

## **Vrienden krijgen en houden**

Wil je graag meer vrienden hebben, maar lukt het steeds niet om nieuwe mensen te leren kennen? Voel je je vaak een buitenbeentje? Of wil je graag gemakkelijker contact leggen met andere mensen? Dan is de Vriendschapstraining wat voor jou!

Vriendschap heeft alles te maken met communiceren. In een horende maatschappij is dat voor doven en slechthorenden dikwijls moeilijk. Dat betekent gelukkig niet dat je geen vrienden kunt hebben. Of dat je zelf geen goede vriend(in) bent. Maar het maakt het vaak wel moeilijker vrienden te krijgen en te houden.

Als je nieuwe mensen wilt leren kennen, waar kom je die dan tegen? En als iemand je aardig lijkt, hoe kom je met die persoon in gesprek? Hoe zorg je ervoor dat het contact goed blijft of zelfs een vriendschap wordt?

Allemaal lastige vragen, waar geen pasklaar antwoord op te geven is. Want vriendschappelijke relaties tussen mensen zijn net zo verschillend als mensen zelf. Maar in de Vriendschapstraining leer je wel hoe je gemakkelijker anderen benadert. Je krijgt praktische tips om andere mensen te ontmoeten. En je weet beter wat je zelf moet doen voor een goede vriendschappelijke relatie.

## **Jezelf goed kennen**

De Vriendschapstraining bestaat uit tien bijeenkomsten. Een deskundige van GGMD begeleidt ze. Samen met andere doven en slechthorenden praat je over wat jij als vriend(in) te bieden hebt. Want voor vriendschap is het belangrijk dat je jezelf goed kent. Wat zijn je sterke en zwakke punten in een vriendschappelijke relatie? Wat verwacht je van een vriend(in)? En wat mag een vriend(in) van jou verwachten? Natuurlijk komt ook je gehoorprobleem in de training aan de orde.

Daarna ga je met elkaar bekijken hoe je je vriendenkring kunt vergroten. Je maakt daarvoor een concreet actieplan. Oefeningen en rollenspellen leren je om gemakkelijker contact te maken en een gesprek aan te knopen.

Na tien lessen ben je nog lang niet uitgeleerd. Want over vriendschappelijke relaties kun je nooit alles weten. Maar je bent na de Vriendschapstraining wel beter in staat contacten te leggen en te houden.

## **Meer informatie en aanmelding**

### **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](mailto: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](http://www.GGMD.nl)