Vrijwilligerswerk op oudere leeftijd

Een hefboom voor gezondheid, welzijn en sociale participatie

door Kathleen Willems







artevelde hogeschool

COLOFON

Auteur: Kathleen Willems
september 2026
Arteveldehogeschool Gent
Onderzoek en Innovatie Gezondheid & Zorg
Programmalijn Active and Healthy Ageing
Campus Kantienberg
Voetweg 66 9000 Gent

Heb je een aanvulling of een vraag?
Meld het via kathleen.willems@arteveldehs.be

Inhoud

Vrijwilligerswerk in alle vormen: van formeel tot informeel 4
Motieven voor vrijwilligerswerk 5
Tijdsbesteding van oudere volwassenen aan vrijwilligerswerk 6
Effecten van vrijwilligerswerk op gezondheid en welzijn 6
Vrijwilligerswerk en fysieke gezondheid 6
Vrijwilligerswerk en mentale gezondheid 7
Vrijwilligerswerk en cognitieve gezondheid 8
Vrijwilligerswerk en sociale gezondheid 8
Invloed van formeel en informeel vrijwilligerswerk op welzijn 9
Drempels voor langdurige deelname en redenen voor stopzetting 9
Leeftijdsvriendelijk vrijwilligerswerk: strategieën voor duurzame participatie 11
Flexibiliteit 11
Maatwerk 11
Organisatorische ondersteuning 11
Beleidsaanbevelingen 12
Talentgerichte benadering 12
Discussie 13
Conclusie 15
Literatuurlijst 17

Vrijwilligerswerk wordt steeds vaker erkend als een belangrijke factor in gezond ouder worden. Onderzoek toont aan dat vrijwillige inzet kan bijdragen aan het fysieke, mentale, cognitieve en sociale welzijn van oudere volwassenen. Daarnaast biedt vrijwilligerswerk mogelijkheden tot maatschappelijke participatie, sociale verbondenheid en zingeving. Omdat vrijwilligerswerk vele vormen kan aannemen, is het belangrijk eerst stil te staan bij de wijze waarop het wordt gedefinieerd en onderscheiden. In de volgende paragrafen wordt daarom ingegaan op de verschillende vormen van vrijwilligerswerk, de motieven voor deelname, de effecten op gezondheid en welzijn, en de factoren die participatie kunnen bevorderen of belemmeren.

Vrijwilligerswerk in alle vormen: van formeel tot informeel

Vrijwilligerswerk wordt doorgaans omschreven als actieve betrokkenheid bij activiteiten voor anderen zonder financiële vergoeding, waarbij sprake is van structurele inzet en niet alleen van incidentele hulp en dit in formele of informele contexten (De Wit et al., 2022; Han et al., 2020). Vroeger werd vrijwilligerswerk eerder gezien als werk gericht op productiviteit en als maatschappelijke bijdrage, terwijl huidige tendensen de nadruk leggen op sociale en relationele facetten zoals “community building” en sociale integratie (Chambré & Netting, 2018). Naast het onderscheid tussen formeel en informeel vrijwilligerswerk, identificeren Gil-Lacruz et al. (2019) wereldwijd vier typen vrijwilligersactiviteiten die elk verschillend samenhangen met welzijn. Het eerste type omvat sociale bewustwordingsactiviteiten, zoals activiteiten die te maken hebben met mensenrechten of met milieu- en dierenbescherming. Het tweede type behelst religieuze activiteiten, zoals vrijwilligerswerk binnen kerken of religieuze organisaties. Voorbeelden van vrijwilligersactiviteiten gerelateerd aan educatie en vrijetijd, het derde type, zijn activiteiten die te maken hebben met onderwijs, cultuur, jeugdwerk, sport of vrije tijd. Als laatste type wordt professioneel en/of politiek vrijwilligerswerk benoemd, zoals activiteiten verbonden aan politieke partijen of beroepsverenigingen (Gil-Lacruz et al., 2019).

Formeel vrijwilligerswerk vindt volgens Taghian et al. (2019) en Nichol et al. (2024) plaats binnen georganiseerde structuren zoals verenigingen, non-profit sectoren, ziekenhuizen, woonzorg-instellingen en kerken, met taken zoals begeleiding, maatschappelijke dienstverlening en administratieve ondersteuning (Jongenelis, Jackson, Warburton, et al., 2022). Ook fondsenwerven of campagne voeren vallen hieronder (Matthews & Nazroo, 2021). Verschillende studies hanteren een minimale tijdsinvestering van circa 100 uur per jaar als indicatie van werkelijke formele inzet (Kim et al., 2020; Lorenti et al., 2025). Informeel vrijwilligerswerk betreft spontane, niet-geformaliseerde hulp binnen sociale netwerken met familie, buren of vrienden (Dury et al., 2020; Han et al., 2020). Uit het kwalitatief onderzoek van Pettigrew et al. (2019) blijkt dat oudere volwassenen kiezen vaker voor informeel vrijwilligerswerk dan voor formeel vrijwilligerswerk. Bestaande zorgtaken, zoals het zorgen voor kleinkinderen of familieleden, maken dat hun inzet zich vaak op een vanzelfsprekende en flexibele manier binnen het eigen netwerk afspeelt. Omdat deze zorgtaken onvoorspelbaar kunnen zijn, sluiten informele vormen van helpen beter aan bij hun

dagelijkse realiteit. Loyaliteit en verbondenheid spelen daarbij ook een rol, waardoor ondersteuning van naasten wordt geprefereerd boven formeel vrijwilligerswerk (Pettigrew et al., 2019).

Motieven voor vrijwilligerswerk

Oudere volwassenen nemen deel aan vrijwilligerswerk vanuit uiteenlopende behoeften en motivaties, waaronder sociale verbondenheid, mentale prikkeling, fysieke activiteit, zelfstandig functioneren, het behouden van een gevoel van eigenwaarde en maatschappelijke relevantie (De Witte & Van Regenmortel, 2023; Filges et al., 2020). Oudere vrijwilligers zoeken niet enkel een zinvolle tijdsbesteding, maar willen ook hun sociale netwerk onderhouden, (Filges et al., 2020). Daarbij spelen sociale interactie, het aanleren van nieuwe vaardigheden en het ervaren van voldoening een belangrijke rol voor hun welzijn (Lorenti et al., 2025).
Vrijwilligerswerk wordt zowel ingegeven door intrinsieke drijfveren, zoals zingeving en verbondenheid, als extrinsieke factoren zoals sociale verwachtingen, waarbij oudere volwassenen vaak kiezen voor taken die aansluiten bij hun mogelijkheden. Zo geven oudere vrijwilligers met gezondheidsproblemen de voorkeur aan bv. lichtere, en minder fysiek moeilijke taken (Gil-Lacruz et al., 2019). Motieven omvatten onder meer het versterken van sociale relaties, het behouden van cognitieve en fysieke vaardigheden en het actief blijven na pensionering (Jongenelis, Jackson, Warburton, et al., 2022; Morawski et al., 2022). Onderliggende noden richten zich vooral op het vermijden van eenzaamheid, het ondersteunen van mentaal en fysiek functioneren en het behouden van sociale participatie (Morawski et al., 2022; Han et al., 2020). Vrijwilligerswerk fungeert hierbij als een psychosociaal middel dat deze noden helpt opvangen door sociale contacten en betekenisgeving te stimuleren (Han et al., 2020).

