

RIBW Nijmegen & Rivierenland

RIBW Maatjesproject

Vind je het gezellig om samen iets te doen? Lijkt het je leuk om regelmatig iemand te ontmoeten? Wil je graag iets voor een ander doen of zou je het fijn vinden dat er regelmatig iemand voor je is, met wie je samen dingen onderneemt? Misschien is ‘Gewoon een Maatje’ dan iets voor jou! Wij zijn een gezellige groep mensen die het fijn vinden om contact van mens tot mens te hebben.

Een psychische ziekte kan diep ingrijpen in het leven van de mens, bijvoorbeeld het verlies van werk en het verlies van sociale contacten. Veel mensen die met de psychiatrie in aanraking zijn geweest, zijn in de loop der tijd alleen komen te staan. Soms is het moeilijk om weer contacten te leggen en te onderhouden. Daarom zet RIBW Maatjesproject zet zich in voor mensen vanaf 18 jaar die vanwege een psychiatrische achtergrond weinig in contact komen met anderen en voor vrijwilligers die graag iets willen betekenen voor een medemens.

RIBW Maatjesproject probeert het sociale isolement te verminderen door een deelnemer, iemand met een psychiatrische achtergrond, in contact te brengen met een vrijwilliger. De kerngedachte is het contact van mens tot mens. Samen alledaagse, leuke dingen doen, zoals een kopje koffie drinken, wandelen, fietsen, of winkelen. Kortom: iets gezelligs binnenshuis en buitenshuis ondernemen met elkaar. Het individuele contact zal eens per week of eens per twee weken zijn, gedurende (minimaal) een jaar. Iedereen kan op zijn of haar manier een maatje zijn. Het is ook mogelijk dat je als deelnemer en als vrijwilliger meedoet.

Wat houdt het in

Na je aanmelding regelt de coördinator een kennismaking met jou en je maatje. Verder regelen jullie alles zelf. Als maatjes spreken jullie regelmatig af. Je beoefent bijvoorbeeld samen een hobby, pakt een terrasje, of je gaat samen wandelen. Sporten, naar de film, fietsen, … Alles kan, zolang jullie het maar allebei leuk vinden.

Af en toe neemt de coördinator contact op om te vragen hoe het maatjescontact gaat. Hebben jullie als maatjes een goed idee, een vraag, of een tip? Die kunnen jullie altijd bij de coördinator kwijt.

Meld je nu aan!

Deelnemer worden

Als je begeleid wordt door de RIBW kun je deelnemer worden bij het maatjesproject. Het gaat bij maatjescontact om contact van mens tot mens, om respect en gezelligheid. Jouw maatje is geen hulpverlener, maar iemand om samen gewoon een leuke tijd mee te hebben. Voor vragen of onduidelijkheden kunnen jullie terecht bij de coördinator.

Kennismakingsgesprek

Nadat je je hebt aangemeld neemt de coördinator contact met je op voor een eerste kennismaking. Je kiest zelf of jouw begeleider hier wel/niet ook bij aanwezig is. Het kennismakingsgesprek kan plaatsvinden bij jou thuis of bij een locatie van RIBW. In dit gesprek bespreken jullie samen een aantal onderwerpen: jouw interesses en verwachtingen en wat je zou willen ondernemen met een maatje. Je krijgt uitleg over hoe het project werkt en welke mogelijkheden er zijn. Hierna gaat de coördinator op zoek naar een passend individueel maatje. Zodra die gevonden is wordt er een eerste ontmoeting gepland waar jouw begeleider of de coördinator ook bij aanwezig is.

De eerste ontmoeting voor individuele maatjes

Tijdens de eerste ontmoeting leer je elkaar beter kennen en bekijk je of het klikt tussen jou en je maatje.

En daarna...

Besluiten jullie om verder te gaan, ben je samen met je maatje verantwoordelijk voor het maken van afspraken. Je bespreekt wat je samen kunt gaan doen. Na ongeveer 2 maanden kijken we terug op de afgelopen periode. Je kunt beslissen of je door wilt gaan met het contact. Een maatjescontact duurt bij voorkeur één jaar.. Als in de loop van het jaar het contact toch niet naar wens verloopt, dan kan in overleg met de coördinator eerder worden gestopt. Aan het einde van het jaar is er een evaluatiegesprek. We bespreken samen, of individueel, hoe het jaar is verlopen. Zijn jullie allebei positief over het contact dan kan het maatjescontact verlengd worden. Zowel deelnemer als vrijwilliger heeft het recht om het contact te stoppen.

