

# GGMD

voor Doven  
en Slechthorenden



## Opkomen voor jezelf assertiviteitstraining voor vroegdoven

### GGMD voor Doven en Slechthorenden

Wij hebben locaties door heel Nederland.

telefoon: 088 - 43 21 700

sms: 06 - 10 908 606

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

chat en 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 vroegdoven

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.

Wat kunt u doen?

Een andere situatie:

U bent aan het winkelen met een horende vriend(in).

U wilt een nieuwe computer kopen en vraagt daar informatie over.

De verkoper praat tegen uw vriend(in) en niet tegen u.

Wat doet u?

Veel doven zullen deze voorbeelden herkennen.

Ze laten zien dat doven in een horende wereld vaak een beetje buitengesloten worden.

In de training 'Opkomen voor jezelf' leert u beter met dit soort situaties omgaan.

### Feit

Horenden houden vaak te weinig rekening met doven.

Niet omdat ze dat niet willen.

Maar voor hen is horen heel normaal.

Ze weten niet hoe lastig doofheid soms kan zijn.

Of ze weten niet goed hoe ze met een doof persoon moeten omgaan.

### 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 beter kunt zeggen wat u voelt en denkt.

## **Assertief gedrag**

Een belangrijk begrip in de training is “assertief gedrag”.

Assertief zijn betekent dat u voor uzelf opkomt op een zelfverzekerde en niet-agressieve manier.

U leert om aandacht en om uitleg te vragen.

Op zo’n manier dat u de ander 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 zelfvertrouwen nodig.

Assertief gedrag heeft 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 te zijn. Zij kennen de dovencultuur.

En zij kennen de gevolgen die het doof zijn 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, heeft u van de huisarts nodig:

- een verwijsbrief (\*) én
- een verklaring dat u vroegdoof bent

(\*) Op [www.ggmd.nl/derden/verwijzers](http://www.ggmd.nl/derden/verwijzers) staat informatie over het verwijzen.

Deze informatie is voor uw huisarts of specialist.

## **Informatie en aanmelden**

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

Telefoon: 088 – 43 21 700

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

Klik op de homepage op de button Activiteitenkalender om te zien welke trainingen de komende tijd gegeven worden.

Staat de training die u wilt doen er niet bij, of is de training te ver weg, neem dan contact met ons op.

---

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).