

“Iedereen heeft mensen om zich heen nodig”. Daar zijn we het allemaal wel over eens, maar wat betekent dat in de praktijk? Angelique van Dam vertelt hoe zij met haar MattieClick-methode een antwoord geeft op die vraag.

# “Jonge moeders worden geconfronteerd met een enorme verandering”

## **Wat is MattieClick?**

Het is een tool, een praktisch instrument waarmee je eenvoudig in vijf stappen je netwerk in kaart kunt brengen: wie zijn de mensen om je heen, dichtbij en verder weg? We hebben dit niet voor niets MattieClick genoemd, hiermee krijg je er zicht op wie je matties zijn.

## **Maar is dat nodig? Iedereen weet toch wel welke mensen hij of zij kent?**

Ja, je weet natuurlijk wie je familieleden en wie je vrienden zijn. Maar als het om kennissen gaat is het al minder duidelijk. Daarnaast zijn er ook nog dienstverleners, zoals de bakker, maar ook de verpleegkundige, de huisarts. En tenslotte zijn er ook incidentele contacten, mensen die je maar af en toe ziet. Al die mensen maken deel uit van jouw leven. Met MattieClick kun je je eigen netwerk inzichtelijk maken. Bovendien helpt deze methode je ook om na te denken over wat je kunt vragen als je opeens iemand nodig hebt.

## **Voor wie is MattieClick bedoeld?**

Het is een tool voor aanstaande moeders en moeders met een of meer kleine kinderen. Juist die groep kan het gevoel hebben



*Angelique van Dam*  
*MattieClick-initiatiefnemer en -trainer*

er alleen voor te staan, of ze nu een partner hebben of niet. Als je moeder wordt, word je geconfronteerd met een enorme verandering. Eerst was je gewend op een bepaalde manier te leven en dan komt er een klein mensje bij.

Je bent verantwoordelijk voor een ander, dat verandert zo veel. Tegelijk gaat de wereld om je heen gewoon door: je moet naar je werk, je moet de huur betalen, er wordt van je verwacht dat je op die gezellige borrel komt. Als jonge moeder moet je dus opnieuw keuzes maken in je leven, dat kan erg overweldigend zijn. Het is fijn als er mensen zijn die je daarbij kunnen ondersteunen.

### **Wat kun voor steun kun je als moeder aan de mensen om je heen vragen?**

Er zijn zo veel dingen. Een paar voorbeelden: het is fijn als er iemand is met wie je af en toe kunt bellen om je hart te luchten. Of als een buurvrouw even via de babyfoon je kindje in de gaten wil houden. Of als iemand een boodschapje voor je kan doen, of advies kan geven over financiële zaken.



### **Je praat hier gepassioneerd over. Heb je zelf ook ervaring met de uitdagingen van het moederschap?**

Zeker! Dat is mijn inspiratie voor MattieClick. Mijn kinderen zijn nu volwassen, maar als jonge moeder kwam ik er alleen voor te staan. Mijn jongste was toen twee maanden, en ik was verhuisd naar een stad waar ik niemand kende. Toen heb ik ervaren hoe belangrijk het is dat je mensen om je heen hebt, want ik kon ook echt niet alles alleen. Ik heb in die tijd ook geleerd dat wederkerigheid daarbij essentieel is. Je bouwt relaties en vriendschappen stapje voor stapje op. Immers, vrienden en kennissen zijn niet in de winkel te koop.

### **Hoe doe je dat dan, vriendschappen opbouwen?**

Door aandacht te geven. Iedereen heeft af en toe behoefte aan een praatje, daar begint het mee. Sta open, knoop gesprekjes aan, luister naar mensen. Tegenwoordig zijn er heel veel vluchtige contacten via social media, maar een Facebook-vriend is niet te vergelijken met iemand die naast je op de bank zit. Stel

dat je via MattieClick ontdekt dat je eigenlijk geen mensen in je buurt hebt. Werk dan aan je contacten, dat kan ook door bijvoorbeeld naar een MattieCafé te gaan. Dat is een inloopbijeenkomst die we maandelijks in Rotterdam voor moeders en anderen organiseren. Het is wel belangrijk om te bedenken dat er geen quick fix is, het kost tijd om je eigen netwerk op te bouwen.

***“Je bouwt relaties en vriendschappen stapje voor stapje op. Immers, vrienden en kennissen zijn niet in de winkel te koop”***

### **De MattieClick-methode is vast ook interessant voor zorgprofessionals.**

Dat denk ik ook, en daarom bieden we ook workshops voor mensen die in de zorg of in het sociale domein werken. Ook mensen die als vrijwilliger met MattieClick aan de slag willen zijn welkom. In twee opeenvolgende workshops word je opgeleid tot MattieClick-coach.

### **Tenslotte, wat zijn je verdere plannen met MattieClick?**

We zijn in dit project partner van het Maasstad Ziekenhuis, als onderdeel van Interreg-2Seas/PATH, een Europees programma voor ondersteuning van jonge ouders. Het zou mooi zijn als we MattieClick ook in andere landen kunnen introduceren; Engeland, Frankrijk en België hebben al interesse getoond. En natuurlijk wil ik dat MattieClick zich als een olievlek over heel Nederland uitspreidt. Dat is mijn missie, want iedereen heeft mensen om zich heen nodig.

### **Voor meer informatie over:**

- de MattieClick-methode
- de opleiding tot MattieClick-coach
- MattieCafés



[www.mattieclick.nl](http://www.mattieclick.nl)

