

Assertiviteitsgroep

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 je 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, bijvoorbeeld depressieve klachten, werkproblemen of relatieproblemen. In de gesprekken met uw hulpverlener is dit vast al aan de orde gekomen.

Voor wie?

De assertiviteitsgroep is bedoeld voor cliënten van Zuyderland GGz; mannen en vrouwen vanaf 18 jaar die last hebben van verlegenheid of agressiviteit en die zich onzeker voelen. Voor deelname aan de groep is het nodig dat u kunt lezen en schrijven. Verder is het belangrijk dat u bereid bent zich actief op te stellen in de groep, ook als u dat erg spannend vindt.

De groep

In de groep gaat het erom dat u meer inzicht krijgt in:

- wat is assertiviteit? 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 groepsleiders geven uitleg en we praten daar met elkaar over. De ervaring leert dat het werken in een groep stimulerend is: groepsleden herkennen veel bij elkaar, helpen elkaar, moedigen elkaar aan.

Een belangrijk deel van het effect van de groep zit in het oefenen buiten de bijeenkomsten. U krijgt daarom huiswerkopdrachten mee. Deze opdrachten zijn niet moeilijk en 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? En tips voor de volgende keer.

Kennismaking

Voor de groep 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 gaat deelnemen.

Waar en wanneer

De groep omvat 13 bijeenkomsten van 2 uur deelname en 15 minuten pauze. De groep wordt 2 keer per jaar gegeven. De bijeenkomsten vinden plaats bij Zuyderland GGz in het Zuyderland Medisch Centrum, Dr. H. van der Hoffplein 1 Sittard-Geleen. Meldpunt West-07.

Kosten

De groep maakt onderdeel uit van uw GGz-behandeling. Zoals alle GGz-zorg declareren wij de kosten bij uw ziektekostenverzekeraar. Derhalve kan dit van invloed zijn op uw eigen risico.

Aanmelden

Voor deze groep kunt u zich aanmelden via uw behandelaar. In het kennismakingsgesprek met de groepsleiders krijgt u informatie over de precieze startdatum.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Zuyderland Geestelijke Gezondheidszorg

Volwassenenzorg-SZ

Postbus 5500

6130 MB Sittard

Meldpunt

West-07

Telefoon

088 - 459 9393

088 - 459 0330 (secretariaat)

Internet

www.zuyderland.nl