

4 vrijwilligers  
over hun  
nobeke passie

# HOOP doet GEVEN

Wat als je besluit om anderen te helpen,  
maar voordat je het weet zelf geholpen wordt?  
Deze vier vrouwen weten er alles over.  
Zij zetten zich onbaatzuchtig in als vrijwilliger  
en krijgen er verrassend veel voor terug.

# ‘Mijn groepje is een van de redenen dat ik ’s morgens opsta’

**Evy Saerens (43)**  
begeleidt een  
praatgroep in een  
psychiatrische  
instelling.

‘Ik doe al zeven jaar vrijwilligerswerk in een psychiatrische instelling in Bierbeek. Intussen ben ik de vrijwilliger die er al het langst werkt. *(lacht)* De hoofdmoot van mijn werk bestaat uit het begeleiden van De Ontmoeting: een wekelijkse praatgroep op donderdagvoormiddag, die ik samen met een ex-collega heb opgericht. Het heet ‘De Ontmoeting’ omdat het een veilige plek is waar lotgenoten elkaar treffen. Sommigen zitten voor een lange tijd in de kliniek en die zien we dus vaak terug, anderen komen dan weer voor een kortere periode. Maar ze zijn er allemaal vrijwillig en elk om een andere reden: verslaving, depressie, eetstoornissen, eenzaamheid ... Toch voelt iedereen met elkaar mee. Eén woord is genoeg om te weten wat iemand doormaakt. Je bent er namelijk zelf geweest. Ik ook.’

## BETROKKENHEID TONEN

‘Ik heb bijna mijn hele jeugd in een psychiatrische instelling doorgebracht, en daarna ben ik vaak met periodes in opname gegaan. Mijn ‘stoornis’ heet OCPD *(dwangmatige persoonlijkheidsstoornis, red.)*, al verkies ik de term ‘psychische kwetsbaarheid’. Ik worstel er nog elke dag mee, maar probeer anderen te helpen met wat ik heb geleerd. Mijn situatie is ook al uitzichtloos geweest. Ik heb wanhopig gedacht: wordt het dan nooit beter? Maar het wordt uiteindelijk altijd beter, en die boodschap van hoop probeer ik door te geven. Vooral door er te zijn. Als je met jezelf worstelt, is het belangrijk om het gevoel te krijgen dat je niet alleen bent. Daarom oefen ik me in actief luisteren, mensen laten uitpraten. Als iemand iets over zijn dochter vertelt, vraag ik de volgende keer hoe het met die dochter gaat. Dat toont dat je betrokken bent en

vergroot ook het gevoel van: je bent niet alleen.’ ‘Intussen begeleid ik de groep met een andere collega. We vragen altijd eerst hoe het met iedereen gaat. Als ik denk dat het kan helpen, deel ik iets over mijn eigen proces. Ik beweer niet dat ik de antwoorden heb. We zijn gelijkwaardig, en zo wil ik met iedereen in contact staan. Daarom wil ik iemands ‘diagnoses’ niet op voorhand weten.’

## VEILIGE HAVEN

‘Die gelijkwaardigheid vind ik het mooiste aan De Ontmoeting. Er heerst een gevoel van aanvaarding dat ik nergens anders vind. Je mag zijn wie je bent. Voelen wat je voelt. Onlangs was er iemand aan het huilen. De vrouwen naast hem schoven hun stoel onmiddellijk dicht, pakten hem vast. Zelfs drie plaatsen verder werden de stoelen dicht gesloten. Aan zulke dingen blijf ik nog lang denken. De verbondenheid tussen die mensen. De steun die ze aan elkaar hebben. Ik vind dat mooi. Verder lukt het me goed om het vrijwilligerswerk los te laten als ik thuis ben. Ik hou de praatgroep en mijn privé gescheiden; ik zal ook nooit iets gaan drinken met een patiënt of contactgegevens uitwisselen.’ ‘De praatgroep is een houvast. Door mijn psychische kwetsbaarheid kan ik niet werken, dus mijn vrijwilligerswerk vangt dat wat op. Ik loop vast vanaf het moment dat er te veel verantwoordelijkheid op mijn schouders komt, omdat mijn intense perfectionisme dan de kop opsteekt. Daarom werkt iets ‘vrijblijvends’ zoals de praatgroep beter. Ik neem de rol van groepsleider bewust niet op mij, dat doet mijn collega. Toch is de praatgroep een van de redenen dat ik ’s morgens opsta. Hij gaat dan ook bijna altijd door. Zelfs tijdens de kerstperiode. Er worden in de instelling dan nog andere activiteiten gedaan, maar de kerstsfeer is er zeker niet overdreven. Er zijn veel mensen voor wie kerst een moeilijke periode is. Ikzelf ben meestal op vakantie tijdens kerst. Dan neemt mijn collega het alleen over en krijg ik op donderdag een berichtje: ‘Het gaat goed hier, we missen je, groetjes van de groep’. *(glundert)* Dat is zo fijn om te krijgen.’ >>

