

Voor jezelf opkomen, een training voor doven

Je zit op een gezellig feestje. Iemand maakt een grap en je ziet dat iedereen lacht. Als je vraagt wat er is, krijg je als antwoord: "Niks hoor, gewoon onzin." Toch wil je graag weten wat er nou zo grappig was. Hoe pak je dat aan?

Een andere situatie: Met een horende vriendin ben je aan het winkelen. Je bent van plan een nieuwe computer te kopen en vraagt daar wat informatie over. De verkoper richt zich met zijn praatje tot je vriendin. Hij praat niet tegen jou! Wat doe je? Veel doven zullen deze voorbeelden herkennen. Ze laten zien dat doven in een horende maatschappij vaak een beetje worden buitengesloten. De training 'Voor jezelf opkomen' van Bureau DDS leert je beter met dit soort situaties omgaan.

Rekening houden met doven

Horenden houden vaak te weinig rekening met doven. Meestal is dat geen onwil. Voor hen is horen de normaalste zaak van de wereld. Ze hebben er geen idee van hoe lastig doofheid kan zijn.

Als je wilt dat er rekening met je wordt gehouden, moet je af en toe voor jezelf opkomen. Hoe doe je dat zonder dat de ander kwaad wordt? Dat leer je in de training 'Voor jezelf opkomen'. Het doel is dat je je beter kunt handhaven in je eigen omgeving én in de samenleving.

Een belangrijk begrip in de training is assertief gedrag. Dat is gedrag waarbij je op een zelfbewuste, niet-agressieve manier voor jezelf opkomt. Je leert om aandacht en uitleg te vragen op een manier die de ander niet kwetst.

Zelfvertrouwen vergroten

In de training ben je ook bezig je zelfvertrouwen te vergroten. Assertief gedrag heeft namelijk alles te maken met geloven in jezelf en in wat je kunt. Wie zich zekerder voelt tegenover horenden, kan beter opkomen voor zichzelf.

Wie voor zichzelf opkomt, moet ook met kritiek van anderen om kunnen gaan. Misschien krijg je wel kritiek op de manier waarop je iets doet. Als jij vraagt of anderen zich willen aanpassen, kunnen anderen dat ook van jou vragen. Aanpassen moet van twee kanten komen. Ook daarvoor geeft de training tips.

De training 'Voor jezelf opkomen' eindigt met een presentatie. Daarin vertellen de deelnemers aan de groep wie ze zijn, wat ze kunnen en wat ze graag willen.

Meer informatie

Deelname aan de cursus wordt geheel vergoed uit de AWBZ. Je hebt daarvoor wel een indicatie nodig. Wij kunnen die voor je aanvragen. Wie meer informatie wil over de cursus of zich wil aanmelden, kan terecht bij GGMD voor Doven en Slechthorenden:

Telefoonnummer: 0800 – 337 4857

Teksttelefoon: 0800 – 337 4667

E-mail: contact@GGMD.nl

GGMD voor Doven en Slechthorenden

GGMD voor Doven en Slechthorenden houdt zich over een breed terrein bezig met hulp- en dienstverlening op maatschappelijk, psychisch en sociaal gebied.

GGMD werkt in heel Nederland. De gegevens van onze vestigingen vindt u op onze website www.GGMD.nl