# Meedoen

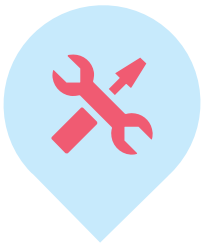
Meedoen gaat over je verbonden voelen met je omgeving, en het contact dat je hebt met de mensen om je heen. Als je meedoet, hoor je ergens bij, doe je samen met anderen leuke dingen en voel je je serieus genomen.

Vandaag maken we een sociogram. Dat is een persoonlijke tekening waarmee je precies in kaart brengt hoe jouw sociale netwerk eruitziet. Door hier bewust naar te kijken, snap je beter hoe jij meedoet met je omgeving, en waar je misschien nog meer aansluiting kan vinden.

## Na vandaag weet je meer over meedoen

**Je weet**
welke behoeften belangrijk zijn in je netwerk en je sociale contacten.

**Je begrijpt**
hoe jouw sociale netwerk er op dit moment uitziet.



**Je kan**
het sociogram gebruiken om te zien waar je steun en plezier vindt.

## Wat is meedoen?

Meedoen is een belangrijk onderdeel van je gezondheid. Het gaat over sociale contacten en samen leuke dingen doen.. Maar het gaat ook over diepere gevoelens, zoals de steun die je van anderen krijgt en het gevoel dat je er echt bij hoort. Als je meedoet, voel je dat mensen interesse in je hebben en dat je zinvolle dingen doet in de maatschappij.

# Behoeften in contact met je omgeving

In jouw omgeving en in je contact met andere mensen zijn er een paar belangrijke dingen die je nodig hebt.

### Liefde en waardering (Affectieve behoefte)

Je voelt je fijn bij de mensen om je heen en je vertrouwt ze. Je krijgt steun als je dat nodig hebt en wordt gewaardeerd voor wie je bent.

### Erbij horen (Sociale behoefte)

Je vindt aansluiting bij mensen die dezelfde interesses, ideeën of achtergrond hebben als jij.

### Praktische zaken (Materiële behoefte)

Je hebt een inkomen, een plek om te wonen en toegang tot eten en drinken. Je weet waar je informatie en praktische hulp kan krijgen.

### Veiligheid en ritme (Structurele behoefte)

Je voelt je veilig en hebt stabiel en regelmatig contact met mensen. Bijvoorbeeld door lid te zijn van een club of vereniging of via je werk.

