

A woman with long, wavy brown hair is smiling warmly at the camera. She is wearing a vibrant red, short-sleeved dress with a ruffled front and a matching fabric belt tied in a bow at the waist. She is standing in a room with a window in the background, a patterned curtain to the right, and a lamp with a cream-colored shade on a table. To the left, a white calla lily is in a brown woven basket on a white surface.

Gezocht: iemand die mij
't kofschip kan
uitleggen m/v

**De waarde van
maatjes en mentoren**

Oranje Fonds
voor sociale initiatieven



Brengt ons bij elkaar.



De waarde van maatjes en mentoren

Soms lopen mensen met problemen rond waardoor ze in een isolement terechtkomen. Ze kunnen onze snelle maatschappij niet bijbenen, spreken de taal niet of kampen met een psychische of lichamelijke beperking. Door allerlei oorzaken kan iemand – tegen zijn zin – buiten de maatschappij komen te staan. Een maatje kan dan een uitkomst zijn.

Bij maatjesprojecten wordt een vrijwilliger 1-op-1 gekoppeld aan een deelnemer. De vrijwilliger is gedurende langere tijd coach, mentor, buddy of maatje van mensen die een steuntje in hun rug kunnen gebruiken. Ze gaan samen koffie drinken of wandelen, of aan de slag met huiswerk, de Nederlandse taal of de opvoeding van kinderen.

Maatschappelijk belang van maatjeswerk

Het Oranje Fonds steunt jaarlijks duizenden sociale initiatieven in het Koninkrijk der Nederlanden. Maatjesprojecten zitten in het hart van ons werk. Afgelopen jaren hebben we met de campagne De Beste Maatjes bestaande maatjesprojecten ondersteund, nieuwe projecten ontwikkeld en vooral veel nieuwe vrijwilligers geworven.

“Zo mooi dat er een vriendschap is ontstaan tussen twee zo verschillende mensen, die elkaar anders nooit zouden hebben ontmoet”

(vrijwilliger)

Op ons verzoek deed het Verwey-Jonker Instituut onderzoek naar de opbrengsten van maatjesprojecten voor vrijwilliger, deelnemer en maatschappij. Daaruit blijkt dat kwetsbare personen vaak in een geïsoleerde positie binnen onze samenleving leven en veel baat hebben bij een maatje. Een beroep kunnen doen op een ander zorgt net voor de ondersteuning die nodig is om volwaardig mee te kunnen doen in de maatschappij.

De waarde van maatjes

Maatjesprojecten brengen veel goede dingen tot stand zoals het krijgen van meer zelfvertrouwen, een positiever zelfbeeld en/of verbeterde sociale en academische competenties. Ze versterken vier soorten kapitaal. *Emotioneel kapitaal* heeft betrekking op het beheren van emoties en een vergroting van het zelfvertrouwen, *sociaal kapitaal* geeft inzicht in de kracht van het sociale netwerk rondom mensen en de toegang tot hulpbronnen binnen dit netwerk, *academisch kapitaal* betreft de werk- en schoolprestaties en *cultureel kapitaal* kenmerkt zich door het op juiste wijze hanteren van gangbare omgangsvormen en levensstijlkenmerken.



Emotioneel kapitaal:

Zekerder van jezelf

Maatjesprojecten dragen zeer veel bij aan de emotionele vaardigheden van deelnemers. Wanneer maatjes bijvoorbeeld samen dingen ondernemen of praten over problemen, wordt het emotioneel kapitaal bij de deelnemer versterkt. Deelnemers ervaren een grotere mate van emotioneel kapitaal doordat ze hun gevoelens en emoties (voornamelijk zorgen en verdriet) even kwijt kunnen en zich daardoor veel prettiger voelen. Ze kunnen beter met hun problemen omgaan. Maar ook het gevoel dat iemand echt naar ze luistert en ze zich gehoord voelen, leidt ertoe dat ze beter in hun vel zitten.

Sociaal kapitaal:

Een verrijking van het leven

Verbeterde sociale contacten met anderen zijn belangrijke winstpunten voor deelnemers van maatjesprojecten. Veel deelnemers zoeken een maatje omdat ze behoefte hebben aan (meer) sociaal contact en hun eenzaamheid willen bestrijden. Door samen leuke activiteiten te ondernemen en door een prettig en gezellig contact met het maatje, groeit bij de deelnemers het sociaal kapitaal. Ze ervaren het als een aanvulling op en een verrijking van het eigen leven. Het maatje helpt ze bij het opbouwen van een steunend netwerk, dat ook weer bijdraagt aan het vergaren van sociaal kapitaal.



