

# Assertiviteitscursus 60+

Weerbaarheid en zelfvertrouwen  
vergroten

## **Assertiviteit**

Assertiviteit betekent: opkomen voor jezelf, een betere afstemming vinden tussen uw eigen wensen en behoeftes en die van andere mensen, en minder gespannen zijn in het contact met anderen.

Assertiviteit is iets wat u kunt leren.

Veel mensen vinden het moeilijk zich assertief op te stellen ten opzichte van andere mensen (partner, kinderen, vrienden, chef, verkoper, deskundigen e.a.). Ze zijn verlegen en bescheiden of juist agressief (komen voor zichzelf op zonder rekening te houden met anderen).

Assertiviteitsproblemen kunnen doorwerken in allerlei andere problemen, bij voorbeeld depressieve klachten, werkproblemen, relatieproblemen.

### **Voor wie?**

De assertiviteitscursus is bedoeld voor mannen en vrouwen vanaf 60 jaar die last hebben van verlegenheid of agressiviteit en die zich onzeker voelen. Voor deelname aan de cursus is het nodig dat u kunt lezen en schrijven. Verder is het belangrijk dat u bereid bent u actief op te stellen in de groep, ook als u dat erg spannend vindt.

### **De cursus**

De assertiviteitscursus is een cursus, geen groepstherapie. In de assertiviteitscursus gaat het erom dat u meer inzicht krijgt in:

- wat is assertiviteit en hoe zit dat bij mij?
- hoe kan ik mijn assertiviteit vergroten
- hoe kan ik meer greep krijgen op mijn spanningsklachten?
- hoe kan ik beter voor mezelf opkomen en ook rekening met anderen houden?
- in welke situaties ben ik al assertief?

De cursusleiders geven uitleg, we praten daar met elkaar over en we doen korte, overzichtelijke oefeningen. De ervaring leert dat het werken in een groep stimulerend is: groepsleden herkennen veel bij elkaar, helpen elkaar, moedigen elkaar aan en het is een plezierig om in de groep te kunnen oefenen.

Een belangrijk deel van het effect van de cursus zit in het oefenen buiten de bijeenkomsten. U krijgt daarom huiswerkopdrachten mee. Op het einde van elke bijeenkomst worden de huiswerkopdrachten toegelicht. Deze opdrachten zijn niet moeilijk of ingewikkeld. Het is meer een kwestie van doen, zaken die aan de orde geweest zijn uitproberen. In de bijeenkomst daarna worden de huiswerkopdrachten besproken. Dat doen we door te kijken: Wat is er gelukt en hoe heeft u dat gedaan? Wat zijn tips voor de volgende keer?

## **Kennismaking**

Voor de cursus begint wordt u uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. In dit gesprek krijgt u nadere informatie en kunt u uw vragen stellen. Na afloop van het gesprek wordt gezamenlijk besloten of u aan de cursus gaat deelnemen.

## **Waar en wanneer**

De cursus omvat 13 bijeenkomsten van 2,5 uur, inclusief 15 minuten pauze. De cursus wordt regelmatig gestart, zodra er zich voldoende deelnemers hebben aangemeld. De cursusbijeenkomsten vinden in principe plaats bij Zuyderland GGz in het Zuyderland Medisch Centrum, Dr. H. van der Hoffplein 1 Sittard-Geleen. Meldpunt West-07.

## **Kosten**

Zoals alle GGz-zorg declareren wij de kosten bij uw ziektekostenverzekeraar. Derhalve kan dit van invloed zijn op uw eigen risico.

## **Aanmelden**

Als u meer wilt weten over de cursus of als u zich wilt aanmelden, kunt u contact opnemen met het secretariaat Ouderenzorg, via telefoonnummer 088-4590350 of [secretariaatouderen@orbisconcern.nl](mailto:secretariaatouderen@orbisconcern.nl).

In het kennismakingsgesprek met de cursusleiders krijgt u informatie over de precieze startdatum.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

**Zuyderland Geestelijke Gezondheidszorg**

Ouderenzorg  
Postbus 5500  
6130 MB Sittard

**Telefoon**

088 – 459 9393  
088 – 459 0350 (secretariaat)

**Internet**

[www.zuyderland.nl](http://www.zuyderland.nl)