Daarnaast biedt vrijwilligerswerk een antwoord op het verlies van sociale rollen en relaties, bijvoorbeeld door pensionering of gezondheidsproblemen, door bij te dragen aan een gevoel van identiteit, verbondenheid en maatschappelijke bijdrage (Russell et al., 2019). Oudere volwassenen zien vrijwilligersactiviteiten vaak als een manier om sociaal betrokken te blijven en zich nuttig te voelen, bijvoorbeeld via inzet in de buurt of gemeenschap (Tse, 2020). Volgen (Nichol et al. (2024) hebben oudere volwassenen behoefte aan zingeving, sociale verbondenheid en ondersteuning van hun fysieke en mentale gezondheid, waarbij motivaties variëren van altruïsme tot het onderhouden van cognitieve functies en fysieke conditie.

Ook fysieke beperkingen kunnen een drempel vormen voor deelname, maar voor veel oudere volwassenen blijft vrijwilligerswerk een belangrijke belangrijke manier om actief en betrokken te blijven (Weziak-Bialowolska et al., 2024). Oudere volwassenen worden volgens Gagliardi et al. (2020), gemotiveerd door de wens om actief te blijven, buiten te komen en bij te dragen aan hun omgeving, waarbij zingeving een beschermende factor vormt tegen achteruitgang in welzijn. Ook de Gast et al. (2021) ziet de mogelijkheid om iets voor anderen te betekenen als belangrijkste drijfveer naast plezier hebben in de activiteit.

Tijdsbesteding van oudere volwassenen aan vrijwilligerswerk

De tijdsbesteding van oudere volwassenen aan vrijwilligerswerk varieert, met in sommige populaties een gemiddelde van ongeveer 8 tot 10 uur per week, waarbij een hogere inzet zowel bijkomende voordelen als mogelijke nadelen kan hebben wanneer deze als belastend wordt ervaren (Jongenelis, Jackson, Warburton, et al., 2022). Zelfs een relatief beperkte investering, zoals ongeveer 100 uur per jaar of circa 2 uur per week, wordt al geassocieerd met merkbare voordelen (Kim et al., 2020). Tegelijk blijkt dat het aantal activiteiten relevant is: deelname aan drie activiteiten, hangt samen met de beste uitkomsten op vlak van tevredenheid, levenskwaliteit en vermindering van depressieve klachten, terwijl deelnemen aan een groter aantal activiteiten niet noodzakelijk meer voordelen oplevert (Matthews & Nazroo, 2021). Naast de omvang van de inzet speelt ook de duur van betrokkenheid. Kortdurende inzet gaat gepaard met betekenisvolle maar tijdelijke verbeteringen in psychologisch welzijn, terwijl langdurige betrokkenheid leidt tot meer stabiele en sterkere effecten, zoals een blijvende afname van depressieve symptomen, verhoogde zelfeffectiviteit en algemeen welzijn, met mogelijke voordelen op fysiekeen cognitief vlak (Jiang et al., 2021). Tot slot is de frequentie van de deelname bepalend. Regelmatige inzet bv. op wekelijkse of maandelijkse basis, hangt duidelijk samen met positieve welzijnsuitkomsten (Taghian et al., 2019; Weziak-Bialowolska et al., 2024) . In de praktijk engageren oudere volwassenen zich doorgaans enkele keren per maand, vaak binnen sociale en gemeenschapsgerichte activiteiten met een totale inzet die gemiddeld tussen 11 en 46 uur per maand ligt (Tse, 2020; Nichol et al., 2024).

Effecten van vrijwilligerswerk op gezondheid en welzijn

Vrijwilligerswerk, zowel formeel als informeel, wordt steeds vaker gezien als een belangrijke factor in het bevorderen van gezondheid en welzijn bij oudere volwassenen. Het is van belang inzicht te krijgen in hoe vrijwilligersactiviteiten samenhangen met verschillende domeinen van gezondheid, waaronder de fysieke, mentale en emotionele, cognitieve en sociale gezondheid. Door deze relatie te onderzoeken, kan beter worden begrepen welke rol vrijwilligerswerk speelt in het ondersteunen van een gezonde en actieve veroudering.

Vrijwilligerswerk en fysieke gezondheid

Vrijwilligerswerk wordt in verband gebracht met significante voordelen voor de fysieke gezondheid van oudere volwassenen (Dury et al., 2020; De Wit et al., 2022). Deelname aan vrijwilligersactiviteiten stimuleert lichte lichamelijke inspanning en routine, wat resulteert in verbeterde functionele prestaties zoals de loopsnelheid (Pettigrew et al., 2020). Vrijwilligers rapporteren minder fysieke klachten, hogere mobiliteit en een betere zelfgerapporteerde gezondheid dan niet-vrijwilligers (Gil-Lacruz et al., 2019; Tse, 2020; De Witte & Van Regenmortel, 2023). Daarnaast is vrijwilligerswerk geassocieerd met een lager risico op mortaliteit, waarbij studies van Filges et al. (2020) en Kim et al. (2020) een reductie van 21% tot 43% suggereren. Vrijwilligerswerk kan helpen om beperkingen in activiteiten van het dagelijks leven uit te stellen, wat niet alleen de fysieke functionaliteit ondersteunt, maar ook indirect bijdraagt aan de mentale gezondheid (Lorenti et al., 2025). Vrijwilligerswerk bevordert fysieke activiteit door taken zoals tuinieren, wandelen en groenonderhoud, en kan het valrisico verminderen (Gagliardi et al., 2020; Tierney et al., 2022; Nichol

et al., 2024). De positieve effecten zijn het sterkst bij oudere volwassenen vanaf 60 jaar en vooral bij personen met een kwetsbare gezondheid, waarbij vrijwilligerswerk fungeert als buffer tegen verdere achteruitgang (De Wit et al., 2022). Hoewel er geen consistent verband is gevonden met specifieke chronische aandoeningen zoals hartziekten of hypertensie, tonen studies aan dat vrijwilligers doorgaans actiever blijven en minder functionele beperkingen ervaren (Kim et al., 2020; Switsers et al., 2025; Weziak-Bialowolska et al., 2024).