Academisch kapitaal:

Kennis is macht

Verbeterde cognitieve vaardigheden, zoals het kunnen beoordelen en oplossen van problemen en het goed kunnen verwerken en begrijpen van informatie, zijn belangrijke opbrengsten. Het opdoen van nieuwe vaardigheden zorgt voor betere scores op school en/of verbeterde kansen op de arbeidsmarkt. Sommige deelnemers hebben een maatje juist omdat zij iets willen leren. Bijvoorbeeld de Nederlandse taal of het omgaan met de computer. Deze deelnemers ervaren een grote toename van academisch kapitaal. Ze hebben iets nieuws geleerd waardoor ze weer een nieuwe stap in hun leven kunnen maken.

Cultureel kapitaal:

Meer sociale participatie

Maatjesprojecten dragen ook bij aan verbeterde culturele vaardigheden, zoals een verhoogde interesse in culturele activiteiten, betere omgangsvormen en veranderde attitudes. Als dit een expliciet thema is bij maatjesprojecten, wordt het cultureel kapitaal van de deelnemers fors versterkt. Denk maar aan buddyprojecten met probleemjongeren. Zij zullen zich door de verworven culturele vaardigheden sneller 'thuis' voelen in andere (sociale) posities binnen een samenleving.





Voor meer informatie
kijk op www.oranjefonds.nl

Oranje Fonds
voor sociale initiatieven

Brengt ons bij elkaar.

Motivatie van vrijwilligers

Sommige vrijwilligers doen maatjeswerk om bepaalde vaardigheden op te doen, andere doen het uit persoonlijke overtuiging. Zij vinden het belangrijk om iets te betekenen voor de maatschappij. Maar veruit de meeste vrijwilligers vinden het 'gewoon leuk' om mensen te ondersteunen. De 'funfactor' is doorgaans de grootste drijfveer om maatje te worden!

Maatschappelijke opbrengsten

Maatjesprojecten leveren waardevolle bijdragen aan zowel deelnemers als vrijwilligers. Elk maatjesproject draagt vanuit zijn eigen karakter bij aan leerprestaties, het zelfvertrouwen, betere omgangsvormen of meer sociaal contact.

Mede door deze opbrengsten worden maatjesprojecten alom onderkend als nuttig voor de samenleving. Ze bevorderen niet alleen arbeidsparticipatie, maar ook sociale en maatschappelijke participatie. Maar bovenal helpen ze mensen met een hulpvraag. Maatjesprojecten maken echt het verschil.

"Ik vind het leuk om steeds nieuwe mensen te ontmoeten (..) en zo mijn netwerk te vergroten"

(vrijwilliger)

"Ik ga nu om met mensen met wie ik anders nooit in contact zou zijn gekomen"

(vrijwilliger)

Oranje Fonds: voor sociale initiatieven

Het Oranje Fonds steunt sociale initiatieven met geld, kennis, contacten en met campagnes als NLdoet, Burendag en De Beste Maatjes. Jaarlijks besteedt het Fonds € 30 miljoen aan ruim 7.000 sociale initiatieven die er actief aan bijdragen dat mensen in ons

Koninkrijk met elkaar verbonden zijn. Het Oranje Fonds wordt o.a. gesteund door de Nationale Postcode Loterij en De Lotto. Ook hebben we duizenden Vrienden en ontvangen we giften van bijvoorbeeld scholen en bedrijven. Koning Willem-Alexander en Koningin Máxima zijn het beschermgepaar van het Oranje Fonds.

Met dank aan

Het Oranje Fonds is de Nationale Postcode Loterij en De Lotto zeer erkentelijk voor hun steun aan het Fonds. Zonder deze bijdragen zouden wij ons werk niet kunnen doen.



Oranje Fonds

Postbus 90, 3500 AB Utrecht, T 0306564524
info@oranjefonds.nl, www.oranjefonds.nl



Tekst: Annelies Kant en Oranje Fonds • **Eindredactie:** Oranje Fonds • **Vormgeving & realisatie:** Romijn Design • **Drukwerk:** Klomp • **Coverfoto:** Tara Fallaux • **Foto's:** Bart Homburg (p. 3 rechtsonder, p. 4), Ruben Timman (p. 2, p. 3 rechtsboven, rechtsonder), Stichting Manteling (p. 3 rechtsboven).