

## **In Wisselwerking: wat is het**

Een maatje hebben en zijn biedt steun en plezier. Daarom zijn we in de regio Utrecht een maatjesproject gestart: In Wisselwerking. Een uniek project, omdat mensen aan elkaar gekoppeld worden op basis van gelijkwaardigheid. Dit in tegenstelling tot “reguliere” maatjesprojecten, waarbij vaak een vrijwilliger wordt gekoppeld aan iemand die daar behoefte aan heeft.

Als regioteam van Utrecht zijn we dit voorjaar gestart om maatjes aan elkaar te koppelen. We hebben inmiddels een aantal geïnteresseerden, en er zijn al maatjeskoppels gevormd.

## **In Wisselwerking: hoe werkt het**

Nadat je je hebt aangemeld, neemt één van ons contact met je op voor het maken van een kennismakings-afspraken. We brengen samen in kaart wat jij zoekt in een maatje, wat jouw interesses zijn en wat je verwacht van een maatje.

Vervolgens gaan we voor je op zoek naar de “klik”. Dit doen we op basis van gedeelde interesses, en op basis van wat jij graag met je maatje zou willen doen.

Door herkenning en wederzijdse hulp en begrip kunnen maatjes elkaar bijstaan en versterken. Hierbij kun je denken aan het samen oppakken van praktische dingen, van boodschappen doen tot meegaan naar moeilijke afspraken. Maar ook leuke ontspannende activiteiten, zoals wandelen, fietsen, een uitstapje maken of wat gaan drinken. Kortom alles waar je gezelschap of hulp bij kunt gebruiken. Daarbij kun je elkaar ook ondersteunen in de dingen die je tegen kunt komen bij de bipolaire stoornis.

En als je de diagnose nog niet lang hebt, kun je veel hebben aan een door de wol geverfd maatje voor de omgang met en acceptatie van dit stempel.

Wil je een maatje zijn? Of zoek je juist een maatje? Eigenlijk is dit niet van belang; het kan ook tegelijk en jij en je maatje kunnen elkaar aanvullen.

Vind jij het idee van een maatje interessant of wil je er meer over weten, aarzel dan niet om vrijblijvend contact op te nemen! Dit kan door een e-mail te sturen naar [utrecht@plusminus.nl](mailto:utrecht@plusminus.nl)

Uiteraard gaan we vertrouwelijk om met jouw gegevens.