Vrijwilligerswerk en mentale gezondheid

Volgens de WHO verwijst mentale gezondheid naar “een toestand van welbevinden waarin iemand zijn of haar capaciteiten kan gebruiken, het vermogen heeft om met alledaagse stress om te gaan, in staat is om productief te zijn en een bijdrage te leveren aan de samenleving” (World Health Organization (WHO), 2025). Door deze definitie te hanteren, wordt emotionele gezondheid als een onderdeel van de mentale gezondheid beschouwd. Vrijwilligerswerk uitvoeren wordt sterk geassocieerd met verbeteringen in mentale gezondheid bij oudere volwassenen. Deelname aan vrijwilligersactiviteiten vermindert depressieve symptomen en gevoelens van eenzaamheid, en verhoogt levensvoldoening, welzijn en een gevoel van zingeving (Dury et al., 2020; Filges et al., 2020; Pettigrew et al., 2020; De Wit et al., 2022; De Witte & Van Regenmortel, 2023; Nichol et al., 2024).

Vrijwilligers ervaren doorgaans een groter gevoel van nut, sociale verbondenheid en waardering, wat bijdraagt aan emotionele stabiliteit en mentale veerkracht (Matthews & Nazroo, 2021; Lorenti et al., 2025; Switsers et al., 2025). Daarnaast blijkt uit onderzoek van Mogilner (2012) dat het geven van tijd aan anderen ervoor zorgt dat mensen zich minder gehaast en zelfs "tijdrijker" voelen, ondanks dat ze objectief minder tijd hebben. Dit komt doordat het helpen van anderen het gevoel van zelfeffectiviteit en productiviteit verhoogt (Mogilner, 2012). Frequent vrijwilligerswerk uitvoeren, bijvoorbeeld dagelijks of bijna dagelijks, heeft stress-bufferende effecten, vermindert negatieve emoties en versterkt de emotionele veerkracht (Han et al., 2020). Oudere volwassenen die zich gewaardeerd voelen in hun rol rapporteren een hogere levenskwaliteit, minder depressieve klachten en een sterker gevoel van autonomie en zelfeffectiviteit (Jiang et al., 2021; Matthews & Nazroo, 2021; Jongenelis, Jackson, Warburton, et al., 2022). Vrijwilligers die zich gewaardeerd voelen en activiteiten uitvoeren die aansluiten bij hun interesses rapporteren de grootste verbeteringen in welzijn en zelfbeeld (Matthews & Nazroo, 2021; Tierney et al., 2022).

Formeel vrijwilligerswerk, zoals fondsenwerving of campagnevoering, wordt specifiek geassocieerd met een groter gevoel van doelgerichtheid en sociale inclusie, wat bijdraagt aan het mentaal welzijn (Matthews & Nazroo, 2021). Deze effecten zijn het grootst bij langdurige betrokkenheid zoals twaalf maanden of langer, én wanneer activiteiten aansluiten bij persoonlijke interesses en vaardigheden (Jongenelis, Jackson, Warburton, et al., 2022; Jongenelis, Jackson, Newton, et al. 2022; Morawski et al., 2022). Daarnaast blijkt dat vrijwilligerswerk niet schadelijk is voor mentale gezondheid. Er is geen toename van negatieve emoties of stress. In sommige studies wordt eerder een stijging van het mentale welzijn gerapporteerd (Kim et al., 2020; Weziak-Bialowolska et al., 2024).

Hoewel zelfselectie en gezondheidsstatus een rol spelen, suggereren meerdere studies dat vrijwilligerswerk een preventieve en beschermende functie kan hebben, vooral voor kwetsbare oudere volwassenen, door het vertragen van gezondheidsachteruitgang en het versterken van sociale en mentale hulpbronnen (Chambré & Netting, 2018; De Wit et al., 2022). Vrijwilligerswerk kan

het welzijn van oudere volwassenen bevorderen door een combinatie van fysieke, mentale, cognitieve en sociale voordelen, mits de betrokkenheid haalbaar en betekenisvol is en er aandacht is voor de diversiteit in het vrijwilligerswerk dus door niet enkel formeel vrijwilligerswerk te waarderen (Chambré & Netting, 2018).

Vrijwilligerswerk en cognitieve gezondheid

Participatie in vrijwilligerswerk wordt geassocieerd met het behoud van cognitieve functies en het vertragen van cognitieve achteruitgang bij oudere volwassenen. Actieve participatie aan veelal gestructureerde vrijwilligersactiviteiten (Filges et al., 2020) stimuleert cognitieve vaardigheden door sociale interactie, het leren van nieuwe taken en vaardigheden, alsook het uitvoeren van activiteiten die mentale inspanning vereisen, zoals organiseren of begeleiden (Pettigrew et al., 2019; De Witte & Van Regenmortel, 2023; Switsers et al., 2025). Regelmatige betrokkenheid bij cognitief uitdagende activiteiten binnen vrijwilligerswerk draagt bij aan het behoud van cognitieve functies en mentale scherpte (Gil-Lacruz et al., 2019; Jongenelis, Jackson, Warburton, et al., 2022; Tierney et al., 2022). Sociale verbondenheid en educatieve activiteiten binnen vrijwilligerswerk zouden cognitieve stimulatie bieden, wat achteruitgang kan vertragen (Han et al., 2020; Jiang et al., 2021; Nichol et al., 2024; Lorenti et al., 2025). Hoewel de studie van Kim et al. (2020) geen significante verbanden vond, toont de studie van Weziak-Bialowolska et al. (2024) aan dat vrijwilligerswerk wel degelijk samenhangt met minder cognitieve achteruitgang en een betere cognitieve gezondheid op lange termijn. De voordelen hangen hierbij niet uitsluitend af van de hoeveelheid tijd, maar van de aard van de activiteiten en het vermijden van overbelasting. Overweldiging door vrijwilligerswerk kan ook negatieve effecten hebben op het welzijn (Jongenelis, Jackson, Warburton, et al., 2022).

Vrijwilligerswerk en sociale gezondheid

Deelname aan vrijwilligersactiviteiten vergroot sociale netwerken, vermindert gevoelens van eenzaamheid en bevordert sociale cohesie en integratie (Pettigrew et al., 2019; Dury et al., 2020; Filges et al., 2020; De Wit et al., 2022; De Witte & Van Regenmortel, 2023; Lorenti et al., 2025). Vrijwilligers rapporteren meer sociale contacten, een sterker gevoel van verbondenheid en een hogere levensvoldoening, waarbij sociale interacties en waardering belangrijk zijn (Matthews & Nazroo, 2021; Jongenelis, Jackson, Warburton, et al., 2022; Switsers et al., 2025). Onderzoek toont aan dat vrijwilligerswerk niet alleen sociaal isolement vermindert, maar ook een gevoel van gemeenschap en erbij horen creëert, wat essentieel is voor welzijn en kwaliteit van leven (Russell et al., 2019; Taghian et al., 2019; Tse, 2020; Tierney et al., 2022). Frequentie en diversiteit van activiteiten versterken deze effecten. Oudere volwassenen die regelmatig deelnemen, leggen gemiddeld drie nieuwe sociale contacten per maand (Jiang et al., 2021). Daarnaast blijkt dat groepsgerichte activiteiten, zoals natuur- en groenprojecten, sociale interactie combineren met zingeving en fysieke activiteit, wat het sociaal en emotioneel welzijn verder ondersteunt (Gagliardi et al., 2020). Volgens Jongenelis, Jackson, Newton, et al. (2022) worden de sociale voordelen vooral op langere termijn zichtbaar. Sociale verbondenheid speelt hierbij een sleutelrol: vrijwilligerswerk vergroot sociale netwerken en draagt zo bij aan het opbouwen van sociaal kapitaal het versterken van informele steunnetwerken, het verminderen van sociaal isolement en het bevorderen van integratie (Dury et al., 2020; Han et al., 2020; Kim et al., 2020; Nichol et al., 2024; Weziak-Bialowolska et al., 2024; Switsers et al., 2025).

