

Contact met anderen

Het kan verschillende oorzaken hebben dat u graag meer of andere contacten zou willen. Soms wanneer vrienden of familie ver weg wonen, een dierbare overlijdt, u niet meer mobiel bent of door andere omstandigheden, kan het zijn dat het contact met mensen minder is of wordt.

Het kan zijn dat u het lastig vindt om contacten te leggen en/of te onderhouden. Dit kan komen door bijvoorbeeld negatieve ervaringen in het contact met anderen of een gevoel van eenzaamheid dat u al vanaf jongs af aan ervaart. In dit geval kunt u het beste contact opnemen met de huisarts om hier verder over te praten.

Waar kan Sigma u bij helpen?

Sigma kan met u in gesprek gaan over wat de reden is dat u zich alleen voelt of meer contacten zou willen. Op welke manier zou u uw netwerk willen versterken of uit willen breiden? Zou u graag contact willen met iemand uit het verleden? Wilt u graag nieuwe contacten leggen? Iedereen is anders en samen kijken we naar uw wensen. Hieronder worden mogelijke opties voor contact benoemd:

- **Huidige contacten versterken**

Het kan zo zijn dat u contacten heeft, maar u iets mist in deze relatie en/of de band graag wil versterken. Hier kunnen we over in gesprek gaan. Heeft u hier meer begeleiding of ondersteuning bij nodig? Dan verwijzen wij u door naar het Gebiedsteam.

- **Een maatje**

Een maatje helpt u bij het realiseren van een doel. U trekt maximaal een jaar lang met een maatje op. Mogelijk doel zou kunnen zijn: het uitbreiden van het netwerk. Het maatje kan dan met u kijken waar uw behoeften liggen en kan dit samen met u oppakken.

- **Een vrijwilliger**

Een vrijwilliger kan bij u op bezoek komen voor een praatje, kopje koffie, spelletje of bijvoorbeeld een wandeling.

- **Naar een ontmoetingsplek of activiteit**

Er zijn verschillende mogelijkheden voor ontmoeting binnen de gemeente Nijkerk. Deze staan benoemd in een boekje. Er zijn onder andere lotgenotengroepen, eet-, beweeg- en creatieve activiteiten. Wanneer u het lastig vindt om de eerste keer zelf ergens naar toe te gaan, kan er iemand van Sigma met u mee. Dit kan een medewerker of vrijwilliger van Sigma zijn.

- **Prikbord**

Op het prikbord kan een berichtje geplaatst worden voor "gelijkwaardig" contact. Dit houdt in dat iemand met dezelfde behoefte kan reageren op uw berichtje. Bijvoorbeeld iemand die ook graag een dagje op stap zou willen.

- **Bordje Erbij**

Vindt u het gezellig om samen met iemand te eten? Bordje Erbij brengt mensen bij elkaar die graag samen een maaltijd willen nuttigen.

Voor alle bovengenoemde punten kunt u contact opnemen met Sigma. Wij zullen met u in gesprek gaan. Het kan zijn dat uw vraag uiteindelijk beter past bij een andere organisatie, wij zullen u dan doorverwijzen.

Sigma is te bereiken via: 033-2474830 of per e-mail via: info@sigma-nijkerk.nl.