## ID-KIT

**Naam:** Evy Saerens  
**Leeftijd:** 43 jaar  
**Woonplaats:** Tienen  
**Job:** Evy is momenteel niet aan het werk  
**Relatiestatus:** heeft al 17 jaar een vriend, en een dochter (12 jaar)  
**Hobby's:** crossfit, wandelen met haar hondje Darco, afspreken met vriendinnen  
**Vrijwilligerswerk:** één keer per week in een psychiatrische instelling

Jurk **H&M**



# ‘We hebben nog minder woorden nodig dan vroeger om elkaar te begrijpen’

Hartsvriendinnen  
Stéphanie en Aline  
helpen op sportieve  
evenementen  
en sporten voor het  
goede doel.

**Stéphanie:** ‘Aline en ik hebben een gemeenschappelijke passie: sport. We hadden de gewoonte om onszelf één weekend per jaar uit te dagen: samen fors wandelen of fietsen, vele kilometers buiten onze comfortzone. Zo wandelden we vorig jaar een stuk van de tocht naar Santiago de Compostela. Maar dit jaar kreeg Alines zus plots borstkanker.’

## WANDELEN VOOR HET GOEDE DOEL

**Aline:** ‘Ik voelde me machteloos, maar wilde toch iets doen om te helpen. Op een dag stuitte ik op een wandelweekend van 60 kilometer in de Vogezen, georganiseerd door Think Pink (*de nationale borstkankerorganisatie, red.*). De inschrijvingsom bedroeg 600 euro per persoon. De opbrengst ging naar wetenschappelijk onderzoek. Ik wist meteen dat ik dit met Steph wilde doen.’

**Stéphanie:** ‘Mijn broer maakt zelf wijn, en we zetten met hem een actie op poten. Een bevriende grafisch vormgever schonk ons een ontwerp voor een flyer en de lokale drukker printte alles gratis.’

**Aline:** ‘Bijna al mijn vrienden en kennissen wilden sponsoren.’

**Stéphanie:** ‘Ja, het was hartverwarmend hoe graag mensen een steentje wilden bijdragen.’

**Aline:** ‘Iedereen was zo warm en dankbaar op het wandelweekend. Mensen zijn vrolijk omdat je deelneemt, omdat je je grenzen verlegt. Heel bijzonder.’

**Stéphanie:** ‘Een paar medewandelaars spraken ons zelfs aan en zeiden: ‘Bedankt om te komen wandelen.’ Jullie doen dat toch ook, dacht ik. Maar omdat ze het zo dankbaar uitspraken, wist ik dat ze hun eigen rugzakje hadden. Dat onze aanwezigheid meer betekende dan wij zelf beseften. Ik vond het ongelooflijk om op die manier een steun voor iemand te zijn. In eerste instantie was het voor

ons weinig moeite, maar dat de gevolgen zo groot waren, had ik nooit gedacht.’

**Aline:** ‘In dat weekend besloten we dat we vrijwilligerswerk wilden doen. Iets voor iemand anders kunnen betekenen en zien dat die persoon daar blij van wordt ... dat triggert een geluksgevoel in mij. We hadden na onze wandeling meteen een sollicitatiegesprek met Think Pink om er te starten als vrijwilligers. (*lacht*)’

## EEN GOED MENS ZIJN

**Stéphanie:** ‘Ons eerste evenement is net achter de rug. ‘La Chouffe Walk’ in de Ardennen, een sportieve tocht door de natuur van Achouffe en Houffalize. Wij stonden in voor de organisatie: standjes bemannen, pijltjes ophangen ... We willen gaan vrijwilligen tijdens vier à vijf sportieve evenementen per jaar, altijd voor een ander goed doel.’