Invloed van formeel en informeel vrijwilligerswerk op welzijn

Formeel vrijwilligerswerk, zoals deelname aan organisatorische of groepsgerichte activiteiten, wordt geassocieerd met duidelijke verbeteringen in depressieve klachten en levenskwaliteit, vooral wanneer oudere volwassenen aan meerdere formele activiteiten deelnemen. Dit komt mogelijks doordat deze vormen van inzet meer gelijken op werkgerelateerde rollen en zo bijdragen aan sociale inclusie en zingeving (Matthews & Nazroo, 2021). Informeel vrijwilligerswerk, zoals persoonlijke hulp bij het oppassen, huishoudelijke taken of vervoer. Informeel vrijwilligerswerk heeft eveneens positieve effecten op welzijn, maar deze effecten zijn variabel in aard en omvang. Zo hangt deelname aan minstens twee informele activiteiten ook samen met betere welzijnsuitkomsten, maar deze effecten zijn doorgaans minder sterk en minder consistent dan bij formeel vrijwilligerswerk (Matthews & Nazroo, 2021). Vrijwilligerswerk heeft een sterkere invloed op de interne aspecten van kwaliteit van leven omdat de effecten voornamelijk samenhangen met intrinsieke, persoonlijke voordelen (Morawski et al., 2022). Interne dimensies zoals zelfontplooiing, plezier, zelfwaardering en een gevoel van voldoening worden rechtstreeks aangesproken, doordat vrijwilligerswerk bijdraagt aan zingeving en doelgerichtheid (Morawski et al., 2022). Externe factoren, zoals autonomie en controle over het leven, worden daarentegen in grotere mate bepaald door bredere sociale en maatschappelijke structuren en zijn daardoor minder direct beïnvloedbaar via vrijwilligersactiviteiten (Morawski et al., 2022). Hierdoor versterkt vrijwilligerswerk vooral de subjectieve, innerlijke beleving van welzijn, terwijl externe levensomstandigheden minder rechtstreeks veranderen (Morawski et al., 2022).

Drempels voor langdurige deelname en redenen voor stopzetting

Volgens (de Gast et al., 2021) worden deelname en continuïteit in vrijwilligerswerk bepaald door drie soorten factoren. Ten eerste zijn er de persoonlijke kenmerken, waaronder de betrokkenheid, de bereidheid of de motivatie en de bekwaamheid of de talenten die iemand heeft. Deze worden beïnvloed door opleiding, sociaaleconomische achtergrond en eerdere ervaringen met vrijwilligerswerk. Hogeropgeleiden participeren vaker en intensiever als vrijwilliger, terwijl personen die als jongere niet in aanraking kwamen met vrijwilligerswerk als oudere minder actief zijn in het vrijwilligersleven. Ten tweede spelen persoonlijke omstandigheden een rol, met name de beschikbaarheid en de bereikbaarheid, wat samen hangt met gezondheid, gezins-, werk- en woonsituatie. Ten derde is er de maatschappelijke context, bestaande uit sociale netwerken, de fysieke leefomgeving en bestuurlijke ondersteuning van vrijwilligerswerk (de Gast et al., 2021).

Gezondheid blijkt een belangrijke voorwaarde voor duurzame participatie. De aanwezigheid van meerdere chronische aandoeningen en functionele beperkingen heeft een negatieve invloed op langdurige participatie in vrijwilligerswerk (Weziak-Bialowolska et al., 2024). Ziektebeelden zoals hypertensie, een verhoogd cholesterolgehalte en chronische longaandoeningen worden in verband gebracht met een lagere participatie. Ook beperkingen in dagelijkse activiteiten (ADL en IADL) verminderen de frequentie van vrijwilligerswerk (Weziak-Bialowolska et al., 2024). Vooral de combinatie van fysieke beperkingen en specifieke chronische ziekten blijkt bepalend voor een afname van vrijwilligersactiviteiten op lange termijn (Weziak-Bialowolska et al., 2024). Niet alle

gezondheidsproblemen hebben echter eenzelfde effect. Aandoeningen zoals kanker, hartaanvallen, beroertes en diabetes tonen geen duidelijke relatie met verminderde deelname (Weziak-Bialowolska et al., 2024). Op vlak van motivatie blijken sociale en waardegerichte drijfveren belangrijker te worden met het ouder worden. Vrijwilligerswerk biedt oudere volwassenen de mogelijkheid om samen met anderen betekenisvol bij te dragen aan de samenleving (de Gast et al., 2021). Daarbij bestaan leeftijdsverschillen: personen tussen 65 en 74 jaar worden vooral gemotiveerd door activiteiten waarin zij van betekenis kunnen zijn voor anderen, terwijl personen van 75 jaar en ouder sterker gemotiveerd zijn door het opdoen en onderhouden van sociale contacten en door de structuur die vrijwilligerswerk biedt (de Gast et al., 2021).

Dezelfde factoren die de deelname aan vrijwilligerswerk bevorderen, beïnvloeden ook de beslissing om te verminderen of te stoppen (de Gast et al., 2021). Een goede fysieke en mentale gezondheid blijkt de voornaamste voorwaarde om actief te blijven. Het stoppen wordt vaak toegeschreven aan fysieke beperkingen (Straathof, 2020; de Gast et al., 2021). Daarnaast vormen toenemende zorgtaken voor familieleden, zoals mantelzorg, een belangrijke reden om vrijwilligerswerk te beëindigen (Straathof, 2020; de Gast et al., 2021). Volgens Straathof (2020) concurreren deze zorgtaken met de beschikbare tijd en de mentale ruimte. Ook financiële onzekerheid kan ertoe leiden dat oudere volwassenen langer blijven werken en hun vrijwilligersinzet verminderen of uitstellen (Straathof, 2020). Verder kunnen veranderingen in de persoonlijke levenssituatie een invloed hebben op vrijwilligersengagement. Sommige oudere volwassenen er voor hun tijd anders te besteden, zoals aan reizen, sport of culturele activiteiten. Ook verhuizing kan de deelname beïnvloeden, aangezien vrijwilligerswerk vaak lokaal is ingebed in sociale netwerken (Straathof, 2020). Levensveranderende gebeurtenissen zoals gezondheidsachteruitgang, het overlijden van dierbaren, verlies van werk of verminderde mobiliteit, hebben eveneens een blijvend effect op betrokkenheid, bereidheid, bekwaamheid en beschikbaarheid hebben een blijvend effect op betrokkenheid, bereidheid, bekwaamheid en beschikbaarheid (Straathof, 2020; de Gast et al., 2021). Verminderde gezondheid en zorgtaken worden door oudere volwassenen zelf het vaakst genoemd als redenen om te stoppen (Straathof, 2020).

