



# Maatjes inzetten bij sociale sportinitiatieven

## *Bouwstenen voor een succesvolle match*

*Een maatje biedt een-op-een ondersteuning aan iemand die wel een steuntje in de rug kan gebruiken. Bijvoorbeeld bij werkloosheid, psychische problemen of een vervelende thuissituatie. Samen bouwen ze een band op en ondernemen ze plezierige activiteiten. Bij een sociaal sportinitiatief helpt een maatje om vaardigheden die de deelnemer tijdens het sporten opdoet ook in het dagelijks leven toe te passen. Denk aan op tijd komen, in een team werken en contacten leggen. Zo zet de deelnemer gemakkelijker stappen richting bijvoorbeeld zelfstandig wonen, (vrijwilligers)werk of onderwijs.*

### **Waarom zijn maatjes belangrijk?**

Maatjesinitiatieven brengen veel goede dingen tot stand.

Enkele voorbeelden:

- Deelnemers kunnen hun verhaal kwijt bij het maatje. Ze leren praten over hun gevoelens. Dat geeft ze bijvoorbeeld meer zelfvertrouwen.
- Een maatje zorgt voor meer sociale contacten en gaat eenzaamheid tegen. Ook helpt een maatje bij het opbouwen van een eigen netwerk.
- Deelnemers leren om te gaan met nieuwe mensen en omstandigheden.
- Deelnemers leren nieuwe dingen en maken kennis met sporten of activiteiten. Dat verrijkt hun leven en dat van hun maatje.

### **Ter inspiratie:**

#### **sport doorbreekt sociaal isolement**

Sport is een middel om sociaal isolement bij cliënten uit de maatschappelijke opvang te doorbreken. Vereniging Sport Utrecht laat deelnemers met maatjes uit hun eigen netwerk sporten. Door de betrokkenheid van deze maatjes blijven de deelnemers langer actief en zetten sommigen samen met hun maatje ook nog een stap richting vrijwilligerswerk bij de sportvereniging.



## Kracht van Sport

*In 2013 ging Kracht van Sport van start: een programma van het Oranje Fonds, in samenwerking met NOC\*NSF en Kenniscentrum Sport. Dit programma steunde sociale sportinitiatieven van coalities bestaande uit organisaties uit sport, zorg en welzijn. Het programma Kracht van Sport is inmiddels afgerond. Inspirerende voorbeelden uit dit programma en meer informatie over sociale sportinitiatieven vind je op [oranjefonds.nl/sport](http://oranjefonds.nl/sport).*

### Een maatje is maatwerk

Bepaalde factoren dragen bij aan het succes van een maatjesinitiatief. Deze tien 'bouwstenen' zijn bewezen effectief volgens onderzoek van het Verwey-Jonker Instituut.

#### 1. Zorg voor een effectieve match

Geef ruim aandacht aan de koppeling tussen maatje en deelnemer. Kijk naar vergelijkbare interesses, humor en ideeën. Een juiste match draagt bij aan de ontwikkeling van cognitieve en sociale vaardigheden bij de deelnemer.

#### 2. Bouw aan een duurzame relatie

Voor een duurzame relatie tussen maatje en deelnemer is persoonlijk contact op regelmatige basis over een langere tijd nodig. Initiatieven van minimaal één jaar zijn het meest succesvol.

#### 3. Gebruik rolmodellen

Een vrijwilliger als rolmodel is een levend bewijs dat vooruitgang in het leven wel degelijk mogelijk is. Zo kan een maatje laten zien hoe hij, ondanks tegenslag, uiteindelijk die leuke baan vond en wat hij van zijn werk leert.

#### 4. Ken en benut vaardigheden

Een koppeling zal eerder slagen met een creatieve, enthousiaste en betrouwbare vrijwilliger met voldoende tijd. Maatjes moeten zich openstellen voor feedback, betrouwbaar zijn, verantwoordelijkheid nemen voor doelen en gemotiveerd zijn er wat van te maken.

#### 5. Denk in kansen in plaats van problemen

Focus in het maatjesinitiatief op de mogelijkheden en niet op de maatschappelijke of emotionele problemen van de deelnemer. Zowel voor de vrijwilliger als de deelnemer werkt deze stigmatisering niet motiverend.

#### Ter inspiratie: schaatsen met maatjes

Mensen met een visuele en/of verstandelijke beperking schaatsen en skaten met maatjes van de Almeerse Schaatsvereniging. Zo bouwen zij een vertrouwd en blijvend sociaal netwerk op.

#### 6. Maak gebruik van verschillende begeleidingsstijlen

Soms is een luisterend oor nodig, soms staat het realiseren van doelen voorop in een maatjesinitiatief. Koppelingen zijn het meest succesvol als het maatje kan schakelen tussen verschillende stijlen van begeleiding.

#### 7. Bevorder deskundigheid

Trainingen voor vrijwilligers en intervisiebijeenkomsten kunnen de kwaliteit van het maatjesinitiatief én de kans op succes verhogen. Denk aan een training gesprekstechnieken.

#### 8. Zoek de samenwerking op

Zoek naar de samenwerking in een maatjesinitiatief. Misschien zijn andere organisaties in de buurt met dezelfde doelgroep bezig. Vorm samen een netwerk en profiteer van elkaars expertise.

#### 9. Denk na over de effecten

Welke effecten heb je op het oog? Stel vooraf verschillende meetinstrumenten samen, zoals voortgangsrapportages, gesprekken en evaluatieonderzoek. Hierdoor komen leerpunten naar boven en wordt duidelijk of het maatjesinitiatief resultaat heeft.

#### 10. Is een maatje wel altijd nodig?

Als je een doel via maatjeswerk niet kunt bereiken, begin er dan ook niet aan. Zoek naar andere vormen om deze doelgroep vooruit te helpen. Uit Amerikaans onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat maatjeswerk positieve effecten heeft op jongeren met een licht verhoogde kans op probleemgedrag. Bij notoire probleemjongeren werd dit effect niet aangetoond.

#### Hoe vind ik maatjes voor mijn initiatief?

Werf maatjes binnen het netwerk van de eigen organisaties: de sportvereniging en de organisaties voor zorg en welzijn. Misschien hebben verenigingsleden die weinig of niet bereid zijn tot regulier vrijwilligerswerk, wel interesse om maatje te worden. Voor maatjeswerk zijn immers andere kwaliteiten nodig dan voor bijvoorbeeld kantinediensten. Kijk daarom naar opleidingsachtergrond en werkervaring van leden en stap zelf op mensen af. Spreek ook mensen buiten de eigen geledingen aan en benut de lokale media hiervoor. Met de campagne De Beste Maatjes helpt het Oranje Fonds organisaties vrijwilligers te vinden. Kijk op [ikwordmaatje.nl](http://ikwordmaatje.nl) voor meer informatie. Op [oranjefonds.nl/publicaties-over-maatjeswerk](http://oranjefonds.nl/publicaties-over-maatjeswerk) vind je bovendien meer kennis over het opzetten van een maatjesinitiatief.