

## Een wandelmaatje als waardevol sociaal contact



Elke zondagochtend maken Marcia en Jasmijn samen een ommetje.

“Omdat ik meer de deur uit wilde heb ik een aanvraag ingediend voor een Maatje bij Indebuurt033.”

Samen een uurtje wandelen kan een groot verschil maken tegen eenzaamheid. Dat bewijst het verhaal van Jasmijn (30) en Marcia (41) uit Amersfoort. Elke zondagochtend maken de deelnemers van een maatjesproject van Indebuurt033 samen een ommetje. Voor Jasmijn is dat een waardevol sociaal contact, voor vrijwilliger Marcia geeft het voldoening.

Voor Jasmijn ziet de zondag er sinds begin dit jaar heel anders uit. Voorbij is de tijd dat ze om twee uur 's middags uit bed kwam en meteen achter de computer ging zitten. In plaats daarvan maakt ze in de ochtend samen met 'maatje' Marcia een wandeling door het Plantsoen rond het Amersfoortse centrum.

“Ik merk dat ik het fijn vind om de zondag zo te beginnen”, vertelt Jasmijn in deze landelijke Week tegen Eenzaamheid. „Normaal had ik in het weekend nooit wat te doen. Een wandeling brengt mij meteen in een actieve modus. Als ik thuiskom ga ik meestal niet meteen achter de computer zitten, maar ga ik eerst wat anders doen, bijvoorbeeld in het huishouden. Het geeft me energie.”

### SOCIAAL CONTACT

Lange tijd was de directe kring van Jasmijn niet groter dan haar partner, haar ouders en haar zorgbegeleiders. Ze is gediagnostiseerd met autisme en heeft daarmee geworsteld op school en tijdens haar maatschappelijke carrière. Sinds Jasmijn veelal thuis is gaat het beter met haar mentale gezondheid, maar groeide tegelijkertijd de behoefte aan sociaal contact. „Ik wilde meer de deur uit, fysiek actiever worden en met iemand buiten mijn directe kring kunnen praten over van alles en nog wat”, zegt ze. „Daarom heb ik bij Indebuurt033 een aanvraag ingediend voor een maatje. Het duurde even voordat die gevonden was, want er is een tekort aan vrijwilligers. Maar uiteindelijk had ik geluk en kon ik kennismaken met Marcia.” Marcia had zich kort daarvoor aangemeld als vrijwilliger. „Ik werk fulltime in de telecom. Lonend werk, maar ik wilde ook graag iets doen voor een ander. Ik dacht: wat kan ik doen in mijn spaarzame vrije tijd dat goed voelt en haalbaar is? Ik zag een advertentie voor een wandelmaatje voorbij komen en dacht: ja, dat kan ik wel. Het vraagt niet veel van mij, geeft een nieuwe dimensie aan mijn leven en in dit geval is Jasmijn er erg mee geholpen.”

*“Met dat ene uurtje in de week ben ik al veel geholpen”*

## RAAKVLAKKEN

De klik tussen de twee was er meteen. Marcia: „Tijdens het kennismakingsgesprek was het al duidelijk: dat komt wel goed.” Jasmijn: „Onze interesses komen aardig overeen.” Marcia: „We hebben meerdere raakvlakken. Over interesses als de nerd culture en gamen hebben we elkaar veel te vertellen.”

Het is vaste prik: elke zondagochtend wandelen Jasmijn en Marcia een mooie dag tegemoet. Jasmijn: „We kletsen het hele uurtje vol, het is zo voorbij.” Marcia: „Er passeert van alles de revue. Hoe gaat het met je? Wat is er deze week gebeurd? Welke games speel je?” Jasmijn: „We hebben het over niks, maar toch over van alles.” En juist dat heeft grote waarde in het leven van Jasmijn. „Het is echt een verrijking. Door dit te doen onderhoud ik mijn skills om normale sociale contacten te hebben. Laatst kwamen er vrienden van mijn partner langs. Die ken ik oppervlakkig. Dan is het fijn om een gewoon gesprek met ze te kunnen hebben zonder de diepte in te hoeven. Dat doe ik met mijn begeleiders al genoeg.”

*“Het is inspirerend als je iemand kunt helpen het leven vorm te geven.”*

## VERTROUWENSBAND

De vertrouwensband met Marca is inmiddels zo sterk, dat Jasmijn helemaal zichzelf durft te zijn. „Ik ben transgender en zit aan het begin van dat proces. Een van de eerste stappen is dat je het naar buiten toe gaat uitdragen. Marcia was de eerste persoon buiten mijn directe kring die mij als Jasmijn heeft ontmoet. In het stadsplantsoen, in het openbaar, maar het ging heel goed.” Marcia: „Ik vind het heel dapper van Jasmijn. En ik voel me vereerd. Ik ken wel meer transgenders. Voor mij maakt het geen verschil. Als ik Jasmijn ermee kan helpen en haar op haar gemak kan stellen, dan is dat alleen maar mooi.”

Wandelen met Jasmijn geeft Marcia als vrijwilliger veel voldoening. „Voor Jasmijn hoef ik soms alleen maar een luisterend oor te zijn. Dat voelt heel goed. Uiteindelijk wil ik meer doen voor de maatschappij. Net als de grootouders van mijn partner, die veel deden voor vluchtelingen toen ze nog leefden. Het is inspirerend dat je iemand kunt helpen het leven vorm te geven. Mijn contact met Jasmijn is een mooie opstap.”

## VRIENDSCHAP

Langzaam maar zeker groeien de contacten tussen Jasmijn en Marcia uit tot een vriendschap. „In principe duurt dit maatjesproject een jaar, maar de kans is groot dat we ook daarna blijven afspreken. Het is fijn dat Indebuurt033 dit in gang heeft gezet, maar uiteindelijk doet Jasmijn het zelf.” Jasmijn moedigt Amersfoorters aan om vrijwilliger te worden. „Ik denk dat mensen overschatten hoeveel tijd het kost. Met dat ene uurtje in de week ben ik al ongelooflijk veel geholpen. Tegelijkertijd onderschatten mensen hoeveel het henzelf kan brengen. Iemand helpen geeft een fijn gevoel.” Marcia beaamt dat volmondig: „Kijk eens op de vrijwilligersvacaturebank van Indebuurt033 welke hulpvragen er zijn. Ik werd erdoor verrast. Het hoeft niet groot en zwaar te zijn. Letterlijk een uurtje per week kan al het verschil maken.”