Bijkomend spelen ook organisatorische factoren een belangrijke rol bij het beëindigen van vrijwilligerswerk. Vrijwilligers kunnen afhaken wanneer het aanbod onvoldoende aansluit bij hun kenmerken en omstandigheden of wanneer flexibiliteit ontbreekt (Straathof, 2020). Een gebrek aan ondersteuning op administratief en organisatorisch vlak, onvoldoende begeleiding of onduidelijke aansturing kunnen eveneens leiden tot vertrek (Straathof, 2020). Daarnaast kunnen een gebrek aan erkenning, inspraak en waardering bv. door onvoldoende zicht op de impact van het vrijwilligerswerk of een gebrek aan feedback demotiverend werken. Ten slotte kunnen veranderingen in de missie, ambities of werkwijze van een organisatie, ertoe leiden dat vrijwilligers zich niet langer verbonden voelen en daardoor hun engagement beëindigen (Straathof, 2020).

Duurzame participatie in vrijwilligerswerk blijkt dus afhankelijk van een samenspel van individuele, sociale en organisatorische factoren. Het is van belang dat het vrijwilligerswerk voldoende flexibel, ondersteunend en afgestemd is op de veranderende mogelijkheden en omstandigheden van oudere volwassene. Dit roept de vraag op hoe vrijwilligerswerk zodanig kan worden georganiseerd

dat ouderen, ondanks gezondheidsachteruitgang of zorgtaken, actief kunnen blijven. Vrijwilligerswerk blijft immers een belangrijk middel om actief te blijven, sociale verbondenheid te ervaren en betekenis te geven aan het leven (Straathof, 2020; de Gast et al., 2021).

Leeftijdsvriendelijk vrijwilligerswerk: strategieën voor duurzame participatie

Flexibiliteit

Succesvolle initiatieven om formeel vrijwilligerswerk bij oudere volwassenen te bevorderen houden rekening met reeds bestaande verplichtingen, zoals zorg voor familieleden, kleinkinderen, oppasverantwoordelijkheden en gezondheidsproblemen (Pettigrew et al., 2019). Door inzicht te hebben in logistieke en sociale drempels kunnen organisaties hun aanbod beter afstemmen op de noden en beschikbare tijd van oudere vrijwilligers, bv. via flexibele vrijwilligersmogelijkheden die die verenigbaar zijn met zorgtaken (Pettigrew et al., 2019). De manier waarop vrijwilligerswerk wordt ingevuld, verandert en omvat steeds vaker diverse vormen van engagement (de Gast et al., 2021). Naast traditionele vrijwilligers met vaste taken en regelmatige inzet, groeit het aantal vrijwilligers dat flexibel, tijd- en plaatsonafhankelijk actief wil zijn. Hierdoor verschuift de focus van het organiseren van vrijwilligerswerk naar het faciliteren van vrijwillige inzet in bredere zin. Ook tijdelijke, kleinschalige en laagdrempelige vormen van engagement kunnen bijdragen aan het bereiken en behouden van oudere vrijwilligers (de Gast et al., 2021).

Maatwerk

Het stimuleren van vrijwilligerswerk vraagt om maatwerk, aangezien oudere volwassenen geen homogene groep vormen (de Gast et al., 2021). Werving, begeleiding en behoud van vrijwilligers dienen afgestemd te worden op uiteenlopende en veranderende manieren van betrokkenheid en beschikbaarheid, bereidheid, bekwaamheid en bereikbaarheid (de Gast et al., 2021). Ook de motieven variëren naargelang de levensfase. Net gepensioneerden zoeken vaker sociale contacten, leermogelijkheden, plezier en betekenisvolle bijdragen, terwijl 75-plussers meer belang hechten aan dagstructuur en het onderhouden van sociale relaties (de Gast et al., 2021). Daarnaast dienen vrijwilligersactiviteiten afgestemd te zijn op de fysieke en cognitieve mogelijkheden van oudere volwassenen, zodat zij bijdragen aan welzijn en gezondheid en tegelijk haalbaar blijven voor de vrijwilliger (Gil-Lacruz et al., 2019; de Gast et al., 2021) .

Organisatorische ondersteuning

Een belangrijke factor voor participatie is formele verbondenheid. Personen die lid zijn van een vereniging, nieuwe bewoners of bezoekers van lokale activiteiten hebben een grotere kans om zich als vrijwilliger te engageren (Dury et al., 2020). Sociale verbondenheid vormt bovendien een belangrijke basis voor langdurig engagement. Investeren in contact en wederkerige relaties versterkt immers de betrokkenheid en maakt het mogelijk afspraken te concretiseren binnen een veilige en inclusieve omgeving (de Gast et al., 2021). Om vrijwilligerswerk te bevorderen en te behouden, is het belangrijk dat organisaties hun maatschappelijke missie duidelijk communiceren. Oudere volwassenen zijn gemotiveerd om bij te dragen aan betekenisvolle doelen. Het actief

betrekken van oudere vrijwilligers bij het beleid en de organisatie van vrijwilligerswerk biedt voordelen, omdat dit inzicht geeft in de motivaties, talenten en behoeften alsook hun ervaring optimaal benut (de Gast et al., 2021). Verder draagt het erkennen van de impact van levensveranderende gebeurtenissen, zoals gezondheidsproblemen of veranderende zorgtaken, bij aan het behoud van vrijwilligers doordat mensen zich gehoord en ondersteund voelen (de Gast et al., 2021).

Beleidsaanbevelingen

Mobiliteitsproblemen, fysieke beperkingen, beperkte financiële middelen en een gebrek aan vervoer kunnen deelname aan vrijwilligerswerk bemoeilijken (Gil-Lacruz et al., 2019; Switsers et al., 2025). Gerichte beleidsmaatregelen kunnen deze drempels verminderen en daardoor zowel participatie als gezondheid en sociale cohesie bevorderen (Gil-Lacruz et al., 2019). Daarnaast vragen maatschappelijke veranderingen om beleid en programma's die inzetten op gemeenschapsvorming, inclusie en flexibele vormen van engagement naast traditionele formele structuren (Chambré & Netting, 2018). Lokale overheden kunnen via sociale activiteiten sociale integratie en contact tussen inwoners stimuleren, terwijl overheden, organisaties en maatschappelijke initiatieven samen vrijwilligerswerk kunnen ondersteunen als strategie om de mentale en fysieke gezondheid van oudere volwassenen te bevorderen (Dury et al., 2020). Lorenti et al., 2025). Oudere volwassenen hebben behoefte aan toegankelijke, gestructureerde en betekenisvolle activiteiten. Ondersteuning vanuit de gemeenschap blijft daarom noodzakelijk om participatiedrempels te verkleinen en betrokkenheid te versterken (Gil-Lacruz et al., 2019; Switsers et al., 2025).

