

17. Contact onderhouden met lotgenoten



Waarom is het belangrijk dat u contacten onderhoudt met lotgenoten?

Contact hebben met anderen is van belang voor iedereen. Zeker in de maatschappij waarin wij in Nederland leven. De overheid verwacht dat iedereen zelfredzaam is en dat u eerst zelf contact legt met mensen, voordat u hulp vraagt aan hulpverleningsorganisaties. Alleen daarom is het hebben van een sociaal netwerk belangrijk.

Benodigheden:

Pen en papier (om notities te maken)

Doel:

Het belang en de voordelen van contact onderhouden met lotgenoten inzien.

Acties:

1 Hoe u contacten met lotgenoten kunt onderhouden

De eenvoudigste manieren waarop u contact kunt onderhouden met lotgenoten, zijn:

Facebook:

Er bestaan speciale Facebookpagina's waar vluchtelingen uit dezelfde landen van herkomst met elkaar in contact blijven. Hier worden ervaringen, tips en vragen met elkaar gedeeld om elkaar in de Nederlandse maatschappij te steunen.

Social Media:

Heel veel vluchtelingen beschikken over een mobiele telefoon waarbij bijvoorbeeld WhatsApp de manier is om elkaar snel en eenvoudig te spreken.

Inburgering:

Vluchtelingen komen elkaar tegen bij de inburgeringslessen. Ze maken kennis met elkaar tijdens of na de lessen en onderhouden soms ook het contact.

Begeleiding VluchtelingenWerk:

Lotgenoten komen elkaar vaak tegen bij VluchtelingenWerk. Ze krijgen immers allemaal begeleiding. In de wachtkamer maken vluchtelingen kennis met elkaar en delen ze onder andere de problemen waar ze mee zitten.

2 De voordelen van contact met uw lotgenoten

- Uitbreiding van uw sociaal netwerk;
- U kunt elkaar ondersteunen en helpen bij hulpvragen;
- Voorkomen dat iemand in een sociale isolement terecht komt;
- Uw zelfredzaamheid wordt daarmee vergroot;
- Het gevoel u gehoord te voelen en ergens bij te horen.

3 Oefening

Probeer, als u een vraag of probleem hebt, om dit eerst met behulp van mensen in de buurt of om u heen aan te pakken en op te lossen. Bespreek daarna met uw begeleider hoe dit is gegaan.