Toolkit om meer vrouwen en jongere vrijwilligers te betrekken

Werving, aan de slag en behoud



Foto: DigiDaan

Fietsersbond

Versie november 2026

Werving: nieuwe mensen betrekken en uitnodigen

Website en communicatie

1. Begin bij een onderwerp dat mensen aanspreekt
Mensen doen eerder mee wanneer duidelijk is welk onderwerp centraal staat en wat zij concreet kunnen bijdragen. Laat zien welke thema's spelen binnen de afdeling, zoals sociale veiligheid of fietsverlichting.

2. Laat zien wie er meedoen
Gebruik representatief beeldmateriaal van vrouwen en mensen onder de 45 in verschillende rollen en situaties. Schrijf erbij wat zij doen en wat het oplevert. Zoek passend beeld via 'Huisstijl en beeldmateriaal' op VrijwilligersNet.

3. Maak je vacature concreet
Noem de activiteit, plaats, datum, tijdsduur en eventuele looptijd. Vermeld welke ervaring gewenst is, benoem dat er begeleiding wordt geboden door een ervaren vrijwilliger en licht toe hoe iemand zich kan aanmelden.

4. Deel je oproep via leden en andere netwerken
Nodig leden uit via de nieuwsbrief. Deel de oproep ook via passende buurt-, school-, werk- of opleidingsnetwerken en WhatsAppgroepen. Link steeds naar de activiteit en verwijs naar één contactpersoon.

Persoonlijk uitnodigen

5. Nodig nieuwe mensen persoonlijk en laagdrempelig uit
Maak duidelijk dat je verschillende ervaringen en ideeën zoekt. Zeg dat iemand welkom is zonder al mensen te kennen en benoem de mogelijkheid om een vriend, buur of collega mee te nemen.

6. Begin een gesprek over een concreet probleem
Spreek iemand aan tijdens een fietstocht, buurtactiviteit of evenement. Vraag wat diegene onderweg tegenkomt. Luister en doe daarna een concreet voorstel voor een mogelijke bijdrage.

Voorbeelden

"Wil jij meedenken over veilig fietsen rond scholen? We zoeken mensen die één keer willen meefietsen en knelpunten willen aangeven."

Plaats bij een oproep een foto van een vrijwilliger tijdens een activiteit, met diens korte verhaal over de bijdrage.

"Help op *[datum]* twee uur met een knelpuntencontrole in *[wijk]*. Ervaring is niet nodig; een ervaren vrijwilliger gaat mee. Reageer via *[contactgegevens]*."

Vraag een school of oudergroep om de oproep voor een controle van schoolroutes in de nieuwsbrief of buurtapp te delen.

"Fiets jij vaak in onze wijk? Denk met ons mee over veiliger fietsen. Kom gerust samen met iemand; we spreken af bij *[plek]*."

"Wij bekijken volgende week de verlichting in de wijk. Wil je een uurtje meefietsen en aangeven waar het onveilig voelt? Ik stuur je de informatie."

Aan de slag: samen een goede start

Kies samen wat past

1. Bespreek wensen en geef ruimte aan eigen ideeën
Vraag naar interesses, competenties en wat iemand graag wil leren. Sta open voor eigen ideeën, bijvoorbeeld over onderwijs of sociale veiligheid. Bespreek welke rol iemand wil spelen en hoeveel ruimte er is om een eigen idee uit te werken.

2. Laat mensen zelf kiezen hoeveel tijd zij willen bijdragen
Bespreek de mogelijkheden, zoals een bijdrage aan een losse activiteit, een onderzoek, een project of een terugkerende bijdrage. Geef de ander de ruimte om zelf te beslissen welke vorm en tijdsinzet passend is. Bespreek wanneer iemand beschikbaar is en wat flexibel kan worden ingepland. Maak duidelijk dat een kleine bijdrage ook welkom is.

3. Leg de eerste bijdrage samen vast
Maak duidelijke afspraken over wat iemand gaat doen, hoeveel tijd het kost, wie de begeleiding verzorgt en wanneer de bijdrage is afgerond. Benoem het beoogde resultaat en bevestig de afspraken schriftelijk, bijvoorbeeld per e-mail.

