

met

met de wijk

thuis met begeleiding | wonen met begeleiding

In contact

Begeleidingstraject
voor het versterken van
sociale vaardigheden

Postbus 21
6040 AA Roermond
088 114 94 94
info@metggz.nl
www.metggz.nl

oktober 2024

elkaar



Het doel van het begeleidingstraject In Contact is om je sociale vaardigheden te versterken. Dit zorgt ervoor dat je sterker in je relaties staat, gemakkelijker aansluit bij activiteiten in je omgeving, nieuwe contacten beter onderhoudt en minder afhankelijk bent van hulpverlening.

Het traject is er voor iedereen die sociale vaardigheden wil aanleren om contacten aan te gaan, versterken, verbeteren en behouden. Dat kunnen vriendschappelijke contacten zijn maar ook het aangaan van een relatie, contact met familie, collega's of burens herstellen of verbeteren.

Start

Wil je leren sociale contacten aan te gaan of te onderhouden? Dan is het van belang dat je in contact komt met anderen. Wij bieden je de mogelijkheid om binnen een veilige omgeving je sociale vaardigheden (door) te ontwikkelen, zodat je meer zelfvertrouwen krijgt. De regie over wat je wilt bereiken, hoe en wanneer, ligt bij jezelf.

Het traject

In Contact is een maatwerktraject waarbij we efficiënt en doelgericht aan de slag gaan. De duur van het traject is dus afhankelijk van jouw persoonlijke doelen.

Individuele begeleiding

Als eerste wordt jouw huidige persoonlijke situatie in kaart gebracht. Daarna stellen we samen jouw doel en jouw persoonlijk plan op. Jouw krachten en valkuilen worden hierbij in kaart gebracht. Vervolgens krijg je begeleiding in de vorm van persoonlijke gesprekken.



Pietro:

“Het delen van ervaringen vond ik het fijnste. Uiteindelijk heb ik er zelfs een leuke vriendschap aan overgehouden.”

Cursussen

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

Groepsactiviteiten

Wij organiseren verschillende groepsactiviteiten, zodat je gelegenheid hebt om anderen te ontmoeten en vaardigheden te oefenen. Dit gebeurt bijvoorbeeld door samen te (uit) eten, een creatieve middag, een terrasje pikken of uit te gaan. Dit aanbod wordt afgestemd op de vraag van de deelnemers. We houden rekening met activiteiten die niets kosten en activiteiten die voor eigen rekening zijn.

De activiteiten dienen als oefenmomenten. In de individuele gesprekken met een persoonlijk begeleider van In contact worden deze teruggekoppeld.

Thema-avonden

Er zijn ook verschillende thema-avonden. Afhankelijk van de vraag van de deelnemer(s) wordt er gewerkt aan de verbetering van vaardigheden. Denk hierbij aan o.a. internet daten, het aangeven van grenzen, lichaamstaal, budget-uitjes, social media, feedback geven en ontvangen etc.

Deelname

Je kunt deelnemen aan dit traject als je een indicatie of beschikking hebt (b.v. een WMO beschikking van de gemeente) met een doel op sociale contacten/participatie.

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

Informatie

Wil je meer weten of wil je een vrijblijvend oriënterend gesprek? Mail dan naar contact@metggz.nl. Je kunt ook bellen naar 088 - 11 4 9 494