




Assertiviteitsgroep voor volwassenen





Revalideren is net zo hard werken als een fulltime baan!
Meestal moet u anders leren omgaan met uw beperking of ziekte.
Dit gaat gepaard met veranderingen in uw leven. U verandert niet alleen, ook uw omgeving krijgt met deze veranderingen te maken.

Het kan daarom erg prettig zijn om in de assertiviteitsgroep te leren hoe u op een goede manier met deze verandering bij uzelf en in relatie met de ander omgaat.

Voor wie?

Wilt u leren omgaan met uw beperking, ook in relatie tot anderen, en hier al tijdens de revalidatie mee aan de slag gaan? Dan is de assertiviteitsgroep misschien iets voor u.

Volwassenen van elke leeftijd zijn welkom. Als uw behandelteam verwacht dat de assertiviteitsgroep een zinvol onderdeel kan zijn van uw revalidatie, dan bespreken zij dit met u.

Assertiviteitsgroep

In de assertiviteitsgroep leert u beter omgaan met de veranderingen die plaats hebben gevonden in uw leven. Iedere deelnemer heeft voor zichzelf een of meer doelen, bijvoorbeeld leren voor jezelf op te komen of leren grenzen aan te geven naar de ander toe.

De groep wordt begeleid door twee behandelaars van Libra Revalidatie & Audiologie, die onder meer aan de hand van een werkboek praktische oefeningen geven.

Oefeningen

De oefeningen worden bepaald aan de hand van de doelen van de deelnemers. Een aantal voorbeelden van oefeningen zijn:

- Praten over wat iedereen bezighoudt en elkaar tips geven in praktische situaties.
- Uitleg over thema's als:
 - 'De ander begrijpt mij niet'
 - 'Ik denk dat jij denkt dat..'
 - 'Leren nee zeggen'
 - 'Valkuilen van kwaliteiten'

- Oefening aan de hand van (kwaliteits)kaarten
- Schilderen
- Rollenspel

Doel van de assertiviteitsgroep

Een van de doelen is de mogelijkheid tot lotgenotencontact. Revalideren is erg zwaar en er verandert veel.

Het is prettig en waardevol om ervaringen uit te wisselen en open te kunnen zijn over de eigen veranderingen en de veranderingen in relatie met de ander. Revalidanten kunnen erg veel van elkaar leren en elkaar handige tips geven!

Ook worden er handvatten meegegeven in het zo goed mogelijk omgaan met de veranderende situatie, zodat u deze ook in de praktijk kunt toepassen.

Praktische informatie

De assertiviteitsgroep omvat in totaal zeven wekelijkse bijeenkomsten; elke bijeenkomst duurt 1,5 uur.

Huisregels assertiviteitsgroep

- Iedere deelnemer bepaalt zijn of haar eigen grens;
- Het gaat om mogen en niet om moeten!
- Wat gezegd wordt binnen de groep, blijft ook binnen de groep.

Meer informatie

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, wilt u meer informatie of denkt u dat de assertiviteitsgroep iets voor u is? Bespreek dit dan met uw maatschappelijk werker.



T 088 - 31 32 000
W www.libranet.nl

LRA-B, november 2018 - november 2019

Locatie Blixembosch

Toledolaan 2
5629 CC Eindhoven
E blixembosch@libranet.nl

Locatie Weert

p/a Zorgcentrum St. Martinus
Vogelsbleek 1, ingang Boerhaavestraat
6001 BE Weert
E weert@libranet.nl

Locatie Leijpark

Prof. Stoltehof 3
5022 KE Tilburg
E leijpark@libranet.nl

