

## **Maatje zijn; plezier voor twee!**

In Zutphen zijn veel mensen op zoek naar een 'maatje' (zie kader). Gelukkig zijn er veel vrijwilligers, jong en oud, die zich in willen zetten voor een ander. Lijkt het u ook wat om iets voor een ander te betekenen? Laat het dan weten bij de Vrijwilligerscentrale. Om een beeld te krijgen wat het inhoudt om een maatje te zijn, spraken we met Rik en Annet.

### **Maatje zijn, is heel divers**

Rik is 30 jaar en woont in Zutphen. Hij heeft een universitaire opleiding gedaan en is op zoek naar werk, het liefst iets in de richting van het begeleiden van mensen. Dat dit zijn interesse heeft, blijkt ook uit zijn keuze om als maatje aan de slag te gaan. "Vooral het persoonlijke trekt mij, het 1-op-1 contact met mensen." vertelt Rik. Momenteel is Rik maatje voor 6 mensen, een hele kluif. Met de één doet hij boodschappen, met de ander gaat hij wandelen of begeleidt iemand naar een activiteit. "Maar natuurlijk kan je ook voor 1 persoon een maatje zijn en het hoeft niet elke week. Maatje zijn kan op veel verschillende manieren", legt Rik uit. Ook Annet (64 jaar) is erg actief. Tot een paar jaar geleden werkte zij bij Homestart en Doorstart van Humanitas. Hierdoor kwam ze in jonge gezinnen en bood daar tijdelijk praktische ondersteuning en zeker ook een luisterend oor. "Het afscheid was wel eens moeilijk, maar als je mensen later weer tegenkomt en hoort dat ze hun draai hebben gevonden, dan is dat geweldig." Nu werkt Annet bij het meldpunt van de Algemene HulpDienst waarbij ze hulpvragers en hulpverleners matcht.

### **Voldoening en plezier voor allebei**

Annet en Rik bezoeken allebei ouderen waarmee ze wandelen en een luisterend oor bieden. Rik gaat bijvoorbeeld wekelijks naar een meneer die Alzheimer heeft en helpt hem bij het boodschappen doen. Het lijstje maakt meneer zelf met zijn begeleider van Zozijn. Toch checkt Rik zelf ook altijd nog even de voorraad in de kast. "Zo bijzonder", vertelt Rik lichtelijk verbaasd, "soms weet meneer niet meer dat hij een boodschap in de kar heeft gelegd, maar vraagt wel naar mijn fietstocht van een week geleden! Je bent altijd welkom bij de mensen thuis. Als ze je zien, dan reageren ze zo vrolijk en gastvrij. En aan gespreksstof geen gebrek!"

De mevrouw waar Annet regelmatig langs gaat, is slechtiend en ze helpt haar onder meer met haar correspondentie. "Ik lees haar de ontvangen brieven voor, maar ze dicteert mij ook de inhoud van de brieven die teruggestuurd worden", vertelt Annet. "Het is voor deze mevrouw een belangrijk onderdeel om zelfstandig te kunnen blijven wonen. Maar," zegt Annet, "alles gaat op haar manier en volgens haar ritme. Zij blijft in regie en wat ze zelf kan doen, doet ze ook zelf." Annet haalt er zelf ook veel voldoening uit. "Ik hoor wekelijks hoe fijn ze het vindt dat ik kom. En ondanks de hoge leeftijd heeft deze mevrouw vaak zulke rappe uitspraken! Dan fiets ik terug naar huis en moet ik in mezelf lachen om wat ze nu weer heeft gezegd!"

### **Laat de ander in zijn/haar waarde**

Rik vindt het bijzonder om bij verschillende mensen achter de voordeur te mogen komen. "Het levert je een brede kijk op onze maatschappij op, want iedereen is anders en leeft anders." Dat is iets wat Annet ook ervaart. "Mijn normen en waarden kunnen verschillen van de mensen waarmee ik te maken krijg, dan is het belangrijk om iedereen in z'n waarde te laten. Als de klik er maar is, dan beleef je beiden veel plezier aan het contact."



*Mevrouw Nijenhuis (91 jaar) is erg blij met Rik: "Zo fijn dat hij elke week met mij gaat wandelen; anders kwam ik niet meer buiten. We hebben erg veel plezier samen"*

### **Wat doet een maatje?**

Maatjes zijn vrijwilligers die extra aandacht besteden aan een ander om zo hun situatie prettiger te maken. Een maatje gaat bijvoorbeeld gezellig koffie drinken bij iemand die eenzaam is. Of op stap met een kind dat extra aandacht kan gebruiken. Of zwemmen met iemand met een beperking. Maar denk ook aan een film- of theaterbezoek, iemand op weg helpen met de studie of samen boodschappen doen. Kortom: alledaagse activiteiten.

### **Maatjes gezocht!**

In Zutphen zijn er veel mensen die vragen om een maatje. Interesse? Neem dan contact op met de Vrijwilligerscentrale Zutphen. Zij bemiddelen tussen vraag en aanbod. Bel: 0575 596 296 of mail: [vrijwilligerscentrale@perspectiefzutphen.nl](mailto:vrijwilligerscentrale@perspectiefzutphen.nl)