

Vrijwilligerswerk en de relatie: wanneer geven ook iets van jezelf vraagt

Vrijwilligerswerk begint vaak met een eenvoudig verlangen. Je wil iets betekenen voor een ander. Toch raakt deze keuze al snel diepere lagen van wie je bent, wat je drijft en hoe dat zich verhoudt tot de mensen die dicht bij je staan. In de praktijk blijkt vrijwilligerswerk regelmatig meer te zijn dan een tijdsbesteding. Het is een spiegel van innerlijke behoeften, waarden en relationele patronen.



De innerlijke beweging achter vrijwilligerswerk

Vrijwilligerswerk voelt dan als thuiskomen bij iets essentieels. Het geeft betekenis, richting en een gevoel van verbondenheid met de wereld. Herken jij ook dat je je vaak meer jezelf voelt wanneer je je vrijwillig inzet voor anderen, met gevoelens van trots en voldoening? Het idee dat jouw aanwezigheid verschil maakt, kan diep helend zijn, omdat het tegelijk meerdere basisbehoeften raakt. Het geeft een gevoel van zingeving: je ervaart dat je ertoe doet, niet door wat je presteert, maar door wie je bent. Dat kan oude gevoelens van onzichtbaarheid of tekortschieten verzachten. Daarnaast versterkt het je zelfbeeld. In plaats van beoordeeld te worden, word je gewaardeerd om je menselijkheid en betrokkenheid. Dat helpt om milder naar jezelf te kijken. Ook brengt vrijwilligerswerk vaak rust en perspectief. Door je aandacht op de ander te richten, komt je eigen leven in een groter geheel te staan. Dat kan innerlijke spanning verminderen. Er ontstaat vaak een gevoel van authenticiteit. Wat je doet klopt met wie je

bent. Die ervaring van innerlijke samenhang werkt diep voedend en herstellend. Met name wanneer je zelf zorg en aandacht gemist hebt en van daaruit oude overtuigingen vasthoudt — zoals 'ik doe er niet genoeg toe' — kan er zijn voor anderen erkenning geven aan wie je bent. Misschien ervaar je dit te weinig in je werk of relatie, en is vrijwilligerswerk de voeding die je nodig hebt als een veilige plek om pijn, leegte of onrust niet te hoeven voelen. Deze innerlijke beweging is belangrijk om te begrijpen, omdat dit bepaalt hoe jouw vrijwilligerswerk doorwerkt in het dagelijks leven, én in je relatie. Wat voed je hiermee, en wat probeer je misschien te vermijden?

Wanneer vrijwilligerswerk de relatie verrijkt

In jullie relatie kan vrijwilligerswerk een bron van verbinding zijn. Jullie kunnen geraakt worden door elkaars betrokkenheid en herkennen gedeelde waarden, zoals compassie, rechtvaardigheid en zorgen voor anderen. Het kan gesprekken verdiepen, jullie gezamenlijke levensverhaal verrijken en persoonlijke kwaliteiten versterken die jullie relatie ten goede komen. Denk hierbij aan meer geduld, empathie en relativiseringsvermogen. Vooral wanneer je kwetsbaren vrijwillig ondersteunt, zie je vaak beter de waarde van je eigen leven en je relatie. Vrijwilligerswerk helpt om kleine relationele irritaties in perspectief te plaatsen. "We hebben het toch best goed." Bovendien, wanneer je elkaar de ruimte geeft voor een eigen betekenisvolle bezigheid, ontstaat er een gezonde balans tussen samen en apart. Vrijwilligerswerk kan dan bijdragen aan autonomie zonder dat de verbinding verloren gaat.