**Aline:** ‘Gewoon een goed mens zijn eigenlijk. (*lacht*)’

**Stéphanie:** ‘Aanvankelijk aarzelde ik. Zou het iets voor mij zijn? Ik besepte snel dat het me op het lijf geschreven is. Ik haalde zoveel positiviteit en energie uit de vrolijke dankbetuigingen van de deelnemers en organisatie. En de evenementen vinden plaats in prachtige natuur, dat speelt ook een rol.’

**Aline:** ‘We zijn dichterbij elkaar toe gegroeid tijdens die twee weekends. Zelfs als we elkaar de hele dag nauwelijks hadden gezien, keken we ernaar uit om ’s avonds onze ervaringen uit te wisselen. Wie we hadden ontmoet, wat we hadden gedaan, en inderdaad: hoe mooi de natuur was geweest.’

**Stéphanie:** ‘We hebben nog minder woorden nodig dan vroeger om elkaar te begrijpen.’

## AANSTEKELIJK

**Aline:** ‘Als mijn zus niet ziek was geworden, had ik wellicht dat wandelevenement niet opgezocht en waren wij geen vrijwilligers geworden. Maar nu inspireren we zelfs mensen. Vrijwilligerswerk doet steekt aan! Mijn zus vond het ontroerend dat wij voor haar dat wandelweekend hebben gelopen. Momenteel is ze kankervrij en ik hoop dat dat zo blijft. Ze heeft dankzij haar traject en onze avonturen beseft dat ze haar carrière wil uitbouwen tot een die nog meer gericht is op anderen helpen.’

**Stéphanie:** ‘Het is op elk vlak een verrijking. Een win-win. Daar ben ik oneindig dankbaar voor.’ >>

### ID-KIT

**Naam:** Aline Van Bogaert en Stéphanie Verhelst  
**Leeftijd:** 37 jaar (Aline) en 40 jaar (Stéphanie)

**Woonplaats:** Antwerpen

**Relatiestatus:** single

**Hobby's:** alles wat met sport te maken heeft, muziek, vrienden, familie, avontuur, natuur

**Job:** fulltime flexi-jobber (Aline) en teamleader customerservice & sales (Stéphanie)

**Vrijwilligerswerk:** een vijftal weekends per jaar voor verschillende organisaties

**Aline:**  
Blazer **Costes**  
Kanten top **Costes**  
Pantalon **Costes**  
Enkellaarzen **Notre V via Omoda**

**Stéphanie:**  
Top **Zara**  
Rok **Zara**  
Pumps **LK Bennett via de Bijenkorf**



# ‘Die fonkelende oogjes op het einde van de dag zijn tekenend’

**Marielle De Bolle (49)**  
**organiseert**  
**een kerstfeest voor**  
**mensen in nood.**

‘Kerst is een commercieel gebeuren geworden. Het huis moet piekfijn zijn, de tafel perfect gedekt, het menu uitmuntend, en onder de boom liggen bergen cadeaus. Ik hoor dat veel mensen daar stress van krijgen. Dat kan toch niet de bedoeling van kerst zijn? In mijn ogen gaat Kerstmis over een kindje dat geboren wordt in een stal. Niet in een chique villa. Een kindje dat heel kwetsbaar is. Ruimte en tijd maken voor kwetsbare mensen, kinderen, moeders ... dát vind ik Kerstmis. Ik wil met kerst iets kunnen geven. Dat geeft zoveel vreugde, veel meer dan iets krijgen.’  
 ‘Al sinds mijn zeventiende doe ik vrijwilligerswerk voor Sant’Egidio, een wereldwijde organisatie die het opneemt voor kwetsbare personen in de maatschappij. Ik begon ermee toen twee andere vrijwilligers in de klas over Sant’Egidio kwamen spreken. Ze vertelden dat iedereen, welke leeftijd je ook had, zich kon inzetten voor een betere wereld. Dat sprak het rechtvaardigheidsgevoel in mij aan.’  
 ‘Nu ga ik elke zaterdag helpen in het Merksemse ontmoetingscentrum Tutti en ik organiseer mee het kerstfeest dat op 25 december plaatsvindt in een nabijgelegen kerk. Tutti staat voor ‘iedereen’: eenzame ouderen, vluchtelingen, mensen met een beperking, kansarme gezinnen ... Iedereen die ons nodig heeft, is het hele jaar welkom voor kunst, taallessen, koffieontmoetingen of gebedsmomenten, en een kerstfeest. Ik doe het vrijwilligerswerk nog altijd met dezelfde motivatie als vroeger: mijn bijdrage leveren. Voor mij is nietsdoen geen optie. En als iedereen zich een beetje inzet, kan er veel veranderen.’

