

# GGMD

voor Doven  
en Slechthorenden



## Goldsteintraining voor doven en slechthorenden

### 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/contact](http://www.ggmd.nl/contact)

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

### Goldsteintraining

Voelt u zich soms onzeker?

Vindt u het moeilijk een praatje met iemand te maken?

Heeft u het gevoel dat anderen u niet begrijpen?

Om goed om te gaan met anderen heeft u vaardigheden nodig:  
sociale vaardigheden.

#### Voorbeelden van sociale vaardigheden:

een praatje maken – luisteren – je mening geven – complimenten geven en ontvangen – opkomen voor jezelf – uiten van boosheid – reageren op boosheid – uiten van kritiek – reageren op kritiek – enzovoort.

De ene mens gaat makkelijker met familie, vrienden, collega's en bekenden om dan de ander. Dat is niet erg.

Maar als het u onzeker, boos of verdrietig maakt, kom dan naar de Goldsteintraining van GGMD.

In deze training leert u hoe u makkelijk met anderen kunt omgaan. U leert uw sociale vaardigheden verbeteren.

*“Als ik een compliment kreeg, voelde ik mij ongemakkelijk. Nu kijk ik iemand aan en zeg: “Dank je wel”. Ik voel mij dan ook trots. En voor de persoon die het compliment geeft, is het ook veel leuker.”*

### Een echte doe-training!

In de Goldsteintraining ligt de nadruk niet op praten of lezen, maar op zelf doen. U oefent tijdens de bijeenkomsten wat u moeilijk vindt. Vindt u het bijvoorbeeld moeilijk om een praatje met de buurman te maken? Dan oefent u dat in de training samen met de andere deelnemers. Dat doen we in een rollenspel. U praat samen na over de oefening en als het nodig is, oefent u extra. Heeft u genoeg geoefend, dan krijgt u een thuisopdracht. U gaat in het echt een praatje maken met uw buurman. In de volgende bijeenkomst vertelt u in de groep hoe het is gegaan en kunt u als dat nodig is, nog een keer oefenen.

*“Ik durf op het schoolplein nu zelf met iemand een praatje te beginnen. Ook als ik die persoon niet zo goed ken.”*

### **Positief**

Tijdens de training geven de deelnemers elkaar tips en aanwijzingen. Bijvoorbeeld na een rollenspel. De trainer let er op dat dit altijd op een positieve manier gebeurt. Want op een positieve manier aanwijzingen kunnen geven en ontvangen, hoort ook bij sociale vaardigheden.

*“Als iemand op het werk tegen mij zei dat ik iets verkeerd deed, dan vond ik dat heel vervelend. Dan werd ik boos. Tijdens deze training heb ik geleerd beter met kritiek om te gaan. Ik heb nu minder conflicten.”*

### **Alles blijft binnen de groep**

Het is belangrijk dat u vrij over uw ervaringen kunt praten. Dat betekent dat persoonlijke ervaringen van deelnemers niet buiten de groep worden besproken. Alles wat ter sprake komt, blijft binnen de groep. Bij de start van de training maakt de trainer hier afspraken over met de groep.

*“Als ik teleurgesteld was, zei ik vroeger niets. Ik liep gewoon weg en voelde me dan rot. Nu weet ik dat het oplucht als ik tegen de ander zeg wat mij teleurstelt.”*

### **Alleen voor doven en slechthorenden**

Iedereen die aan de training deelneemt, is doof of slechthorend. De trainers kennen de dovencultuur. Soms omdat ze zelf doof zijn. Indien nodig is er een gebarentolk of schrijftolk bij de training 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/derden/verwijzers](http://www.ggmd.nl/derden/verwijzers) staat informatie over het verwijzen. Deze informatie is voor uw huisarts, audioloog of specialist. Voor volwassen vroegdoven is een verklaring van de huisarts voldoende.

### **Informatie en aanmelden**

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

Telefoon: 088 – 43 21 700

Sms: 06 – 10 908 606

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)

---

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).