Meld je nu aan!

Vrijwilliger worden

Vrijwilliger zijn bij het maatjesproject betekent naast boeiende contacten ook gezelligheid, veel leren, iets zinnigs doen voor een ander en uitgedaagd worden om er voor een ander te zijn. Gewoon van mens tot mens. We ondersteunen jou als vrijwilliger op een aantal manieren:

- Om te beginnen is er persoonlijk contact met de coördinator waarin alle vragen aan de orde kunnen komen.
- Enkele keren per jaar zijn er intervisie-avonden waarop ervaringen uitgewisseld worden en we leren van elkaars ervaringen.
- En er zijn er thema-avonden waarop relevante onderwerpen behandeld worden, bijvoorbeeld over psychiatrische aandoeningen.

Kennismakingsgesprek

Nadat je je hebt aangemeld maakt de coördinator van het maatjesproject een afspraak met je voor een gesprek waarin een aantal onderwerpen aan de orde komen. Bijvoorbeeld wat je interesses zijn, wat je verwacht van het contact en wat je zou willen ondernemen met een maatje. Je krijgt uitleg over hoe het project werkt en welke mogelijkheden er zijn. Na het kennismakingsgesprek gaat de coördinator op zoek naar een passend maatje voor jou.

De eerste ontmoeting bij individuele maatjes

Tijdens de eerste ontmoeting leer je de ander (een beetje) kennen en krijg je een eerste indruk of het gaat klikken tussen jullie.

En daarna...

Als je besluit om verder te gaan, ben je samen met je maatje verantwoordelijk voor het maken van afspraken. Je overlegt samen wat je kunt gaan doen. Na ongeveer 2 maanden evalueren we hoe het is gegaan. Je kunt daarna beslissen of je wel of niet door wilt gaan met het contact. Een maatjescontact duurt bij voorkeur één jaar. Als in de loop van het jaar het contact toch niet naar wens verloopt, dan kan in overleg met de coördinator eerder worden gestopt. Aan het einde van het jaar is er een evaluatiegesprek. We bespreken samen of individueel hoe het jaar is verlopen. Zijn jullie allebei positief over het contact, dan kan het maatjescontact verlengd worden. Zowel deelnemer als vrijwilliger heeft het recht om het contact te stoppen. Het gaat bij RIBW Maatjesproject om contact van mens tot mens, waarbij wederzijds respect en gezelligheid voorop staat. Vanuit deze invalshoek wordt van jou als vrijwilliger verwacht dat je je niet opstelt als hulpverlener. Zijn er tijdens het contact vragen waar je samen niet uit komt, dan kun je altijd terecht bij de coördinator. Het werken vanuit presentiebenadering vraagt dat je in staat bent om open en zonder oordeel te kijken naar anderen. Het vraagt ook dat je je verdiept in de manier

waarop anderen naar een situatie kijken. Vanuit het begrip dat zo ontstaat kun je goed aansluiten en afstemmen op jouw maatje. Deze manier van werken komt op de intervisie-avonden en tijdens trainingen uitgebreid aan bod.

Deelnemers als maatje

Ook voor deelnemers (mensen met cliënt-ervaring) is het mogelijk om maatje te worden. In dit geval kijken we – evt. samen met Team Herstel- welke ondersteuning of training handig is om het maatje zijn tot een succes te maken.

Meld je nu aan!

Quotes over het maatjesproject

"Het kost niet veel en ik kan wel veel geven."

"Het is interessant om iemand te ontmoeten met een ander leven."

"Ik kom graag buiten, maar niet alleen. Met mijn maatje wandel ik weer heerlijk in het bos."

"Fijn dat mijn maatje regelmatig langskomt, daar kijk ik echt naar uit!"

"Ik kook de laatste tijd weer vaker zelf, en de boodschappen doe ik dan samen met mijn maatje."

"Ik ben actiever geworden sinds ons maatjescontact, nu heb ik meer energie.

"Het is mooi om op deze manier iets voor iemand te betekenen,. Ik kan het iedereen aanraden!"

Of bekijk het interview met Ilona en Nicole.

Meer informatie

We zijn sinds 2001 actief en werkzaam in het hele werkgebied van de RIBW.

Meld je nu aan!

Gegevens

Chris Schoenmakers

T: 06 55 37 00 49

E: c.schoenmakers@ribw-nr.nl



RIBW Nijmegen & Rivierenland
Kerkenbos 1103a
Nijmegen
088 - 382 24 22
www.ribw-nijmegenrivierenland.nl
info@ribw-nijmegenrivierenland.nl