

Januari 2026



'Ik vind het zo fijn om iemands lichtpuntje te zijn'

Hoe vaak ontmoet jij iemand die in een andere sociale bubbel zit? En ga je dan weleens met diegene in gesprek? De kans is groot dat je elkaar niet zomaar tegenkomt. In een maatjesproject gebeurt dat wel: daarin worden deelnemers met een ondersteuningsbehoefte gekoppeld aan een vrijwilliger die deze ondersteuning kan bieden. Hogeschool Inholland onderzoekt de impact van maatjesprojecten op beide maatjes en ziet hoe verrijkend het voor vrijwilligers is om buiten hun eigen sociale bubbel te kijken. Vrijwilligers leren er andere perspectieven kennen én het verandert hun blik op hun eigen leven. Is dit wellicht een mooi voornemen voor 2026?

Maatjesprojecten zijn er in vele soorten en maten. Kenmerkend is dat er altijd een professionele organisatie zorgt voor werving, training, koppeling en ondersteuning van de maatjes. Anders dan bij contact tussen sociaal werker en cliënt, is het idee bij maatjesprojecten dat beide maatjes – zowel deelnemer als vrijwilliger – baat hebben bij het contact. Er is een zekere mate van wederkerigheid.

[Onderzoek](#) heeft zich voornamelijk gericht op de impact die ervaren wordt door het maatje met een ondersteuningsbehoefte. Dat is op zich niet verrassend, want daar ligt immers de aanleiding van het contact. Tegelijkertijd is dit slechts een kant van het verhaal. Ook vrijwilligers ervaren effecten door contact met hun maatje (zie ook [Dekker et al., 2013](#)) en [Van der Tier & Potting, 2015](#)).

Impact op vrijwilligers

In een tweejarige studie onderzoeken we bij Hogeschool Inholland de impact van maatjesprojecten. We kijken naar acht verschillende maatjesprojecten die zich richten op diverse doelgroepen, zoals nieuwkomers, mensen met psychische of financiële problemen en mensen die kampen met eenzaamheid. We bestuderen de impact op de deelnemer en op de vrijwilliger. We zijn vooral benieuwd wat het betekent voor een vrijwilliger om maatje te zijn van iemand met een ondersteuningsbehoefte. Wat brengt het maatjescontact de vrijwilliger?

Het voelt goed om van betekenis te zijn voor iemand

Zoals vaak bij vrijwilligerswerk, zien we dat vrijwilligers een gevoel van voldoening ervaren. Het voelt goed om van betekenis te zijn voor iemand. Een vrijwilliger verwoordde het zo: 'Ik vind het zo fijn om iemands lichtpuntje te zijn.'

Opvallend veel vrijwilligers vertellen bovendien dat het maatjescontact hen iets heel belangrijks leert, namelijk 'de ander' leren kennen en zien als mens, waardoor ze zich beter kunnen inleven in diens situatie. Dat is een belangrijke opbrengst in een tijd waarin luisteren naar elkaar en inlevingsvermogen in anderen niet vanzelfsprekend zijn.

Nieuw perspectief opdoen

Hoewel verschillende groepen vaak samen in dezelfde wijken wonen, blijven hun leefwerelden

veelal gescheiden. Minder wederzijds begrip en afnemende sociale cohesie zijn de gevolgen hiervan ([Vermeij & Thijssen, 2024](#)). Een maatjesproject kan mensen uit verschillende leefwerelden samen brengen (zie ook [Uyterlinde et al., 2009](#)).

‘Er ontstaat als het ware een brug tussen sociale bubbels’

Er ontstaat als het ware een brug tussen sociale bubbels. Het contact met een maatje geeft vrijwilligers een inkijkje ‘in een andere wereld’ die zij normaal niet betreden. Een vrijwilliger vertelt bijvoorbeeld over het contact met zijn maatje met psychische problematiek: ‘Wat mij opvalt, is hoeveel ik er zelf ook weer van leer. Ik kom soms gesloopt thuis, maar neem zoveel levenservaring mee naar huis. Dat is echt mijn oogst daarvan.’

Een andere vrijwilliger wijst op interculturele leermomenten tijdens het maatjescontact: ‘Wij Nederlanders zijn heel direct, hè... Maar bij mijn maatje is het eerst: “Kom binnen, schoenen uit, we gaan eerst een kopje theedrinken.” Daar heb ik echt van geleerd.’ Veel vrijwilligers vinden het een verrijking om nieuwe meningen en perspectieven te horen. ‘Ik leer andere meningen kennen: oh ja, zo kun je er ook over denken. Die kom ik normaal niet tegen.’

