

Maak een succes van jouw maatjes-project.

10 bouwstenen voor maatjes-, mentor- en buddyprojecten



**oranje
fonds**

Doe je mee?

10

bouwstenen

voor maatjes-, mentor-
en buddyprojecten



Er zijn talloze redenen waarom sommige mensen behoefte hebben aan een maatje. Ze spreken de taal niet of kampen met een psychische of lichamelijke beperking. Ook zijn er mensen die zelf niet in staat zijn om sociaal contact te maken. Speciaal voor deze mensen zijn er allerlei maatjesprojecten om hen een steuntje in de rug te geven.

Het Oranje Fonds is opgericht om meer betrokkenheid te creëren in onze samenleving en steunt mensen die zich inzetten voor anderen. Maatjesprojecten zijn daar een mooi voorbeeld van. Afgelopen jaren hebben we met de campagne Maatjes Gezocht bestaande maatjesprojecten ondersteund, nieuwe projecten ontwikkeld en vooral veel nieuwe vrijwilligers geworven. Maatjesprojecten vormen het hart van ons werk. Terecht, zo blijkt uit onderzoek van het Verwey-Jonker Instituut. Zij gingen na, wat het hebben van een maatje betekent voor de vrijwilliger en de deelnemer.

Bij het onderzoek is ook gekeken naar succes- en faalfactoren van maatjesprojecten. Wat zijn de belangrijkste elementen waar je aan moet denken bij het opzetten en verder uitbouwen van een maatjesproject? Hoe maak je een lopend project beter? Het Verwey-Jonker Instituut destilleerde uit de vele onderzoeken naar maatjes- en mentorprojecten 10 bouwstenen voor nieuwe én bestaande maatjesprojecten. Het Oranje Fonds wenst je veel succes met jouw nieuwe of bestaande initiatief. Als je plannen voor uitbreiding of verdere ontwikkeling hebt (bijvoorbeeld voor nieuwe doelgroepen), dan zien wij deze graag tegemoet!

Vrijwilligers- werk is maatwerk

01

Zorg voor een effectieve match

Steek liever te veel dan te weinig tijd in de koppeling tussen vrijwilliger en deelnemer. Zo leg je de basis voor een duurzame relatie en voorkom je teleurstelling. Kijk vooral goed naar vergelijkbare interesses, humor en ideeën. Het is aangetoond dat dat bijdraagt aan positieve resultaten op de ontwikkeling van cognitieve en sociale vaardigheden. Voor wat betreft leeftijd geldt dat een verschil soms juist goed en soms juist niet goed is, dat hangt af van de situatie en maatjes-vraag.

02

Bouw aan een duurzame relatie

Om aan een duurzame relatie tussen vrijwilliger en deelnemer te bouwen is persoonlijk contact nodig. En het liefst op regelmatige basis over een wat langere tijdsspanne. Projecten van minimaal één jaar zijn het meest succesvol. Denk maar eens aan een oudere man die de eenzaamheid tegen wil gaan. Hoe vaker hij een gezellige tijd kan hebben met zijn maatje en volop de aandacht krijgt, hoe beter het hem zal vergaan.



03

Gebruik rolmodellen

Wanneer de maatjes dezelfde sociaal-economische en etnische achtergrond delen en de vrijwilliger is succesvol op school en/of in het bedrijfsleven, stijgen de kansen op succes. De vrijwilliger is een levend bewijs dat het wel degelijk mogelijk is om vooruit te komen. Zo kan een rolmodel heel goed werken bij bijvoorbeeld probleemjongeren uit etnische minderheidsgroepen. Door het succesvolle maatje uit hun eigen leefwereld groeit hun zelfvertrouwen.



Op zoek naar de perfecte match

04

Ken en benut vaardigheden

Zowel voor de vrijwilliger als voor het maatje zijn er verschillende competenties die het succes van de koppeling positief beïnvloeden. Voor de vrijwilliger geldt dat hij tijd moet vrijmaken, creatief, enthousiast en betrouwbaar moet zijn, goed moet kunnen luisteren én zich moet kunnen verplaatsen in anderen. Maatjes moeten bereid zijn zich open te stellen voor feedback, betrouwbaar zijn, verantwoordelijkheid nemen voor het bereiken van de gestelde doelen en gemotiveerd zijn er wat van te maken.

05



Denk in kansen in plaats van problemen

Als organisatie met een maatjesproject is het van belang om niet te focussen op de maatschappelijke of emotionele problemen van de deelnemers. Dit sijpelt door in de hele opzet van een project. Er is dan sneller sprake van stigmatisering van de doelgroep. Ook de vrijwilliger zal hiervan iets meekrijgen. Daar zal een deelnemer zich niet goed bij voelen. Als steeds op die tekortkoming wordt gehamerd, trekt hij zich weer terug in zijn eigen omgeving. De focus moet vooral liggen op de mogelijkheden.

06

Maak gebruik van verschillende begeleidingsstijlen

Van vrijwilligers wordt veel gevraagd. Het meest succesvol zijn koppelingen waarbij de maatjes kunnen schakelen tussen ondersteunende (focus op gezamenlijke beslissingen), actieve (ondernemen van activiteiten) en instrumentele (behalen van doelen) begeleidingsstijlen. Denk maar aan maatjes voor jongeren uit probleemgezinnen. Soms is een luisterend oor nodig, soms staat het realiseren van doelen voorop.

Alles staat of valt met een goede organisatie

07

Bevorder deskundigheid

Trainingen voor vrijwilligers en intervisiebijeenkomsten kunnen de kwaliteit van het maatjesproject én de kans op succes verhogen. Neem als voorbeeld een vrijwilliger die gekoppeld is aan een maatje met een depressie. De deelnemer wil zijn verhaal kwijt en veel praten. Om beter het gesprek aan te kunnen gaan zonder hulpverlener te worden, kan een training gesprekstechnieken heel waardevol zijn.

08

Zoek de samenwerking op

Waarom zou je in je eentje het wiel uitvinden en zoeken naar oplossingen als er talloze organisaties zijn die met hetzelfde onderwerp of doelgroep bezig zijn? Vorm samen een netwerk. Zo profiteert ieder van elkaars expertise. Bovendien kunnen subsidieverzoeken gezamenlijk worden gedaan en/of kosten worden gedeeld.

09

Denk na over de effecten

Denk vóórdat een project start, goed na over de beoogde effecten. Stel verschillende meetinstrumenten samen, bijvoorbeeld voortgangsrapportages, gesprekken maar ook evaluatieonderzoek. Hiermee komen succes- en faalfactoren aan het licht. Zo is het meteen duidelijk of de gestelde doelen zijn behaald. Bovendien kan iedereen hier iets van leren.



10

Maar... is een maatje altijd wel nodig?

Tot slot: een succesvol en doeltreffend maatjesproject heeft oog voor de doelgroep en haar problemen. Is het niet mogelijk om hier via maatjeswerk iets te bereiken? Begin er dan ook niet aan. Zo blijkt uit Amerikaans onderzoek dat maatjeswerk positieve effecten heeft voor jongeren met een licht verhoogde kans op probleemgedrag. Bij notoire probleemjongeren werd dit effect echter niet aangetoond.



Met dank aan

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

**oranje
fonds**

Doe je mee?