

VRIENDSCHAP IS EEN BASISVOORWAARDE VOOR GELUK

Om eenzaamheid tegen te gaan en oprechte vriendschap te laten ontstaan, is [Buddies] in het leven geroepen. [Buddies] is een landelijk vriendschapsprogramma van HandicapNL, met als missie het creëren van duurzame vriendschappen tussen jongeren mét en zonder beperking. Voor jongeren met een beperking is het, vaak door allerlei omstandigheden, lastig om met andere jongeren in contact te komen. Wij helpen je daarbij zodat er mooie vriendschappen kunnen ontstaan.

[Buddies] kent 2 programma's:

- ▶ programma voor jongeren met een licht verstandelijke beperking (16-35 jaar)
- ▶ programma voor en door jongeren met een fysieke beperking (14-35 jaar)

De 2 programma's werken onder dezelfde naam maar zijn 2 verschillende programma's.

[Buddies] streeft naar een wereld waar iedereen gelijk is, waar niemand wordt buitengesloten en waar het heel normaal is om vrienden te zijn met iemand die net even anders is. In deze folder geven wij je graag de informatie over het programma voor jongeren met een fysieke beperking.



Het team achter [Buddies]

We zijn een klein team van professionals dat ondersteund wordt door honderden vrijwilligers. In heel Nederland faciliteren we bijzondere vriendschappen. We werken samen met diverse zorginstellingen, revalidatiecentra, ziekenhuizen, huisartsen, welzijnsorganisaties, wijkteams, woongemeenschappen, ambulante zorg, maatjesnetwerken, patiëntenverenigingen en HBO- en MBO-onderwijsinstellingen. Ook leggen we contact met young professionals die op maatschappelijk vlak hun steentje willen bijdragen.

Ter praktische begeleiding van vriendschappen, organiseren we diverse begeleidings-modules voor onze vrijwilligers die wij Vrienden noemen. Ook organiseren wij samen met de Vriendenkoppels groepsbijeenkomsten, zodat jongeren met een beperking hun sociale kring verder kunnen uitbreiden. Doordat we op jaarlijkse basis verantwoordelijk zijn voor honderden nieuwe vriendschappen, levert [Buddies] een actieve bijdrage aan het inclusiever maken van de Nederlandse samenleving.



Kennismaking met jou

Nadat jij je hebt aangemeld volgt er een digitaal intakegesprek met jou. Wensen, interesse, persoonlijkheid en motivatie worden besproken. Wij vinden het belangrijk om goed te weten naar wie jij op zoek bent en wie jij bent. Voor ons maakt het niet uit om welke reden je een fysieke beperking hebt. Ervaar je zelf dat het voor jou lastig is om een vriendschap aan te gaan? Of om iemand te vinden die een vriendschap met jou aan wil gaan? Dan helpen wij jou bij het aangaan van een vriendschap.

Hoe komt [Buddies] aan Vrienden?

[Buddies] onderhoudt nauwe contacten met vrijwilligerscentrales door heel Nederland. Ook heeft zij contacten met jongeren die een stage willen inzetten als start van de vriendschap. Jongeren die zich via [Buddies] inzetten krijgen aanvullende kennis, expertise en begeleiding.

Wat is een [Buddies]-vriendschap?

- ▶ [Buddies] is een één-op-één vriendschapsband tussen een jongere met een fysieke beperking (Vriendzoeker) en een vrijwilliger (Vriend). Als de match is gemaakt bestaat er geen verschil meer, men gaat dan verder als Vriendenkoppel. Er kan ook een match zijn tussen twee jongeren met een fysieke beperking, als dit een voorkeur is.
- ▶ Het doel is om een oprechte en duurzame vriendschap te laten ontstaan die gebaseerd is op gelijkwaardigheid.
- ▶ Het vriendenkoppel spreekt regelmatig met elkaar af. Ook vindt er contact plaats via de telefoon, WhatsApp en/of e-mail of het digitale platform van [Buddies] van HandicapNL.
- ▶ [Buddies] is een vriendschapsprogramma, met nadruk geen dating-programma.
- ▶ Vriendenkoppels kunnen diverse activiteiten ondernemen. Van uitgaan, een film kijken tot samen koken en een museum bezoeken: wat zij leuk vinden. Is erop uit gaan niet mogelijk, ook dan is vriendschap via [Buddies] natuurlijk mogelijk, de activiteiten die jullie ondernemen vinden dan thuis plaats.
- ▶ De kosten? Die delen de Vriendenkoppels gewoon door tweeën. Uitstapjes hoeven uiteraard niet duur te zijn, en zijn in veel gevallen zelfs kosteloos.
- ▶ Er worden ook groepsbijeenkomsten georganiseerd voor en door Vriendenkoppels uit de regio. Op deze wijze kunnen Vriendenkoppels elkaar ontmoeten en hun sociale netwerk uitbouwen.
- ▶ Vriendenkoppels kunnen deelnemen aan het digitale platform van [Buddies] en/of deelnemen aan het verenigingsleven zonder drempels dat door [Buddies] georganiseerd wordt.
- ▶ De Vriend is een vriend of vriendin en geen begeleider. De Vriend verricht expliciet geen zorgtaken. Natuurlijk kunnen zij je wel met praktische zaken helpen en met reizen.
- ▶ Ben je minderjarig dan vragen wij toestemming voor deelname aan ouders.
- ▶ [Buddies] geeft haar Vrienden een basistraining en biedt hen enkele aanvullende begeleidings-modules aan zodat zij over praktische handvaten beschikken om hun Vriend goed en veilig te kunnen ondersteunen als zij samen op pad gaan.
- ▶ Voor zowel Vriend als Vriendzoeker wordt een Verklaring omtrent gedrag opgevraagd.