## MET HET HELE GEZIN

Ik ben al maanden bezig met de voorbereidingen voor het kerstfeest. Ik maak het draaiboek en de uitnodigingen, delegeer taken aan andere vrijwilli-

gers, zoek een traiteur die maaltijden wil schenken en mensen die kerstgeschenken inzamelen. Ik wil de mensen – die ik vaak persoonlijk ken omdat ik ze gedurende het jaar in het ontmoetingscentrum zie – een onvergetelijke kerst bezorgen. Er is een buffet, livemuziek, vuurwerk. Iedereen gaat naar huis met een cadeautje. Op het feest ben ik aanwezig om alles in goede banen te leiden. Mijn man en twee kinderen helpen ook; wij vieren ons eigen kerstfeest gewoon op tweede kerstdag. Mijn broer is elk jaar van de partij, en mijn ouders kwamen, toen ze nog leefden, ook. Ik denk dat ze nu tevreden vanuit de hemel meekijken. *(lachje)*

## FONKELENDE OOGJES

‘Een paar jaar geleden kwam er een man van 92 jaar spontaan langs op het feest, toen we al aan het dessert waren. ‘Ik ben alleen, mag ik nog aansluiten?’, vroeg hij voorzichtig. Hij heeft een stuk kerstbuche gegeten en ook meegezongen met *Merry Christmas*. We hebben zelfs een cadeautje voor hem gevonden! Zijn fonkelende oogjes toen hij naar huis ging, vond ik toch wel tekenend.’

## HELPEN EN GEHOLPEN WORDEN

‘Ik zie elk jaar echte ontmoetingen plaatsvinden op het feest. Een van onze vrijwilligers zei eens dat ze er een bejaarde vrouw had leren kennen die had verteld over de honger die ze had geleden tijdens de Tweede Wereldoorlog, en over hoe dankbaar ze was dat ze een kerstfeest met zoveel overvloed mocht meemaken. De vrijwilliger was daar zo diep door geraakt dat ze zei: ‘Door die dame heb ik de waarde van Kerstmis, en misschien zelfs wel van het leven ontdekt. Ik ben gekomen om te helpen maar ik ben zelf geholpen geweest.’ Dat is mijn grootste doel: ervoor zorgen dat de grenzen tussen degene die ‘helpt’ en degene die ‘geholpen wordt’ vervagen.’

>>

**Wil je ook vrijwilligerswerk doen tijdens kerst?**  
**Je kan je nog aanmelden via de website van Sant’Egidio: [santegidio.be](http://santegidio.be)**



### ID-KIT

**Naam:** Marielle De Bolle  
**Leeftijd:** 49 jaar  
**Woonplaats:** Borgerhout  
**Relatiestatus:** meer dan 25 jaar samen met Sven, heeft twee kinderen (18 en 20 jaar)  
**Hobby's:** joggen, muziek, concerten, etentjes met vriendinnen, lezen  
**Job:** verpleegkundige in huis waar chronisch zieke daklozen wonen  
**Vrijwilligerswerk:** elke zaterdag en tijdens de kerstperiode voor Sant’Egidio

Blouse **Zara**  
 Vest **By-Bar via de Bijenkorf**  
 Pantalon **Zara**

# ‘Er is geen oplossing als je je kind verliest. Daarom probeer ik er gewoon te zijn’

**Joke Buts (46)**  
verloor haar zoontje  
aan kanker en zet  
zich nu in voor  
ouders die iets  
gelijkaardigs hebben  
meegemaakt.

‘Astor was vijf maanden oud toen hij stierf. Hij werd geboren met acute beenmergleukemie. Met de zwangerschap van Astor ging mijn grote droom in vervulling. Na jaren van geduld en een hobbelig fertiliteitstraject was ik ervan overtuigd dat er niets meer kon misgaan. Dat het noodlot anders besliste, was verwoestend. Mijn kind verliezen heeft me voor altijd ingrijpend veranderd. Ik ben gevoeliger geworden, maar relativeer ook meer. Ik wist na zijn dood dat ik geen vruchtbaarheidsbehandelingen meer wilde, maar hoopte in het begin wel nog op een spontane zwangerschap. Die droom is, gezien mijn leeftijd, intussen een stille dood gestorven. Ook dat was een langzaam rouwproces.’

