



### **De Opstap zoekt maatjes**

*De Opstap is het maatjesproject in Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel waarbij meedoen centraal staat*

Soms is het moeilijk om zelfstandig mee te doen in de samenleving. Bijvoorbeeld omdat je een lichamelijke beperking hebt of wanneer je door omstandigheden in een sociaal isolement terecht bent gekomen. Maar ook als mantelzorger kun je soms geen tijd voor jezelf vrijmaken, terwijl je dat juist erg nodig hebt.

Wanneer het je niet lukt om in je eigen omgeving iemand te vinden die je hierbij kan helpen, kun je samen met De Opstap op zoek naar een maatje. Een maatje kan dienen als mantelzorgvervanging, een luisterend oor voor je zijn en je helpen bij het aangaan van (nieuwe) sociale contacten en activiteiten. Als vrijwilliger word je in principe één jaar aan iemand gekoppeld. Na dat jaar moet er een pad zijn vrij gemaakt waardoor je het weer op eigen houtje kunt.

### **Vrijwilligers gezocht**

Om goede koppelingen te kunnen maken, is De Opstap op zoek naar vrijwilligers die zich willen inzetten voor een ander en iemand een 'opstap' willen bieden naar het moment dat ze het weer zelf kunnen doen. Als maatje ondersteun je volwassen inwoners met een klein netwerk die weer mee willen doen in de maatschappij. Je sluit aan bij de wensen van de cliënt en stimuleert en activeert hem/haar om te werken aan de gestelde doelen. Met behulp van het maatje kan er een bijdrage worden geleverd aan het:

- uitbreiden van het sociaal netwerk
- ondersteunen/leiden naar sociale activiteiten
- even 'vrij kunnen nemen' van de mantelzorger
- op orde brengen van de administratie

### **Functie-eisen**

- je kunt de cliënt als gelijkwaardig persoon tegemoet treden
- je bent betrouwbaar
- je kunt goed luisteren en je beschikt over goede communicatievaardigheden
- je kunt iemand stimuleren en activeren
- je bent bereid een Verklaring Omtrent Gedrag aan te vragen

### **Tijd en plaats**

Je bent minimaal 1x per 2 weken een dagdeel beschikbaar om de cliënt thuis te bezoeken in een een-op-een situatie.

Als vrijwilliger verricht je geen verpleegkundige zorg en doe je geen huishoudelijk werk. Tijdens je werkzaamheden ben je WA-verzekerd.

Denk jij dat je geschikt bent als maatje, neem dan contact met ons op!

Mail naar [opstap@kearn.nl](mailto:opstap@kearn.nl) of bel met 0511 46 78 08.

Meer informatie kun je vinden op [www.kearn.nl/opstap](http://www.kearn.nl/opstap)