

## Vrijwilliger in Beeld - Anco Wientjes – Warande Leendert Meeshuis

In het kader van de serie “Vrijwilliger in beeld” gingen we in gesprek met Anco Wientjes. Anco zet zich elke week een paar uur in als vrijwilliger bij het Antroposofische Leendert Meeshuis op het Berg en Bosch-terrein.

Heerlijk in de zon gezeten in de prachtig beschutte tuin van het Leendert Meeshuis, ontmoeten we Anco Wientjes, hij is sinds twee jaar vrijwilliger en helpt de medewerkers van het Leendert Meeshuis. “Ik doe die dingen waar ze op dat moment geen tijd voor hebben of waar extra handjes nodig zijn”, vertelt hij.

### Duimen draaien

Anco is twee jaar geleden na veel te hard te hebben gewerkt in de ICT-branche en door persoonlijke omstandigheden, in een burn-out terecht gekomen. Hij kwam zichzelf letterlijk tegen. “Ik zat plotseling op mijn zolder duimen te draaien”, zegt Anco. “Een beetje eenzaam te zijn met een burn-out op de koop toe. Ik heb mijzelf toen beetgepakt en bedacht dat ik iets moest gaan doen. Op aanraden van een kennis heb ik gewoonweg aangebeld bij het Leendert Meeshuis en bij de Schutsmantel en gevraagd of ze vrijwilligers zochten. Ik wilde iets gaan doen voor ouderen met dementie, dat stond voor mij vast. Waarom? Omdat ik het idee had dat dit mij verder zou helpen om uit mijn isolement te komen én bij het verwerken van mijn burn-out”.

### De beste remedie

“En dat klopte. Door het contact met deze mensen is mijn leven weer op het spoor gekomen”, vertelt Anco. “Ik heb ontdekt niet alleen met dingen bezig te willen zijn (ICT), maar dat ik eigenlijk het liefst met mensen werk. Ik doe op zich heel eenvoudig werk. Elke maandagochtend ga ik kijken waar ik mij verdienen kan maken. Ik schenk koffie met een koekje, help bij het eten en zoek vooral het contact met de bewoners. Ik probeer ze te prikkelen met een gesprek, soms is het niet veel meer dan oogcontact. Ik merk hoe belangrijk dat is en hoe zij hierop reageren, zich openen en geluk ervaren. Ook al zeggen ze soms niets, je merkt dat ze een beetje vrolijker worden. Hierdoor leerde ik steeds positiever te denken over mijn eigen situatie, wat ik nog had en zij al lang kwijt waren!”

### Ervaar het ook!

“Ik wil één heel belangrijk ding meegeven in dit interview”, benadrukt Anco. “Ga eens een ochtend werken als vrijwilliger in een zorgcentrum als het Leendert Meeshuis of de Schutsmantel. Voel wat je – ook als ICT’er (!) - kunt betekenen. Het brengt je terug naar jezelf en je ziet in hoe goed je het zelf hebt en wat je kan doen, hoe eenvoudig ook, voor deze vaak heel lieve mensen. Zelf sta ik weer op het punt om te gaan werken. Ik heb met mijn nieuwe werkgever afgesproken dat ik vier dagen ga werken. Die vijfde dag is voor mijn vrijwilligerswerk. Ik wil de mooie momenten die ik ervaar door te werken met deze mensen, niet kwijt. Voor geen goud!”

*Fotobijlschrift: Vrijwilliger Anco Wientjes in de prachtige tuin van het Warande Leendert Meeshuis.  
Tekst en fotografie: Hans Lebbe*