Vragen over [Buddies]?

Neem contact op met:

REGIO NOORD-WEST
Noord-Holland | Friesland
+31 (0)6 830 394 16

REGIO NOORD-OOST
Groningen | Drenthe | Zwolle
Deventer | Apeldoorn
+31 (0)6 831 394 98

ASSISTENT REGIO NOORD
Groningen | Friesland
+31 (0)6 137 288 30

REGIO MIDDEN
Flevoland | Utrecht | Breda | Tilburg
+31 (0)6 301 728 57

REGIO ZUID-OOST
Twente | Gelderland | Den Bosch
Eindhoven | Limburg
+31 (0)6 831 693 31

REGIO ZUID-WEST
Zuid-Holland | Zeeland | Roosendaal
+31 (0)6 830 168 62

SECRETARIAAT
buddies@handicap.nl
+31 (0)30 236 3777

Wil jij een vriendschap aanvragen?
Neem contact op of meld je alvast aan via **buddies@handicap.nl**

Buddies
Bijzondere vrienden [HandicapNL]

[Buddies] streeft naar een wereld waar iedereen gelijk is, waar niemand wordt buitengesloten en waar het heel normaal is om vrienden te zijn met iemand die net even anders is.

De kennismaking met de Vriend

- ▶ Nadat iemand zich als potentiële Vriend heeft aangemeld, gaan wij in gesprek met hem of haar.
- ▶ Door goed te kijken naar de interesses en persoonlijkheden van de aanmeldingen, zijn we in staat om zorgvuldig te matchen en zo de kans op oprechte vriendschap te vergroten.
- ▶ We vinden het belangrijk dat jullie als Vriendenkoppel goed bij elkaar passen en gemeenschappelijke interesses hebben. De ervaring leert dat dit de kans op een oprechte en duurzame vriendschap vergroot. Hoe snel een match wordt gemaakt, is afhankelijk van het aantal aanmeldingen, de woonlocatie en de wachttijd die op dat moment geldt.
- ▶ Als er een geschikte match is gevonden, organiseert een regiomanager of vriendschapscoach van [Buddies] een koppelingsbijeenkomst en zal hij/zij jullie aan elkaar voorstellen. Jullie ontmoeten elkaar dan fysiek. Ben je minderjarig, dan vragen wij of er eenmalig een ouder bij aanwezig is.
- ▶ Lijkt het een klik dan spreken jullie samen een paar keer af. Na een maand kijken we of jullie klik er nog steeds is, zo ja dan zijn jullie een Vriendenkoppel. Indien de klik er niet is, geen probleem dan gaan we verder zoeken voor jou.

Wil je een vriendschap aanvragen?

Wat leuk! Je kunt je als Vriendzoeker aanmelden via: **buddies@handicap.nl**. We zullen vervolgens contact met je opnemen. Mocht je nog vragen hebben of meer informatie willen, dan kun je contact opnemen met het secretariaat of met één van onze regiomanagers. We zien je aanmelding graag tegemoet!

Wil je meer weten over [Buddies]?

Bezoek dan onze website:
handicap.nl/buddies

Volg ons op:
Facebook **@BuddiesNederland**
Instagram **buddies_handicapnl**
LinkedIn **Buddies HandicapNL**

Bekijk onze andere brochure:



Word vriend en help tegen eenzaamheid

Voor vragen en meer informatie kun je contact opnemen met het secretariaat of met één van onze regiomanagers (Zie achterzijde).

Buddies
Bijzondere vrienden [HandicapNL]

Buddies

Bijzondere vrienden [HandicapNL]

