

EENZAAMHEID, WIE DOET WAT

In dit overzicht vind je de mogelijkheden die er in de gemeente Nijkerk zijn voor contact, ondersteunende gesprekken en trainingen gericht op contact leggen en sociale vaardigheden. Het voorkomen van eenzaamheid is beter dan genezen, dus op tijd investeren in een gezond netwerk en een zinvolle daginvulling is belangrijk. Wanneer je je eenzaam voelt is het belangrijk om hier zo snel mogelijk iets aan te doen. Op deze manier zorg je ervoor dat de gevoelens niet verergeren.

Wil je meer informatie over eenzaamheid? Neem dan contact op met Sigma: info@sigma-nijkerk.nl of bel naar 033-2474830. De gegevens van de hieronder benoemde organisaties vind je op de laatste pagina.

MOGELIJKHEDEN CONTACT

Er zijn in de gemeente Nijkerk diverse mogelijkheden om in contact te komen met andere inwoners. De belangrijkste op een rij:

- Prikbord Sigma: mogelijkheid om één op één contact te zoeken met een gelijkgestemde inwoner
- Kluppen of Leuke Luitjes: landelijke online platforms waar je in contact kan komen met gelijkgestemden. Dit met als doel wat samen te ondernemen.
- Activiteiten van onder andere het Paashuis, de Unie van Vrijwilligers, WelKom, de Bibliotheek, de PCOB en Sigma. Een overzicht van de ontmoet- en beweegactiviteiten vind je in het Ontmoet&Beweegboekje. Het boekje is kosteloos verkrijgbaar bij Sigma of te downloaden via de website. De activiteiten van de PCOB vind je op hun eigen website.
- Inzet van een vrijwilliger voor bijvoorbeeld een wandeling, kopje koffie of werken aan een doel. Vrijwilligers worden ingezet door HipHelpt, de Nederlandse Patiëntenvereniging (NPV), de Hulpdienst Hoevelaken, de Zonnebloem en Sigma.
- Jeugd- en Jongerenwerk biedt activiteiten aan kinderen en jongeren.

ONDERSTEUNENDE GESPREKKEN

Soms kan het fijn zijn om door te praten over gevoelens van eenzaamheid en samen te kijken naar wat je wensen zijn. Verschillende organisaties kunnen je hierbij helpen:

- De huisarts en de praktijkondersteuner: bij hen kun je terecht met gevoelens van eenzaamheid. Zij verwijzen je indien nodig door naar Sigma of een psycholoog wanneer er meer hulp nodig is.
- Sigma: een medewerker van Sigma kan met je kijken naar je wensen en behoeften als het gaat om contact en gevoelens van eenzaamheid en je ondersteunen waar nodig.
- Centrum voor Levensvragen: hier kun je terecht voor een luisterend oor en gesprekken met een geestelijke verzorger over zingevingsvragen en hoe je hiermee verder kunt.
- Jeugd- en Jongerenwerk: kinderen en jongeren met gevoelens van eenzaamheid kunnen hier terecht voor een luisterend oor en ondersteuning.
- De Praatpaal: kinderen en jongeren uit de gemeente Nijkerk kunnen hier bij vrijwilligers terecht voor een luisterend oor.

TRAININGEN EN WORKSHOPS

Er zijn in de gemeente Nijkerk trainingen, cursussen en workshops die gaan over het leggen van contact en/of het onderhouden daarvan.

- HipHelpt: er wordt een gratis cursus aangeboden voor inwoners die willen leren om meer in verbinding met zichzelf en met anderen te komen. In 8 tot 20 weken doorloop je samen met een vrijwilliger de cursus bij jou thuis.
- Sigma: vanaf januari start de workshop contact leggen en houden. Inwoners stellen zelf een doel op en werken hieraan.
- PIT en Jeugd- en Jongerenwerk: door hen wordt de Rots en Water training aangeboden. Hier leren jongeren spelenderwijs sociale vaardigheden aan. Ook worden er door PIT andere trainingen geboden voor kinderen en jongeren.

GEGEVENS ORGANISATIES

Jeugd- en Jongerenwerk
Watergoorweg 42A te Nijkerk
T: 033 258 5256
E: info@jongerenwerknijkerk.nl

De Praatpaal Nijkerk
Venestraat 42 te Nijkerk
T: 06 51 99 38 34
E: info@praatpaalnijkerk.nl
W: www.praatpaalnijkerk.nl

PIT Nijkerk
E: preventie@nijkerk.eu
W: www.pitnijkerk.nl

PCOB
E: nijkerk@pcob50plus.nl
W: www.pcob.nl/afdelingen/nijkerk-hoevelaken/

HipHelpt
T: 033 202 26 81
E: nijkerk@hiphelpt.nl
W: www.hipnijkerk.nl

Nederlandse Patiëntenvereniging (NPV)
T: 06 23 29 29 71
E: nijkerk@afdeling-npvzorg.nl
W: www.npvzorg.nl/afdelingen/nijkerk/

De Zonnebloem Nijkerk
T: 06 15 50 53 30
E: nijkerk.zonnebloem@hotmail.com
W: www.zonnebloem.nl/nijkerk

de Zonnebloem Hoevelaken
T: 06 30 50 15 18
W: www.zonnebloem.nl/hoevelaken

Hulpdienst Hoevelaken
T: 06 12 47 64 43
W: www.hulpdiensthoevelaken.nl

Sigma
Frieswijkstraat 99 te Nijkerk
T: 033 247 48 30
E: info@sigma-nijkerk.nl
W: www.sigma-nijkerk.nl

Centrum voor Levensvragen
T: 085 004 30 63
W: www.centrumvoorlevensvragen.nl

Leuke Luitjes
W: www.leukeluitjes.nl

Kluppen
W: www.kluppen.nl