De schaduwzijde: wanneer geven ten koste gaat van nabijheid

Toch is er ook een andere kant. Vrijwilligerswerk vraagt tijd, energie en emotionele beschikbaarheid. Wanneer deze inzet groeit, kan de relatie ongemerkt onder druk komen te staan. Je kunt je alleen voelen terwijl je partner altijd bezig is met anderen. Je kunt je zelfs ondergeschikt voelen. "Ga je nu alweer? Ik

dacht dat we samen iets leuks zouden doen vandaag?" Het gevoel niet meer op de eerste plaats te komen, kan pijn doen en langzaam afstand tussen jullie creëren. Ook de emotionele belasting speelt een rol. Vrijwilligerswerk met kwetsbare mensen kan zwaar zijn. Verdriet, machteloosheid en frustratie worden meegenomen naar huis, soms zonder woorden. Je partner voelt dat er iets speelt, maar weet niet altijd hoe dichtbij te komen. Hij of zij ervaart het immers niet. Zo kan er een stille kloof ontstaan.

Ten slotte worden bestaande patronen soms uitvergroet. Als je moeite hebt met grenzen stellen, kun je overbelast raken. Wanneer je je verantwoordelijk voelt voor het welzijn van anderen, vergeet je jezelf, maar ook je relatie. Dit wordt nog eens versterkt als je jezelf in je relatie niet gezien voelt. Vrijwilligerswerk kan dan onbewust zoeken naar bevestiging en waardering zijn, in plaats van een aanvulling op je leven en jullie relatie.

Samen zoeken naar evenwicht

Het kan helpend zijn om vrijwilligerswerk te zien als een derde element in de relatie. Het is iets wat binnenkomt, ruimte inneemt en invloed uitoefent. Door dit samen expliciet te benoemen, ontstaat er vaak opluchting en herkenning bij jullie beiden. Stel elkaar eens de vraag: Wat betekent dit vrijwilligerswerk voor jou? Wat brengt het je, en wat kost het je? Hoe is het voor jou om dit van dichtbij mee te maken? Deze vragen nodigen uit tot vertraging en wederzijds begrip. Ze maken zichtbaar dat het niet gaat om goed of fout, maar om afstemming en balans. Samen kunnen jullie onderzoeken hoe vrijwilligerswerk een plek kan krijgen die voedend is voor zowel jullie persoonlijk als voor de relatie. Dit vraagt om bewustzijn van grenzen, om eerlijkheid over behoeften en om het durven uitspreken van gemis of verlangen. Dit klinkt eenvoudig, maar vraagt ook moed en vertrouwen dat je eerlijke gevoelens veilig zijn bij je partner. Dat je vanuit je hart kan spreken zonder bang te zijn dat je niet begrepen wordt, of zelfs afgewezen. Ben je in je leven afgewezen of heb je dit gevoel gehad? Bijvoorbeeld ontstaan in je jeugd, of later in relaties,

dan kun je extra kwetsbaar zijn om je zo openlijk te uiten. Soms betekent eerlijk zijn naar je partner, of andersom, dat jullie inzichten krijgen en leren om minder te geven, of om hulp te vragen. Soms vraagt het van jouzelf of je partner om meer betrokkenheid of juist meer ruimte. En soms nodigt het uit tot een gezamenlijke herdefiniëring van wat belangrijk is in jullie levensfase.



Vrijwilligerswerk als uitnodiging tot verdieping

Vrijwilligerswerk laat zien wie je bent in zorg, verantwoordelijkheid en verbondenheid. Het kan jullie relatie verrijken, maar ook blootleggen waar nog aan de relatie gewerkt mag worden. Wanneer jullie samen leren kijken naar wat vrijwilligerswerk vertelt over jezelf en elkaar, ontstaat er ruimte voor persoonlijke groei en als stel. Vrijwilligerswerk hoeft dan niet tussen jullie in te staan, maar kan met de juiste aandacht, jullie dichter bij elkaar brengen.

Het geheim van geluk ligt niet in het doen wat je leuk vindt, maar in het leuk vinden wat je doet.

Heb jij, of hebben jullie samen behoefte aan ondersteuning? Neem dan contact met mij op.

Jan van Eck Counselling
Krammer 42, 2401 DK Alphen aan den Rijn
06 1778 1668 www.jan-van-eck-counselling.nl