

# WIE BEN IK EN WIE KEN IK?

een sterk netwerk voor iedereen met een beperking

**Wil je meer vrienden maken?**

**Beter contact met je familie onderhouden?**

**Weten wie je kan bellen als je hulp nodig hebt?**

Dan is dit project iets voor jou! 'Wie ben ik, wie ken ik' bestaat uit 3 onderdelen. Het is niet verplicht aan alle drie de onderdelen mee te doen, maar het kan wel.

- Bij de **cursus 'Wie ben ik en wie ken ik'**? leer je in 6 avonden jezelf beter kennen: Waar ben ik goed in? Wat vind ik belangrijk in vriendschappen? Hoe krijg ik nieuwe contacten? Hoe onderhoud ik goede contacten met familie, collega's, burens? Ook onderzoek je jouw hartenwens en werk je aan het vervullen hiervan. Ook leer je wat een netwerk is en waarom het zo belangrijk is voor mensen om een netwerk om je heen te hebben. Aan de cursus doen 8 tot 12 deelnemers mee, je leert dus gelijk nieuwe mensen kennen en er worden oefeningen gedaan met andere deelnemers zodat je de dingen die je leert gelijk kunt oefenen.
- Een **netwerkcoach** is een vrijwilliger die jou maximaal een jaar helpt (coacht) in het opbouwen van je netwerk. Samen kijken hoe jij een goed contact kan krijgen met je familie, je burens, je vrienden en kennissen. De netwerkcoach kijkt wie je kan helpen als je iets lastig vindt. Samen gaan jullie kijken naar wat je graag in je vrije tijd zou willen doen om in contact te komen met anderen. Je moet zelf aan de slag, maar de netwerkcoach ondersteunt je om te bedenken welke stappen je kunt nemen om je doel te bereiken. De netwerkcoach neemt het niet van je over, maar leert jou hoe je zelf contacten kunt leggen en onderhouden.
- In de **ontmoetingsgroep** ga je samen met anderen gezellige activiteiten doen. Je gaat bijvoorbeeld naar de film, iets drinken, bowlen. Wat precies bepaal je samen met de anderen in de groep. Een vrijwilliger helpt jullie bij het organiseren van de avonden. Het is de bedoeling dat jullie als groep zoveel mogelijk zelf doen, maar als het niet lukt is de vrijwilliger er om jullie weer op weg te helpen.

Bij de kennismaking kunnen we kijken wat je wensen zijn en waar jij het meest kan leren.

## Voor wie?

'Wie ben ik en wie ken ik?' is bedoeld voor iedereen vanaf 18 jaar met een lichte beperking en/of autisme.

## Meer informatie en aanmelden?

Voor meer informatie en/of aanmelden, kun je contact opnemen met Ella Koning 06-25182717 (regio Leiden)  
Liane Cagé 06- 10700023 (regio Den Haag)  
Monica van Houwelingen 06-10744746 (regio Delft)  
Of stuur een mail naar [wiebenik@meezhn.nl](mailto:wiebenik@meezhn.nl).  
We nemen dan contact met je op.



Wie ben ik en wie ken ik? is een samenwerkingsproject van MEE en VTV en wordt mogelijk gemaakt door:



Fonds 1818



VSBfonds,  
iedereen doet mee