Een goede start in de groep

4. Ontvang iemand en geef korte uitleg over de afdeling
Bel na de aanmelding en maak een afspraak voor een persoonlijke kennismaking. Ontvang iemand met koffie/thee, stel de andere vrijwilligers voor en leg kort uit wat de afdeling doet. Koppel de nieuwkomer aan een ervaren vrijwilliger die als aanspreekpunt meegaat bij de eerste activiteit.

5. Help iemand stap voor stap op weg
Vraag wat iemand wil leren en welke ondersteuning daarbij helpt. Werk met een duidelijke opbouw: eerst uitleggen en voordoen, daarna samen oefenen en de nieuwkomer het vervolgens zelf laten proberen. Gebruik de kennisbank, een workshop of training.

Voorbeelden

"Wat kun je al en wat lijkt je leuk? Welk idee wil je oppakken, en wat heb je daarvoor van ons nodig?"

"Hoeveel tijd heb je beschikbaar? Je kunt eenmalig helpen, tijdelijk meedoen of regelmatig aansluiten."

"Je fietst zaterdag twee uur mee en noteert drie knelpunten. *[Naam]* begeleidt je. Na afloop sturen jullie de punten samen door."

"Dit is *[naam]*, jouw aanspreekpunt. We vertellen eerst kort wie wat doet en kijken daarna samen bij welke activiteit je kunt aansluiten."

Wil iemand leren lobbyen? Lees samen over gemeentelijk beleid, bereid één punt voor en neem de nieuwkomer mee naar een gesprek met de gemeente.

Behoud: vrijwilligers betrokken houden

Prettig samenwerken

1. Blijf bereikbaar voor vragen
Neem na de eerste activiteit zelf contact op met de nieuwe vrijwilliger. Vraag hoe het ging, wat nog onduidelijk is en welke ondersteuning nodig blijft. Spreek meteen een volgend contactmoment af, zodat vragen niet blijven liggen.

2. Geef iedereen ruimte in het overleg
Deel de agendapunten vooraf en nodig iedereen uit om ideeën in te brengen. Leg moeilijke begrippen kort uit. Bespreek bij ieder voorstel wat ermee gebeurt, wie ermee verdergaat en wanneer er wordt teruggekoppeld. Geef iedereen daadwerkelijk ruimte om mee te denken en invloed uit te oefenen.

3. Organiseer ook iets gezelligs
Maak ruimte voor persoonlijk contact naast het inhoudelijke werk. Denk aan koffie/thee vooraf, samen fietsen, een drankje na afloop of een nieuwjaarsborrel. Nodig nieuwe én bestaande vrijwilligers samen uit.

Waarderen en terugkijken

4. Bedank persoonlijk en laat het resultaat zien
Benoem de bijdragen van de vrijwilliger en koppel terug wat ermee is gebeurd. Waardeer zowel de ideeën van nieuwe vrijwilligers als de kennis en ervaring van bestaande vrijwilligers. Geef ook een update als een reactie of oplossing nog op zich laat wachten.

5. Blijf volgen hoe het gaat
Plan na een paar activiteiten een kort gesprek over de sfeer, begeleiding, eigen inbreng en tijdsbesteding. Pas gemaakte afspraken waar nodig aan. Vraag bij beëindiging naar positieve ervaringen en knelpunten.

Lees op VrijwilligersNet meer over het welkom heten en inwerken van vrijwilligers.

Voorbeelden

"Hoe ging het? Waar loop je tegenaan? Zullen we donderdag even bellen om samen te kijken?"

"Wil jij je idee toelichten? Wat hebben we nodig om het uit te werken, en wie pakt welk onderdeel op?"

Organiseer een nieuwjaarsborrel en laat iedereen kort vertellen wat diegene leuk vond aan het afgelopen jaar.

"Dank voor jullie inventarisatie. De knelpunten liggen nu bij de gemeente. We wachten op antwoord en houden jullie op de hoogte."

"Voel je je op je plek? Wil je doorgaan, iets anders proberen of minder tijd besteden? Wat kunnen wij beter doen?"