



**...een Vriendenkring  
voorkomt  
dat mensen  
vereenzamen...**

### Het reikt verder

Een Vriendenkring betekent vaak meer dan alleen maar leuke dingen doen met anderen. Mensen die voorheen bijvoorbeeld thuis niet zo actief waren, gaan nu opruimen, er kan immers iemand langskomen.

Een Vriendenkring voorkomt dat mensen vereenzamen en zorgt ervoor dat ze mee blijven doen in het dagelijks leven.

### Mogelijkheden

Wanneer het echt niet lukt om voor iemand een Vriendenkring te vinden, biedt MEE alternatieven aan. Bijvoorbeeld een cursus sociale vaardigheden of een cursus vriendschap & relatie. Doordat de persoon die de vrienden bij elkaar zoekt de cliënt persoonlijk kent, weet zij wat ze het best kan bieden.

### Kosten

Aan het zoeken van een Vriendenkring en de begeleiding door MEE en de vrijwilliger, zijn geen kosten verbonden.

## Contact?

**Denk je na het lezen van deze folder dat een Vriendenkring ook iets voor jou is? Of wil je nog meer informatie? Neem dan contact op met het regiokantoor bij jou in de buurt.**

### Hoofdkantoor Zwolle

Dr. van Deenweg 2-10  
8025 BG Zwolle  
Postbus 517 | 8000 AM Zwolle  
T 038 455 46 46 | F 038 452 86 27  
info@meeijsseloevers.nl  
www.mee-ijsseloevers.nl

### Regiokantoor Deventer

Diepenveenseweg 149 | 7413 AP Deventer  
Postbus 53 | 7400 AB Deventer  
T 0570 66 78 78 | F 0570 67 17 88  
infodeventer@meeijsseloevers.nl

### Regiokantoor Lelystad

Noorderwagenplein 6 - 4<sup>e</sup> etage  
8223 AL Lelystad  
T 0320 29 01 11 | F 0320 29 01 49  
infolelystad@meeijsseloevers.nl

### Regiokantoor Almere

Spoordreef 26 | 1315 GP Almere  
Postbus 10217 | 1301 AE Almere  
T 036 548 10 60 | F 036 548 10 79  
infoalmere@meeijsseloevers.nl

### Regiokantoor Ommen

Van Reeuwijkstraat 32  
7731 EH Ommen  
Postbus 198 | 7730 AD Ommen  
T 0529 45 20 11 | F 0529 45 57 19  
infoommen@meeijsseloevers.nl

### Regiokantoor Kampen

Meeuwenweg 8-2 | 8261 VZ Kampen  
T 038 331 71 97 | F 038 332 69 59  
infokampen@meeijsseloevers.nl



**Samen  
doen**



**Vriendschap in een Vriendenkring**

**MEE** IJsseloevers

Raad en daad voor iedereen met een beperking



**'...vrienden  
maken je blij...'**

## MEE IJsseloevers voor vriendschap in een Vriendenkring

**Gewone dingen worden leuk, als je ze samen doet met vrienden**

- Het lijkt me zo leuk om af en toe met een groepje te gaan eten.
- Nu ik niet meer op school zit, zie ik mijn vrienden ook niet meer.
- Ik wil wel eens naar de kroeg, maar liever niet in mijn eentje.
- Alleen thuiszitten is ook niet alles.

Samen winkelen, samen een spelletje doen, samen vissen of...? Vul het zelf maar in. Er zijn zoveel activiteiten te bedenken die leuk zijn om samen met anderen, met vrienden, te doen. Ben jij op zoek naar een leuke vriendengroep?

### Vrienden maken

Sommige mensen maken heel gemakkelijk vrienden. Anderen hebben er wat meer moeite mee. Ook mensen met een beperking of een stoornis in het autistisch spectrum vinden het vaak lastig om vrienden te maken. Daarom zijn er Vriendenkringen.

### Vriendenkring

Een Vriendenkring bestaat uit maximaal vier of vijf mensen die het goed met elkaar kunnen vinden. De ene keer is het een stel jonge meiden, de andere keer een groepje al wat oudere mannen of iets er tussenin. Wat je leeftijd ook is, ook voor jou kan er een Vriendenkring zijn.

Een Vriendenkring komt regelmatig bij elkaar. Bijvoorbeeld eens per twee weken of eens per maand, net zo vaak als je zelf afspreekt. Zo bedenken jullie ook zelf wat je gaat doen, wanneer je dat gaat doen en waar je dat doet. Sommige activiteiten, zoals een middag bowlen, kosten geld. Van tevoren spreken jullie dan af wat het mag gaan kosten, je moet immers zelf betalen.

### Hoe vind je vrienden?

Ben jij op zoek naar mensen met wie het 'klikt' en met wie je geregeld iets leuk kunt gaan doen? Bel dan eens met MEE voor een afspraak met de contactpersoon Vriendenkringen.

### Kaartenbak

In een kennismakingsgesprek kun je vertellen wat je interesses zijn, wanneer je tijd hebt of waar je werkt, hoe je woont, wat je van een Vriendenkring verwacht en wat je zelf graag wilt. De contactpersoon schrijft het allemaal op en stopt jouw gegevens vervolgens in een soort kaartenbak.

### De Vriendenkring ontstaat

- De contactpersoon zoekt een aantal mensen, met dezelfde interesses, die goed bij jou zullen passen.
- Soms lukt dat snel, soms duurt het wat langer.
- Is er een groepje gevonden, dan komen jullie eerst een aantal keren bij elkaar mét de contactpersoon en een vrijwilliger.
- Ziet de contactpersoon dat het klikt, dan komt daarna alleen de vrijwilliger.
- Loopt het na een tijdje lekker, dan neemt ook de vrijwilliger afscheid en heb jij je eigen Vriendenkring!



### Waarom MEE

Ieder mens heeft behoefte aan vriendschappen. Door vrienden functioneer je beter. Je durft meer, omdat je samen iets kunt ondernemen. Het geeft zelfvertrouwen en zoals iemand uit een Vriendenkring zei: 'Vrienden maken je blij'.

Voor mensen met een beperking is het sluiten van vriendschappen en het onderhouden ervan, niet altijd vanzelfsprekend. Door de Vriendenkringen die MEE opzet en ondersteunt worden mensen over een drempel geholpen. De vrijwilligers (mensen die 'iets hebben' met de doelgroep) hebben in de groep een sturende rol, geen beslissende.

### Visie en missie van MEE IJsseloevers

Ieder mens heeft recht op een eigen en volwaardige plek in de samenleving en de mogelijkheid vorm en inhoud te geven aan haar/zijn leven.

MEE wil een bijdrage leveren aan het versterken van de positie van mensen met een beperking, chronisch ziekten en/of hun omgeving binnen de samenleving, opdat zij de regie krijgen over hun eigen leven, zichzelf kunnen handhaven en kunnen participeren in de maatschappij. Dit doet MEE met respect voor ieders eigenheid.

De vrijwilliger zorgt ervoor dat de groep na verloop van tijd heeft geleerd hoe ze vriendschappen aangaan en hoe ze deze kunnen laten bestaan. Soms past iemand niet in een Vriendenkring met meerdere personen, maar is er maar één waarmee het klikt.

Dat kan ook. Er ontstaat een kring van twee, met een vrijwilliger. De contactpersoon en vrijwilliger worden daarmee overigens geen dating bureau, maar ze halen iemand wél uit zijn isolement.