

Met ondersteuning  
van onze contact  
coaches

## De Boei Best

Sint Jozefstraat 1  
5684 TS Best  
0499-871962  
[deinloopbest@ggze.nl](mailto:deinloopbest@ggze.nl)



## Traject Boeiende Contacten

Samen leuke dingen  
ondernemen en aan je  
sociale vaardigheden  
werken?





## Algemeen

Zich verbonden voelen met anderen blijkt een essentiële voorwaarde voor een gevoel van welzijn en geluk.

Een fijn sociaal netwerk zorgt er voor dat iemand makkelijker activiteiten kan ondernemen, dat het veiliger voelt om nieuwe uitdagingen aan te gaan en dat zorgen kunnen worden gedeeld. Bovendien helpt dit alles enorm om ook in minder goede periodes, zonder professionele zorg, op de been te blijven.

Helaas is het niet voor iedereen even gemakkelijk om die verbinding met anderen aan te gaan en contacten te onderhouden. Met name onder de jongvolwassenen met een psychische kwetsbaarheid stijgt het gevoel van eenzaamheid, met als gevolg toenemende somberheid.

## Waarom meedoen?

- het verkleinen van eenzaamheidsproblematiek binnen deze groep
- het vergroten van de zelfredzaamheid
- het versterken van de eigen regie
- vergroten van sociale vaardigheden
- oefenen met (nieuwe) sociale rollen
- ontdekken van leuke activiteiten, hobby's en/of eventueel leuk (vrijwilligers)werk
- vergroten van de participatie

## Ons programma

Met het project Boeiende Contacten begeleiden we deelnemers tussen de 25 en 45 jaar met een psychiatrische achtergrond of psychosociale problematiek bij het aangaan, herstellen en/of onderhouden van sociale contacten.

We bieden een coachtraject dat bestaat uit 1-op-1 gesprekken afgewisseld met oefenen in groepsverband tijdens leuke sociale activiteiten.

Deze activiteiten zijn tevens bedoeld om te ontdekken wat voor activiteiten onze deelnemers leuk vinden om uiteindelijk zelfstandig voort te zetten.

*"Voorheen was ik een verlegen jongen met weinig contacten. Door dit contacttraject werd ik zelfstandiger en groeide mijn zelfredzaamheid. Stap voor stap heb ik mijn doelen behaald en ik groei nog steeds"*

Antoine  
oud-deelnemer