Talentgerichte benadering

Een leeftijdsvriendelijke benadering van vrijwilligerswerk vertrekt vanuit de talenten, ervaring en mogelijkheden van oudere volwassenen (Gil-Lacruz et al., 2019; de Gast et al., 2021) . Door de stem van oudere vrijwilligers actief te betrekken, kunnen organisaties beter inspelen op hun talenten en behoeften en hun opgebouwde kennis en ervaring benutten (de Gast et al., 2021). Vrijwilligerswerk dat aansluit bij individuele interesses, competenties en mogelijkheden verhoogt niet alleen de toegankelijkheid, maar ook de kans op langdurig engagement. Investeren in digitale vaardigheden bevordert bovendien betrokkenheid en toegankelijkheid tot nieuwe vormen van vrijwilligerswerk en ondersteunt zo verdere maatschappelijke participatie (de Gast et al., 2021). Tot slot kunnen oudere werknemers worden aangemoedigd om reeds vóór hun pensionering na te denken over zinvolle maatschappelijke participatie, zoals vrijwilligerswerk. Dit kan bijdragen aan een groter potentieel aan vrijwillige inzet en een vlottere overgang naar nieuwe maatschappelijke rollen op latere leeftijd (de Gast et al., 2021).

Discussie

Deze literatuurstudie toont aan dat vrijwilligerswerk een belangrijke bijdrage kan leveren aan de fysieke, mentale, cognitieve en sociale gezondheid van oudere volwassenen. Vrijwilligerswerk wordt bovendien beschreven als een betekenisvolle vorm van maatschappelijke participatie die sociale verbondenheid, zingeving en welzijn kan versterken. Tegelijkertijd brengt de analyse een aantal belangrijke conceptuele en methodologische aandachtspunten aan het licht.

Een eerste opvallende vaststelling betreft de positie van informeel vrijwilligerswerk binnen het bestaande onderzoek. In de literatuur wordt vrijwilligerswerk vaak gedefinieerd als vrijwillige, onbetaalde inzet in zowel formele als informele contexten (De Wit et al., 2022; Han et al., 2020). Verschillende auteurs benadrukken bovendien dat oudere volwassenen vaak kiezen voor informele vormen van engagement, bijvoorbeeld door het ondersteunen van familieleden, buren of vrienden (Dury et al., 2020; Pettigrew et al., 2020) Informeel vrijwilligerswerk sluit vaak beter aan bij de dagelijkse realiteit van oudere volwassenen, omdat het meer flexibiliteit biedt en gemakkelijker combineerbaar is met bestaande zorgtaken (Pettigrew et al., 2020).

Ondanks deze expliciete erkenning van informeel vrijwilligerswerk richt een groot deel van de onderzochte studies zich hoofdzakelijk op formeel vrijwilligerswerk binnen georganiseerde structuren zoals verenigingen, zorginstellingen, religieuze organisaties of maatschappelijke verenigingen. Ook aanbevelingen rond vrijwilligersbeleid, rekrutering, begeleiding en participatiebevordering zijn voornamelijk gebaseerd op formele vrijwilligerscontexten. Hierdoor ontstaat een spanningsveld tussen de brede theoretische definitie van vrijwilligerswerk enerzijds en de empirische focus van het onderzoek anderzijds. Hoewel de literatuur spreekt over vrijwilligerswerk in het algemeen, lijken veel conclusies in werkelijkheid vooral betrekking te hebben op formeel vrijwilligerswerk.

Dit roept vragen op over de mate waarin de vastgestelde gezondheids- en welzijnseffecten ook van toepassing zijn op informele vormen van vrijwillige inzet. Informeel vrijwilligerswerk wordt immers gekenmerkt door andere motivaties, verwachtingen en relationele dynamieken dan formeel vrijwilligerswerk. Waar formeel vrijwilligerswerk vaak gepaard gaat met organisatorische ondersteuning, erkenning, opleiding en sociale participatie buiten het eigen netwerk, vindt informeel vrijwilligerswerk meestal plaats binnen bestaande sociale relaties. Mogelijk beïnvloeden deze verschillen ook de aard en omvang van de gezondheidswinst die met vrijwilligerswerk gepaard gaat. Toekomstig onderzoek zou daarom kunnen differentiëren tussen formeel en informeel vrijwilligerswerk en nagaan of beide vormen via dezelfde mechanismen bijdragen aan gezond ouder worden.

Daarnaast blijkt uit de literatuur dat de redenen om vrijwilligerswerk te beëindigen zelden samenhangen met leeftijd op zich. Stopzetting wordt vooral verklaard door veranderingen in persoonlijke omstandigheden, zoals gezondheidsachteruitgang, toenemende zorgtaken, verlieservaringen, verminderde mobiliteit, verhuizing of veranderende prioriteiten in de tijdsbesteding (Straathof, 2020; de Gast et al., 2021). Deze bevinding ondersteunt een levensloopperspectief op vrijwilligerswerk, waarbij participatie niet wordt bepaald door

chronologische leeftijd, maar door de opeenvolging van levensgebeurtenissen en de beschikbare hulpbronnen van individuen. Dit suggereert dat beleid en organisaties zich niet uitsluitend moeten richten op leeftijdscategorieën, maar vooral op het creëren van flexibele en toegankelijke vormen van engagement die kunnen meebewegen met veranderende levensomstandigheden.

Verder wijzen de bevindingen op het belang van een leeftijdsvriendelijke en talentgerichte benadering van vrijwilligerswerk (Gil-Lacruz et al., 2019; de Gast et al., 2021). Oudere volwassenen vormen geen homogene groep en verschillen sterk in gezondheid, interesses, ervaringen, competenties en beschikbare tijd. Vrijwilligerswerk dat aansluit bij individuele mogelijkheden, talenten en voorkeuren lijkt niet alleen de instroom te bevorderen, maar ook duurzame betrokkenheid te ondersteunen (de Gast et al., 2021). Deze bevindingen sluiten aan bij de hedendaagse inzichten over actief en gezond ouder worden, waarbij niet beperkingen maar mogelijkheden centraal staan.

Ten slotte moeten de resultaten met de nodige voorzichtigheid worden geïnterpreteerd vanwege verschillende beperkingen binnen het bestaande onderzoek. De terminologie rond mentale, psychische, emotionele en subjectieve gezondheid wordt niet consistent gebruikt, waardoor vergelijking tussen studies wordt bemoeilijkt. Daarnaast overlappen gezondheidsdomeinen vaak inhoudelijk, wat het afbakenen van specifieke effecten bemoeilijkt. Hoewel veel studies gebruikmaken van systematische reviews, kwalitatief onderzoek, mixed-methodstudies en gerandomiseerde interventiestudies, blijft het vaststellen van causale verbanden moeilijk. Selectie-effecten kunnen ertoe leiden dat gezondere, sociaal actievere en meer gemotiveerde personen vaker vrijwilligerswerk opnemen, waardoor niet altijd duidelijk is of vrijwilligerswerk leidt tot betere gezondheid dan wel of gezondere personen meer geneigd zijn om vrijwilligerswerk te doen (Gil-Lacruz et al., 2019; Dury et al., 2020; Filges et al., 2020; De Wit et al., 2022).

