

Deelname

Om deel te nemen aan het leerprogramma heb je een beschikking of indicatie van je gemeente nodig. Bijvoorbeeld individuele begeleiding, beschermd thuis of beschermd wonen.

De training vindt 8-10 weken lang op een afgesproken dag en tijd plaats.

We verwachten dat je je actief inspant zodat jij én de andere deelnemers tijdens de training tot de beste leerervaringen komen.

“Ik ben verlegen en durf niet zo goed initiatieven te nemen. In de training gingen we soms op pad, waardoor ik op plekken kwam waar ik zelf nooit naar toe zijn gegaan. Zo kwam ik erachter dat ze bij de speeltuin nog een vrijwilliger zochten, wat me ontzettend leuk leek. Ik vind het erg fijn om een steentje te kunnen bijdragen!”

Meer informatie

Wil je meer weten over de inhoud van de training of wil je een vrijblijvend oriënterend gesprek?

Stuur dan een e-mail naar: trainingenmetdewijk@metggz.nl.



TRAINING Vrije tijd

Versterk je zelfredzaamheid met de training Vrije tijd

In deze groepstraining ga je vanuit jouw persoonlijke leerwensen aan de slag. Je leert belangrijke kennis en vaardigheden waardoor je een betere vrije tijdbesteding krijgt.

Doel

Het doel van deze training is dat je meer kennis en vaardigheden hebt in manieren om te starten met passende activiteiten of deze vol te houden.

Daarnaast kun je minimaal één vaardigheid (beter) toepassen die voor jouw vrijetijdsbesteding van belang is. Denk hierbij aan bijvoorbeeld het onderzoeken welke vrijetijdsbesteding bij je past, nagaan welke activiteiten bij jou in de buurt zijn en het plannen van je vrijetijdsbesteding.

Voor wie?

De training is bedoeld voor mensen die structureel problemen hebben met het starten of volhouden van activiteiten.

Het is daarbij van belang dat je in groepsverband wilt en kunt leren, en dat je leerwensen tijdens de duur van de training te leren zijn.

Als jouw leerwensen of ondersteuningsbehoeften niet passen binnen deze trainingsvorm, dan kunnen wij je natuurlijk ook andere begeleiding bieden.

Hoe

De training wordt in een groep gegeven.

Voorafgaand aan de training ontvang je een leerwensenformulier. Op dit formulier geef je één (en maximaal drie) persoonlijke zaken aan die je wilt leren tijdens de training.

Als je nog geen begeleiding ontvangt van MET ggz of MET de wijk, krijg je een korte intake met de trainer. Als je nog geen begeleiding ontvangt, is een beschikking of indicatie nodig.

Vaardigheden

De volgende vaardigheden kun je trainen:

- Waar ben je naar op zoek en wat past bij jou?
- Welke activiteiten zijn er te doen in jouw omgeving?
- Sociale contacten en vrijetijdsbesteding
- Enthousiast blijven over je vrijetijdsbesteding
- Plannen van je vrijetijdsbesteding
- Rekening houden met je draagkracht en last



“Ik slik medicijnen en heb reuma. Ik dacht dat er voor mij niet veel activiteiten zouden zijn die ik leuk zou vinden. In de training hebben we samen gekeken welke activiteiten bij mij in de buurt waren. Ik wist bijvoorbeeld niet dat er in het buurthuis een leesclub was. Om in beweging te blijven, ga ik ook 1x in de week zwemmen.”

“Ik vond het niet moeilijk om aan een activiteit te beginnen, maar ik vond het wel lastig om het vol te houden. Na verloop van tijd vroeg ik me vaak af of de activiteit wel bij me paste. In de training heb ik meer bewust stilgestaan bij *welke activiteit bij mij aansluit*. Daardoor merk ik dat ik nu meer gemotiveerd ben om te blijven gaan.”