

## Een sociaal leven opbouwen met Sociale Kringen

Iemand om eens mee te praten, te sparren of te lachen. Om je zorgen mee te delen of om hulp te vragen. Of gewoon iemand om leuke dingen mee te ondernemen, je aan op te trekken en je aan te spiegelen. Het zijn dingen die je soms bewust buiten je familiekring zoekt. Bij gelijkgestemden of mensen met dezelfde interesse als jij. Voor al dat soort functies hebben mensen in de regel vrienden. Maar wat als een beperking ervoor zorgt dat sociale vaardigheden ontbreken? Of het maken en nakomen van sociale afspraken in de omgang met vrienden een knelpunt is?

### Sociale kringen als alternatief voor vriendschap

Voor mensen met een beperking is het niet altijd vanzelfsprekend dat zij vriendschappen kunnen sluiten of onderhouden, terwijl deze wel een veelheid aan functies vervullen. Juist omdat sociale vaardigheden soms ontbreken, is het bij mensen met een beperking van belang om te focussen op het maken van heldere 'sociale afspraken' over wat de relatie inhoudt en hoe je met elkaar omgaat, in plaats van op vriendschap. En om een vangnet te creëren wanneer de situatie verandert en er nieuwe of aanvullende afspraken nodig zijn om de relatie in stand te houden.

### Unieke, integrale aanpak

MEE heeft uitgebreide kennis en ervaring in het herkennen van en omgaan met mensen met een kwetsbaarheid of beperking. In tegenstelling tot veel dienstverleners, werkt MEE vanuit een integrale aanpak die verder kijkt dan één levensgebied. Door de (in)formele structuren om iemand heen te activeren die dit kunnen ondersteunen, ontstaat bovendien een duurzame oplossing. Zodat alles en iedereen samenwerkt in

het belang van het (door het individu zelf bepaalde) plan en doel. Onderzoek\* bevestigt het resultaat van een integrale aanpak. Zo levert iedere euro die geïnvesteerd wordt in een integrale aanpak er vier op.

### Resultaat

Goed functionerende sociale kringen als alternatief voor of aanvulling op bestaande sociale netwerken.

Dit resultaat draagt bij aan het vervullen van die functies waarin het hebben van vrienden voorziet en uiteindelijk het hebben van een sociaal leven, bij mensen waarbij dit niet vanzelf gaat doordat zij hierin door een beperking worden belemmerd. Bijvoorbeeld:

- Het stellen van voorliggende vragen (collectieve oplossing voor individuele vragen)
- Sociale activatie
- Het delen van zorgen, sparren met en/of spiegelen aan gelijkgestemden
- Het ondernemen van leuke dingen

### Werkwijze

Sociale Kringen worden geformeerd door een consultant van MEE op basis van een match tussen individuen met een hulpvraag en/of individuen die vanuit preventie baat hebben bij een sociale kring met het oog op potentieel toekomstige hulpvragen (out-reachend). In maximaal drie bijeenkomsten ondersteunt de consultant bij het maken van sociale regels en afspraken, waarna een vrijwilliger de sociale

kring verder ondersteunt. Afhankelijk van de mate waarin sociale vaardigheden aanwezig zijn binnen de kring, zet de consulent daarnaast een sociale vaardigheidstraining in. Na een tijdje organiseert de consulent een evaluatiemoment met alle betrokkenen om te bezien in hoeverre de kring functioneert en of er aanvullende sociale regels en afspraken gemaakt moeten worden. Na het formeren van de Sociale Kring, fungeert de consulent nog minimaal een jaar als achtervanger voor de vrijwilliger, afhankelijk van ontwikkelingen in de groep en/of de situatie van de vrijwilliger zelf.

#### **“Ik wil wel, maar ben bang voor eenzaamheid”**

Het valt een consulent op dat er in een gemeente verschillende jongeren zijn met een licht verstandelijke beperking die individuele hulpvragen hebben waarbij eenzaamheid een rol speelt. Bijvoorbeeld dat ze wel zelfstandig willen wonen, maar er liever voor kiezen om beschermd te gaan wonen, omdat ze bang zijn voor eenzaamheid (zowel fysiek als emotioneel). Dit terwijl ze wel de mogelijkheden hebben om op zichzelf te gaan. De consulent formeert een Sociale Kring en zorgt er in een aantal bijeenkomsten voor dat er zowel ruimte is voor hun individuele hulpvragen als dat zij hun zorgen/angsten om kunnen zetten naar wensen in relatie tot de groep en dat zij behalve wensen elkaar ook veel te bieden hebben. Samen maken ze afspraken over hoe ze dit gaan organiseren. Na de opstart wordt de Sociale Kring verder ondersteund door twee vrijwilligers.

Door de Sociale Kring gaan de jongeren toch zelfstandig wonen. Hun individuele vragen zijn beantwoord, ze zijn uit hun isolement en geven aan gelukkiger te zijn met een vergroot netwerk. Bovendien is hierdoor geïndiceerde zorg voorkomen.

### **MEE maakt meedoen mogelijk**

Het ideaal van MEE is een inclusieve samenleving. Door haar jarenlange ervaring in meedoen mogelijk maken voor mensen met een beperking, fungeert MEE als kenniscentrum op het gebied van inclusie. De ratificatie van het VN-verdrag voor mensen met een beperking versterkt de opdracht om inclusie tot regel te maken. Een opdracht voor iedereen. Van overheid tot werkgever, van instelling tot onderneming.

### **Inclusief ondernemen**

MEE helpt organisaties om inclusief te ondernemen op het snijvlak van wens, verplichting én voordeel. Afhankelijk van uw behoefte, neemt MEE het vraagstuk, de projectleiding, het opleidingstraject en/of de uitvoering uit handen. En zorgt door middel van haar unieke, integrale werkwijze voor een succesvolle en duurzame implementatie dat het mes aan twee kanten doet snijden. Met cliëntondersteuning, specialistische expertise op afroep beschikbaar, advies en projectleiding, trainingen of complete integrale concepten, waar de aantoonbaar effectieve werkwijze van MEE als een rode draad doorheen loopt. Voor gemeenten, onderwijs, zorg en welzijn, arbeid of bijvoorbeeld veiligheid en justitie. Op die manier maken we meer mogelijk.

### **Eens sparren?**

Neem vrijblijvend contact op met een van onze Adviseurs Inclusie.  
T 088 633 0 633