Bovendien zijn veel studies gebaseerd op relatief gezonde steekproeven, kortdurende follow-upperiodes of grootschalige longitudinale databanken waarin slechts een beperkt aantal variabelen beschikbaar is (Pettigrew et al., 2020, Jiang et al., 2021; Jongenelis, Jackson, Newton, et al., 2022).De umbrella review van Nichol et al. (2024) wijst daarnaast op een gebrek aan onderzoek naar vrijwilligerswerk in de post-COVID-context. Dit is relevant aangezien digitalisering en hybride vormen van engagement vermoedelijk een steeds grotere invloed hebben op de wijze waarop oudere volwassenen vrijwilligerswerk beleven en sociale contacten onderhouden.

Conclusie

Deze literatuurstudie toont aan dat vrijwilligerswerk een belangrijke hefboom kan vormen voor gezondheid, welzijn en sociale participatie van oudere volwassenen. Vrijwillige inzet gaat gepaard met positieve effecten op verschillende gezondheidsdomeinen. Op fysiek vlak wordt vrijwilligerswerk geassocieerd met een betere mobiliteit, meer fysieke activiteit en het uitstellen van functionele beperkingen. Daarnaast zijn er aanwijzingen voor een lager risico op mortaliteit en een beter behoud van de algemene gezondheid. Op mentaal vlak hangt vrijwilligerswerk samen met minder depressieve symptomen, meer levensvoldoening, zingeving, zelfeffectiviteit en emotionele veerkracht. Ook voor de cognitieve gezondheid worden positieve effecten beschreven, voornamelijk via sociale interactie, het leren van nieuwe vaardigheden en cognitieve stimulatie. Ten slotte draagt vrijwilligerswerk bij aan de sociale gezondheid door sociale netwerken te vergroten, sociaal isolement te verminderen en sociale cohesie te versterken. De bevindingen tonen bovendien aan dat de positieve effecten van vrijwilligerswerk niet uitsluitend afhangen van de hoeveelheid tijd die eraan wordt besteed. Ook de frequentie van deelname, de duur van betrokkenheid, de aard van de activiteiten en de mate waarin deze aansluiten bij persoonlijke interesses, mogelijkheden en talenten blijken van belang. Vooral langdurige betrokkenheid en betekenisvolle activiteiten die aansluiten bij de leefwereld van oudere volwassenen worden geassocieerd met de meest duurzame gezondheids- en welzijnsvoordelen.

Vrijwilligerswerk wordt gedragen door uiteenlopende motieven en onderliggende noden. Oudere volwassenen engageren zich niet alleen vanuit altruïsme of de wens om iets voor anderen te betekenen, maar ook vanuit behoeften aan sociale verbondenheid, zingeving, identiteit, maatschappelijke relevantie, persoonlijke ontwikkeling en het behoud van fysieke en cognitieve vaardigheden. Vrijwilligerswerk kan hierdoor een belangrijke rol spelen in het opvangen van veranderingen die zich voordoen tijdens het ouder worden, zoals pensionering, verlies van sociale rollen of een afname van sociale contacten. Tegelijk blijkt dat duurzame participatie niet vanzelfsprekend is. Gezondheidsachteruitgang, functionele beperkingen, toenemende zorgtaken, verlieservaringen, verminderde mobiliteit, veranderende tijdsbesteding en organisatorische factoren kunnen deelname bemoeilijken of aanleiding geven tot stopzetting. Het zijn daarbij niet zozeer de leeftijd of het ouder worden op zich die bepalend zijn, maar vooral de levensomstandigheden waarmee oudere volwassenen geconfronteerd worden. Duurzame vrijwilligersparticipatie vraagt daarom om voldoende flexibiliteit, toegankelijkheid en ondersteuning. De literatuur wijst ook op het belang van een leeftijdsvriendelijke benadering van vrijwilligerswerk. Oudere volwassenen vormen geen homogene groep en verschillen in gezondheid, interesses, competenties, motivatie en beschikbare tijd. Organisaties en beleidsmakers dienen daarom in te zetten op maatwerk, flexibele vormen van engagement, talentgerichte begeleiding en het verminderen van praktische drempels. Vrijwilligerswerk dat afgestemd is op de mogelijkheden en voorkeuren van ouderen vergroot niet alleen de participatiekansen, maar bevordert ook langdurige betrokkenheid.

Een vaststelling in deze literatuurstudie betreft de spanning tussen het theoretische en empirische perspectief op vrijwilligerswerk. Hoewel vrijwilligerswerk doorgaans zowel formele als informele vrijwillige inzet omvat, focussen veel studies vooral op formeel vrijwilligerswerk. Oudere

volwassenen engageren zich echter vaak informeel, bv. door hulp aan familie, vrienden of buren. Daardoor blijft onduidelijk in hoeverre de vastgestelde effecten op gezondheid en welzijn ook gelden voor informeel vrijwilligerswerk. Toekomstig onderzoek zou daarom het onderscheid tussen formeel en informeel vrijwilligerswerk explicieter kunnen maken om hun specifieke bijdrage aan gezond ouder worden te onderzoeken. Bij de interpretatie van de resultaten dient rekening gehouden te worden met verschillende beperkingen van de bestaande literatuur. De gehanteerde terminologie rond mentale, emotionele, psychische en subjectieve gezondheid is niet altijd eenduidig, terwijl gezondheidsdomeinen vaak inhoudelijk overlappen. Daarnaast blijft de causaliteit tussen vrijwilligerswerk en gezondheid moeilijk vast te stellen. Gezondere en sociaal actievere personen zijn mogelijk sneller geneigd om vrijwilligerswerk op te nemen, waardoor niet altijd duidelijk is of vrijwilligerswerk leidt tot een betere gezondheid of omgekeerd. Verder maken veel studies gebruik van relatief gezonde steekproeven, secundaire databronnen of korte follow-upperiodes. Ook wordt vaak onvoldoende onderscheid gemaakt tussen verschillende vormen van vrijwilligerswerk. Ten slotte ontbreekt er nog beperkt onderzoek naar de impact van digitalisering en post-COVID-vormen van vrijwilligerswerk, terwijl deze de aard van vrijwilligersengagement en sociale interacties mogelijks ingrijpend veranderen.

Literatuurlijst

Chambré, S. M., & Netting, F. E. (2018). Baby Boomers and the Long-Term Transformation of Retirement and Volunteering: Evidence for a Policy Paradigm Shift. *Journal of Applied Gerontology*, *37*(10), 1295-1320. https://doi.org/10.1177/0733464816663552

de Gast, W.-J., Hetem, R., & van den Bos, C. (2021). *Behoud van oudere vrijwilligers na de corona-crisis* [Rapportage onderzoek]. Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk.