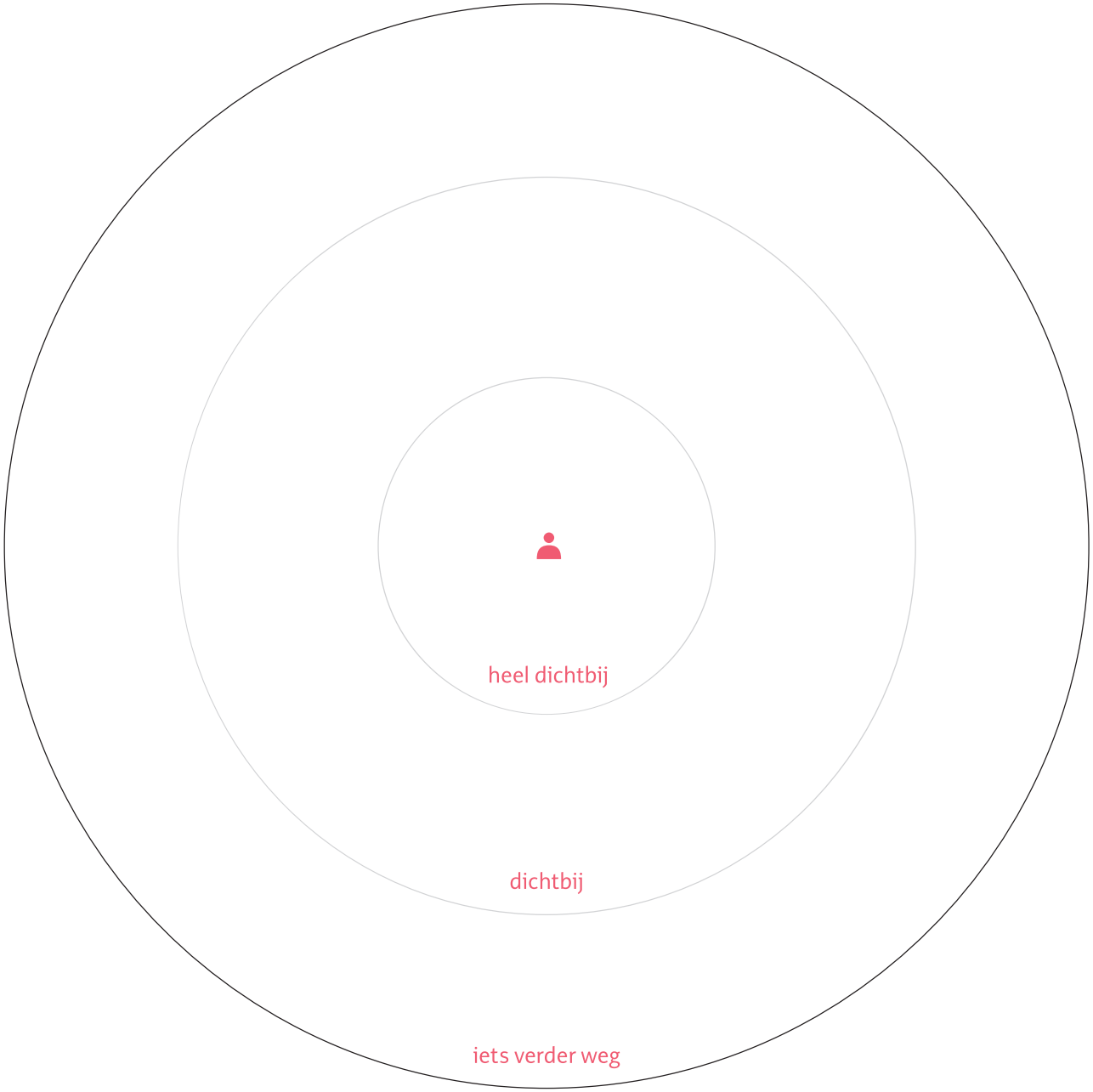
Opdracht

# Jouw sociogram

Een sociogram is een persoonlijke kaart van de mensen om je heen.
Jij staat in het midden van de cirkel. Daaromheen staan twee ringen.

De binnenste ring is voor mensen die dichtbij je staan.
De buitenste ring is voor mensen die iets verder van je af staan.

*Denk goed na over de relatie die je hebt met de mensen in jouw cirkel:*



**Moet het of wil je het?**
Voelt het contact als een plicht? Bijvoorbeeld omdat het familie is of omdat je toevallig werkt op dezelfde plek. Of is het contact emotioneel? Dat betekent dat je de persoon ziet omdat je dat zelf echt fijn vindt en het je een goed gevoel geeft.

**Wie staan er buiten de cirkels?**
Zijn er mensen die je wel kent, maar die je niet in de cirkels hebt getekend? Denk eens na over hun rol in jouw leven. Waarom staan zij verder weg? Zou je ze dichterbij willen hebben, of is de afstand juist goed zo?

**Zo vul je jouw sociogram in**
1. Maak een lijst van mensen die een rol spelen in jouw leven
2. Zet ze in de juiste ring
3. Denk na over hoe de kwaliteit van het contact

Als je het moeilijk vind om je sociogram in te vullen, kan je jezelf deze vragen stellen:
*Met wie praat je als het moeilijk gaat?*
*Wie geeft jou steun of krijgt steun van jou?*
*Met wie ga je naar buiten of heb je vaak contact, en wie bezoek je?*
*Welke rol spelen werk, verenigingen of clubs in je netwerk?*

## Waar we volgende keer op terugkijken

Denk na over je sociale netwerk en wie jou kan helpen of steunen bij je veranderwens. Schrijf in de notities op wat er goed ging en waar je tegenaan liep.

Hoe is het de afgelopen week gegaan?

## Notities

### Dit ging goed

## Notities

### Dit kan beter