

Deelname

U kunt deelnemen aan dit traject als u een indicatie of beschikking van uw gemeente heeft voor begeleiding op het leefdoein sociale participatie/contacten. U kunt deelnemen als u actief wilt werken aan het realiseren van uw wensen en u in staat bent om dit te doen in groepsverband.

In contact is beschikbaar in Noord- en Midden-Limburg.

Meer informatie

Wilt u meer weten of wilt u een vrijblijvend oriënterend gesprek?

Mail dan naar: contact@metggz.nl (regio Midden-Limburg) of contactnoordlimburg@metggz.nl (regio Noord-Limburg).

U kunt ook bellen naar 088-114 9494.

met de wijk

onderdeel van MET ggz



IN CONTACT

Begeleidingstraject voor het aangaan en/of behouden van sociale contacten

Het doel van het begeleidingstraject In contact is dat u in staat en in de gelegenheid bent, om uw persoonlijke wensen te realiseren op het gebied van sociale contacten.

Het traject is er voor iedereen die wil leren contact te leggen met mensen in de eigen omgeving, om vriendschappen en intieme of liefdesrelaties aan te gaan en om het contact met familie te onderhouden of te herstellen. Voor elke deelnemer wordt een traject op maat samengesteld.



Start

Wilt u leren sociale contacten aan te gaan of te onderhouden? Dan is het van belang dat u in contact komt met anderen. Daarnaast is het van belang dat u zelfvertrouwen, kennis en vaardigheden hebt of krijgt. Wij bieden u de gelegenheid en leermogelijkheden om uw sociale vaardigheden (door) te ontwikkelen, zodat u meer zelfvertrouwen krijgt. De regie over wat u wilt bereiken, hoe en wanneer, ligt bij uzelf.

Ervaringsquote

Piedro: "Eerder kon ik niet slapen vanwege mijn depressie en nu slaap ik niet vanwege de vlinders in mijn buik, maar dit voelt natuurlijk duizend keer beter!"



Het traject zelf

In contact is een maatwerktraject dat maximaal twee jaar duurt. We werken met individuele begeleiding, cursussen, groepsactiviteiten en thema-avonden.

Individuele begeleiding

Als eerste wordt uw huidige persoonlijke situatie in kaart gebracht. Daarna stellen we samen uw doel en uw persoonlijk plan op. Uw krachten en valkuilen worden hierbij in kaart gebracht. Vervolgens krijgt u begeleiding in de vorm van persoonlijke gesprekken.

Cursussen

Wij bieden verschillende cursussen aan waaraan u kunt deelnemen, zoals de flirtcursus en een cursus sociale vaardigheden.

Groepsactiviteiten

Wij organiseren verschillende groepsactiviteiten, zodat u gelegenheid heeft om anderen te ontmoeten en vaardigheden te oefenen. Dit gebeurt bijvoorbeeld door samen te koken en (uit) te eten, te wandelen, een weekendje weg te gaan en uit te gaan.

Thema-avonden

Er zijn ook verschillende thema-avonden. Afhankelijk van de vraag van de deelnemer(s) wordt er gewerkt aan de verbetering van vaardigheden. Dit gebeurt bijvoorbeeld door internet daten, het aangeven van grenzen en lichaamstaal oefeningen.

Ervaringsquote

Xander: "Ik was 20 jaar niet meer uitgegaan, nadat ik een psychose had. Door dit traject durfde ik stappen te maken en ben ik nieuwe vriendschappen aangegaan. Ik ga nu één keer in de maand met mijn vrienden uit."