Ze merken dat stereotiepe ideeën vaak niet kloppen of veel genuanceerder liggen

Door het persoonlijke contact merken vrijwilligers op ‘dat je elkaar echt gaat zien, je ziet de ander als mens’. Ze merken dat stereotiepe ideeën vaak niet kloppen of veel genuanceerder liggen. En dat ze meer gemeenschappelijk hebben met iemand – zoals eenzelfde studie, muzieksmaak of hobby – terwijl ze dat niet verwacht hadden. Een coördinator legt uit: ‘Mensen hebben meerdere identiteiten’ en door maatje te zijn wordt dat zichtbaar. ‘Dat is juist ook de kracht van ontmoeting.’

Meer inlevingsvermogen en zelfreflectie

Door het maatjescontact en alle persoonlijke verhalen die gedeeld worden, neemt het inlevingsvermogen van de vrijwilliger toe. Een vrijwilliger legt uit: ‘Je gaat veel met elkaar om en daardoor kun je je ook meer inleven in de ander. Dan volgt ook dat je meer sympathie en empathie voelt.’

‘Nu hoor ik van heel dichtbij een persoonlijk verhaal en kijk ik veel genuanceerder’

Dit rijkt verder dan alleen inlevingsvermogen in het maatje. In een maatjesproject gericht op nieuwkomers, vertelt een vrijwilliger hoe het haar beeld over nieuwkomers in het algemeen heeft veranderd: ‘Ik denk dat mijn kennis over nieuwkomers vooral vanuit de (social) media kwam. Nu hoor ik van heel dichtbij een persoonlijk verhaal en kijk ik veel genuanceerder.’

Het maatjescontact leerde haar hoe complex het leven van sommige mensen in Nederland is. Dat leefomstandigheden soms zwaar zijn en er veel geduld en doorzettingsvermogen gevraagd wordt. Daardoor kreeg deze vrijwilliger niet alleen meer begrip voor haar eigen maatje, maar werd ze ook minder (ver)oordeelend in algemene zin. Het gaf haar inzichten in hoeveel complexer de realiteit vaak is dan verwacht. Ze omschrijft het zelf als: ‘Eigenlijk kom je achter de schermen terecht, achter dat wat je op tv ziet.’

‘Ik had misschien iets minder moeten mopperen’

Het persoonlijke contact tussen de maatjes beïnvloedt daarnaast hoe vrijwilligers naar hun eigen leven kijken. Bijvoorbeeld dat ze meer tevredenheid met het eigen leven ervaren: ‘Omdat ik zie dat het leven ook heel anders kan zijn.’ Het maatjescontact plaatst eigen ervaringen soms in een ander daglicht en vrijwilligers zeggen dan: ‘Ik had misschien iets minder moeten mopperen.’ Het maakt hen bewust van de (relatief) geprivilegieerde positie waarin zij zich zelf bevinden.

Zoek elkaar op en maak verbinding

Het is belangrijk om af en toe uit je eigen sociale bubbel te stappen. Want, zo stelt [Vermue \(2025\)](#): ‘Een sociale bubbel kan ervoor zorgen dat we ons niet goed kunnen verplaatsen in mensen met een heel ander leven, simpelweg omdat we hun verhalen niet kennen en we ons niet verbonden voelen met die anderen.’

De vrijwilligers in maatjesprojecten merken hoeveel zij ervan leren om wél buiten hun bubbel te treden. Om verbinding te maken met mensen met een heel ander leven en (daardoor) andere perspectieven. Doordat zij de verhalen van deelnemers leren kennen en een waardevol nieuw contact leggen, verrijken zij hun eigen leven.

Contact maken met mensen in een andere situatie kan misschien ook wel spontaan op straat of in de trein. Maar een maatjesproject biedt hiervoor een zekere structuur die de drempel kan verlagen: er is een koppeling door een professional, begeleiding waar nodig, en een vorm waarin je je voor een langere periode aan iemand verbindt. Het kan je (extra) bewust maken van het feit dat iedereen een

eigen verhaal heeft. En dat we door samen verbinding en contact te hebben, elkaar een stukje beter kunnen begrijpen.

*Auteurs: Barbara van der Ent, Simone Koster,
Jaouad Redouani*