De Wit, A., Qu, H., & Bekkers, R. (2022). The health advantage of volunteering is larger for older and less healthy volunteers in Europe: A mega-analysis. *European Journal of Ageing*, *19*(4), 1189-1200. https://doi.org/10.1007/s10433-022-00691-5

De Witte, J., & Van Regenmortel, T. (Red.). (2023). *Silver Empowerment*. Leuven University Press. https://doi.org/10.11116/9789461665072

Dury, S., Brosens, D., Smetcoren, A.-S., Van Regenmortel, S., De Witte, N., De Donder, L., & Verté, D. (2020). Pathways to Late-Life Volunteering: A Focus on Social Connectedness. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, *49*(3), 523-547. https://doi.org/10.1177/0899764019881509

Filges, T., Siren, A., Fridberg, T., & Nielsen, B. C. V. (2020). Voluntary work for the physical and mental health of older volunteers: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, *16*(4), e1124. https://doi.org/10.1002/cl2.1124

Gagliardi, C., Pillemer, K., Gambella, E., Piccinini, F., & Fabbietti, P. (2020). Benefits for Older People Engaged in Environmental Volunteering and Socializing Activities in City Parks: Preliminary Results of a Program in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(11). (32466501). https://doi.org/10.3390/ijerph17113772

Gil-Lacruz, M., Saz-Gil, M. I., & Gil-Lacruz, A. I. (2019). Benefits of Older Volunteering on Wellbeing: An International Comparison. *Frontiers in Psychology*, *10*, 2647. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02647

Han, S. H., Kim, K., & Burr, J. A. (2020). Stress-Buffering Effects of Volunteering on Daily Well-Being: Evidence From the National Study of Daily Experiences. *The Journals of Gerontology: Series B*, *75*(8), 1731-1740. https://doi.org/10.1093/geronb/gbz052

Jiang, D., Warner, L. M., Chong, A. M.-L., Li, T., Wolff, J. K., & Chou, K.-L. (2021). Benefits of volunteering on psychological well-being in older adulthood: Evidence from a randomized controlled trial. *Aging & Mental Health*, *25*(4), 641-649. https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1711862

Jongenelis, M. I., Jackson, B., Newton, R. U., & Pettigrew, S. (2022). Longitudinal associations between formal volunteering and well-being among retired older people: Follow-up results from a randomized controlled trial. *Aging & Mental Health*, *26*(2), 368-375. https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1884845

Jongenelis, M. I., Jackson, B., Warburton, J., Newton, R. U., & Pettigrew, S. (2022). Aspects of formal volunteering that contribute to favourable psychological outcomes in older adults. *European Journal of Ageing*, *19*(1), 107-116. https://doi.org/10.1007/s10433-021-00618-6

Kim, E. S., Whillans, A. V., Lee, M. T., Chen, Y., & VanderWeele, T. J. (2020). Volunteering and Subsequent Health and Well-Being in Older Adults: An Outcome-Wide Longitudinal Approach. *American Journal of Preventive Medicine*, *59*(2), 176-186. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.03.004

Lorenti, A., De Rose, A., & Racioppi, F. (2025). Volunteering during early retirement reduces depression. *Social Science & Medicine*, *367*, 117790. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.117790

Matthews, K., & Nazroo, J. (2021). The Impact of Volunteering and Its Characteristics on Well-being After State Pension Age: Longitudinal Evidence From the English Longitudinal Study of Ageing. *The Journals of Gerontology: Series B*, *76*(3), 632-641. https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa146

Mogilner, C. (2012). You'll feel less rushed if you give time away. *Harvard Business Review*, *90*(9), 28-29.

Morawski, L., Okulicz-Kozaryn, A., & Strzelecka, M. (2022). Elderly Volunteering in Europe: The Relationship Between Volunteering and Quality of Life Depends on Volunteering Rates. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, *33*(2), 256-268. https://doi.org/10.1007/s11266-020-00267-w

Nichol, B., Wilson, R., Rodrigues, A., & Haighton, C. (2024). Exploring the Effects of Volunteering on the Social, Mental, and Physical Health and Well-being of Volunteers: An Umbrella Review. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, *35*(1), 97-128. https://doi.org/10.1007/s11266-023-00573-z

Pettigrew, S., Jongenelis, M. I., Jackson, B., Warburton, J., & Newton, R. U. (2020). A randomized controlled trial and pragmatic analysis of the effects of volunteering on the health and well-being of older people. *Aging Clinical and Experimental Research*, *32*(4), 711-721. https://doi.org/10.1007/s40520-019-01241-3

Pettigrew, S., Jongenelis, M., Jackson, B., & Newton, R. U. (2019). "Charity Begins at Home": Informal Caring Barriers to Formal Volunteering Among Older People. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, *30*(5), 921-931. https://doi.org/10.1007/s11266-018-0017-8

Russell, A. R., Nyame-Mensah, A., De Wit, A., & Handy, F. (2019). Volunteering and Wellbeing Among Ageing Adults: A Longitudinal Analysis. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, *30*(1), 115-128. https://doi.org/10.1007/s11266-018-0041-8

Straathof, R. (2020). *Is volunteer exit ending? A qualitative study into volunteer exit reasons and life after volunteering* [Master Thesis]. Rotterdam School of Management.

Switsers, L., Stegen, H., Dierckx, E., Heylen, L., Dury, S., & De Donder, L. (2025). Life stories from lonely older adults: The role of precipitating events and coping strategies throughout the lifecourse. *Ageing and Society*, *45*(4), 686-709. https://doi.org/10.1017/S0144686X23000715

Taghian, M., Polonsky, M. J., & D'Souza, C. (2019). Volunteering in Retirement and Its Impact on Seniors Subjective Quality of Life Through Personal Outlook: A Study of Older Australians. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, *30*(5), 1133-1147. https://doi.org/10.1007/s11266-019-00167-8

Tierney, S., Mahtani, K. R., Wong, G., Todd, J., Roberts, N., Akinyemi, O., Howes, S., & Turk, A. (2022). The role of volunteering in supporting well-being – What might this mean for social prescribing? A best-fit framework synthesis of qualitative research. *Health & Social Care in the Community*, *30*(2). https://doi.org/10.1111/hsc.13516

Tse, D. C. K. (2020). Volunteers' Felt Respect and Its Associations With Volunteering Retention, Daily Affect, Well-being, and Mortality. *The Journals of Gerontology: Series B*, *75*(8), 1625-1636. https://doi.org/10.1093/geronb/gby117

Weziak-Bialowolska, D., Skiba, R., & Bialowolski, P. (2024). Longitudinal reciprocal associations between volunteering, health and well-being: Evidence for middle-aged and older adults in Europe. *European Journal of Public Health*, *34*(3), 473-481. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae014

World Health Organization (WHO). (2025, oktober 8). *Mental health* [Fact sheets]. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response