

# GGMD

voor Doven  
en Slechthorenden



## Opkomen voor jezelf assertiviteitstraining voor slechthorenden en plots- en laatdoven

### GGMD voor Doven en Slechthorenden

Wij hebben locaties door heel Nederland.

telefoonnummer: 0800 - 337 46 67 (gratis)

sms: 06 - 10 908 606

e-mail: [contact@ggmd.nl](mailto:contact@ggmd.nl)

teletolk: zie [www.ggmd.nl](http://www.ggmd.nl) pagina Contact

website: [www.ggmd.nl](http://www.ggmd.nl)

### Opkomen voor jezelf, een training voor slechthorenden en plots- en laatdoven

Herkent u dit?

U bent op een feestje. Iemand maakt een grap en u ziet dat iedereen lacht. Als u vraagt wat er is, krijgt u als antwoord: "Niks hoor, gewoon onzin." Toch wilt u graag weten wat er nou zo grappig is. Hoe pakt u dat aan?

Een andere situatie:

Op het werk legt een collega uit hoe een nieuw computerprogramma werkt. Hoe u ook uw best doet, u kunt niet alles volgen. Uw collega praat veel te snel. U ziet dat hij gestrest en prikkelbaar is. Vraagt u hem de informatie te herhalen of denkt u: laat maar zitten, ik probeer er zelf wel uit te komen?

Veel slechthorenden en plots- en laatdoven zullen deze voorbeelden herkennen. Ze laten zien dat doven en slechthorenden in een horende wereld vaak een beetje buitengesloten worden. De training 'Opkomen voor jezelf' van GGMD leert u beter met dit soort situaties omgaan.

### Feit

In allerlei situaties houden horenden te weinig rekening met doven en slechthorenden. Meestal is dat geen onwil. Voor hen is horen heel normaal. Ze hebben er geen idee van hoe lastig slechthorendheid of doofheid kan zijn. Of ze weten niet hoe ze met een dove of slechthorende persoon om moeten gaan.

### Doel van de training

Als u wilt dat een ander rekening met u houdt, moet u af en toe voor uzelf opkomen. In de training 'Opkomen voor jezelf' leert u voor uzelf op te komen zonder dat de ander kwaad wordt. Het doel is dat u zich beter kunt handhaven in uw eigen omgeving én in de samenleving.

### **Assertief gedrag**

Een belangrijk begrip in de training is assertief gedrag. Dat is gedrag waarbij u op een zelfbewuste, niet-agressieve manier voor uzelf opkomt. U leert om aandacht en om uitleg te vragen op een manier die anderen niet kwetst.

### **Omgaan met kritiek**

Wie voor zichzelf opkomt, moet ook met kritiek van anderen kunnen omgaan. Misschien krijg u wel kritiek op hoe u iets doet of zegt. Als u vraagt of anderen zich willen aanpassen, kunnen anderen dat ook van u vragen. Aanpassen moet van twee kanten komen. In de training krijgt u daarvoor tips.

### **Zelfvertrouwen vergroten**

In de training werkt u ook aan het vergroten van uw zelfvertrouwen. Bijvoorbeeld door aan het eind van de training een presentatie te geven. In deze presentatie vertellen de deelnemers aan de groep wie ze zijn, wat ze kunnen en wat ze graag willen. Voor het geven van zo'n presentatie is zeker zelfvertrouwen nodig.

Assertief gedrag heeft alles te maken met geloven in jezelf en in wat je kunt. Wie zelfvertrouwen heeft en zich zeker voelt tegenover horenden, kan beter voor zichzelf opkomen.

### **Deskundige medewerkers**

De training 'Opkomen voor jezelf' wordt gegeven door GGMD. Bij GGMD werken deskundige medewerkers die begrijpen hoe het is om doof of slechthorend te zijn. Zij kennen de gevolgen die dit kan hebben voor uzelf en de mensen om u heen. De medewerkers van GGMD kunnen met u communiceren. Als u dat prettig vindt, is een schrijf- of gebarentolk bij de bijeenkomsten aanwezig.

### **Kosten**

GGMD stuurt de rekening voor deze training naar uw zorgverzekering. De kosten tellen mee voor uw eigen risico. Om de kosten door uw verzekering vergoed te krijgen, is een verwijsbrief nodig. Is door een audioloog of specialist vastgesteld dat het gehoorverlies aan beide oren meer dan 35 db is, dan is een verwijsbrief van de huisarts voldoende. Is dit gehoorverlies niet vastgesteld, dan kan alleen de audioloog of specialist u verwijzen. Naast een verwijsbrief heeft u ook het audiogram nodig. Op [www.ggmd.nl/over-ggmd/aanmelden/](http://www.ggmd.nl/over-ggmd/aanmelden/) staat informatie over het verwijzen. Deze informatie is voor uw huisarts, audioloog of specialist.

### **Informatie en aanmelden**

Neem voor meer informatie en om aan te melden contact op met GGMD:

Telefoon: 0800 – 337 46 67 (gratis)

E-mail: [contact@ggmd.nl](mailto:contact@ggmd.nl)

Chat: op werkdagen van 10.30 tot 12 uur via [www.ggmd.nl](http://www.ggmd.nl) pagina Contact

Teletolk: zie [www.ggmd.nl](http://www.ggmd.nl) pagina Contact

Website: [www.ggmd.nl](http://www.ggmd.nl)

Kijk op [www.ggmd.nl](http://www.ggmd.nl) bij Aanbod voor meer informatie over hulp en begeleiding die bijdraagt aan het beter opkomen voor uzelf. Zoals individuele begeleiding en de Goldsteintraining.

---

GGMD staat voor Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijk Dienstverlening voor doven en slechthorenden. GGMD heeft locaties door heel Nederland. Meer informatie over GGMD vindt u op [www.ggmd.nl](http://www.ggmd.nl).