## KOESTERKOFFER

‘Enkele maanden nadat Astor was gestorven, kreeg ik een ‘Koesterkoffer’ van een vriendin. Dat is een koffertje met allerlei spullen om herinneringen te maken aan je kindje. Een initiatief van het Berrefonds: een vzw die iedereen die te maken krijgt met het verlies van een kind probeert te ondersteunen.’

‘In de koffer zitten zaken zoals klei om vinger- of voetafdrukjes te maken of armbandjes: één voor het kindje en één voor alle gezinsleden, als symbool voor de blijvende band. Mijn pluskinderen, partner en ik dragen dat bandje na zes jaar nog altijd. Maar ook zaadjes voor vergeet-me-nietjes, een knuffel, een dekentje, enzovoort. Ik had de koffer zo graag eerder gekregen, want dan had ik bijvoorbeeld vingerafdrukken van Astor gehad. Wanneer je kind doodziek in het ziekenhuis ligt, ga je niet snel naar de hobbywinkel rennen voor klei. Maar nu heb ik die tastbare herinnering niet.’

## CONTACT MET LOTGENOTEN

‘Ik wilde de Koesterkoffer daarom introduceren in het Brusselse ziekenhuis waar Astor gestorven is, zodat die voortaan ook daar kon worden gegeven aan alle ouders die te maken krijgen met verlies. Want het waren toen vooral Nederlandstalige ziekenhuizen in België die dat aanboden. Het ziekenhuis was tweetalig, en zelf spreek ik vloeiend Frans. Ik ging er samen met mijn partner de koffer overlopen, en maakte praktische afspraken met het zorgteam. Een belangrijk moment voor ons, omdat we zo ook persoonlijke feedback konden geven aan de zorgverleners die ons begeleid hadden. Daarna vertaalden mijn partner en ik het informatieboekje samen. Op die manier konden we als koppel iets met ons verdriet doen. Het is niet evident om zo’n drama als koppel te overleven en op je eigen manier te rouwen zonder elkaar daarin te verliezen. Daarna ging ik alleen de Koesterkoffer voorstellen in andere tweetalige ziekenhuizen, als vrijwilliger. (*glimlacht*) Intussen is de koffer in bijna alle Brusselse ziekenhuizen aanwezig.’

‘Later vroeg het Berrefonds of ik wilde meedoen aan een platform waar lotgenoten elkaar vinden: Glinsterhulp. Ouders die een kind hebben verloren, kunnen daar terecht als ze behoefte hebben aan contact met een lotgenoot. Hoeveel tijd ik in het vrijwilligerswerk steek, varieert, maar laten we zeggen: een dag per maand. Er zijn toch een aantal mama’s die ik de voorbije jaren heb kunnen helpen.’

## ZIN GEVEN AAN ZINLOOSHEID

‘Meestal hebben we contact via WhatsApp. Live afspreken is er nog niet van gekomen. Ze sturen me een bericht wanneer ze het moeilijk hebben. Als ik ze even niet heb gehoord, vraag ik hoe het gaat of stuur ik iets op Moederdag of op de verjaardag van hun kindje. Soms rakelen hun verhalen pijnlijke herinneringen op, maar daarin zit de connectie: wij begrijpen elkaar omdat we dezelfde pijn delen. Er is geen oplossing als je je kind verliest. Daarom probeer ik er gewoon te zijn. Het moedergevoel dat nog steeds in mij zit, dat stuk zorg willen dragen voor anderen, kan ik in mijn vrijwilligerswerk een beetje kwijt. Er zijn geen woorden voor de zinloosheid van wat mij is overkomen, maar ik probeer er op deze manier toch zin aan te geven.’ ■

### ID-KIT

**Naam:** Joke Buts  
**Leeftijd:** 46 jaar  
**Woonplaats:** Brussel  
**Relatiestatus:** heeft al 11 jaar een vriend. Ze hebben samen een kindje, Astor. Ze heeft ook twee pluskinderen (20 en 23 jaar) en een pleegkindje (8 jaar)  
**Hobby's:** yoga, piano, wandelen, zingen in een vrouwenkoor  
**Job:** webmaster en uitbater van een zomerbar  
**Vrijwilligerswerk:** een dag per maand voor het Berrefonds

Top **Mos Mosh** via **Omoda**  
Pantalon **Zara**  
Pumps **Gabor** via **Omoda**

