

Contact maken met andere mensen en opkomen voor jezelf is belangrijk om je goed te voelen. Voor sommige mensen levert dat echter problemen op. Mensen die daarin willen veranderen kunnen aan de slag bij de training sociale vaardigheden, die gegeven wordt onder verantwoordelijkheid van de sector Volwassenenzorg en Verslavingszorg, onderdeel van Emergis. In deze folder leest u waar het om gaat en hoe een en ander in zijn werk gaat.

# Training sociale vaardigheden

## Wat zijn sociale vaardigheden?

Met sociale vaardigheden wordt het vermogen bedoeld om goed met anderen om te kunnen gaan. Die kunst is te leren. In een training sociale vaardigheden ontdekt u wat er zoal speelt bij het contact maken tussen mensen onderling. Door hierin inzicht te krijgen en verschillende situaties te oefenen, kunt u dat bewust beïnvloeden.



## **Waarom een training sociale vaardigheden?**

Als u moeite heeft met contact maken, is het zeer waarschijnlijk dat dat van invloed is op uw gedrag, uw gedachten en hoe u zich voelt. Spanningsklachten, schuldgevoelens en minderwaardigheidsgevoelens kunnen zich daardoor ontwikkelen. Sommigen gaan situaties vermijden, slaan bijvoorbeeld verjaardagen over en doen geen boodschappen. Toch kunt u leren om op een goede manier uw gedachten en gevoelens te uiten zonder daar agressief of verlegen van te worden. In een veilige omgeving met andere mensen die dezelfde problemen hebben kunt u moeilijke situaties oefenen. U leert daardoor uw gedrag te beïnvloeden. Meestal lukt het uw zelfvertrouwen te hervinden en groeit uw overtuiging daar als vanzelfsprekend gebruik van te maken.

## **Voor wie?**

De training sociale vaardigheden is er voor mensen die problemen ervaren in het aangaan en onderhouden van contacten met andere mensen in het dagelijks leven. Voor deelname is het van belang dat u goed Nederlands spreekt.

## **Werkwijze**

Binnen de dagbehandeling Volwassenenzorg worden twee soorten trainingen in sociale vaardigheden gegeven. Er is een avondtraining voor mensen die al een zekere basis hebben in sociale vaardigheden. Deze training duurt 14 weken en kent een vaste groepssamenstelling.

De dagtraining is voor mensen bij wie die basis ontbreekt en dus meer oefening nodig hebben. De dagtraining duurt 32 weken. Iedere vier weken staat één onderwerp centraal. Wanneer het onderwerp verandert, zijn nieuwe groepsleden welkom.

In elke training wordt gestart met een kennismakingsronde en spreken groepsleden onderling huisregels af. Door de oefening met rollenspellen en andere opdrachten raken groepsleden

geleidelijk vertrouwd met elkaar. Basisvaardigheden als een praatje maken, opkomen voor je mening en omgaan met kritiek staan in elke bijeenkomst centraal. Deze vaardigheden oefent u in groepsverband.

### **Deelnemen?**

Alleen uw behandelaar kan u aanmelden bij de teamleider of bij het secretariaat dagbehandeling Volwassenenzorg van Emergis. U ontvangt daarna een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek, waarin u onderling overlegt voor welke groep u in aanmerking komt. In welke mate u een zekere basis heeft aan sociale vaardigheden bepaalt in welke groep u zich het meest thuis zult voelen.

### **Privacy**

Iedere Emergismedewerker heeft een geheimhoudingsplicht om de vertrouwensrelatie tussen cliënt en hulpverlener te waarborgen. Ter bescherming van de privacy van de deelnemers aan de training onderling worden in de eerste bijeenkomst afspraken gemaakt. Op vertrouwelijke informatie is de Wet Bescherming Persoonsgegevens (WBP) van toepassing. Deze wet regelt dat vooraf bekend is, waarvoor gegevens opgeslagen en gebruikt worden. Emergis gebruikt uw persoonsgegevens voor de administratie en de behandeling van uw problemen.

### **Klachten**

Mogelijk heeft u een klacht of bent u niet tevreden over de cursus en/of uw behandeling. Blijf daar niet mee door lopen, maar bespreek het met de direct betrokkene. Meestal lukt het om in een gesprek tot een oplossing ervoor te komen. Komt u er onderling niet uit, dan kunt u een gesprek aangaan met de leidinggevende van uw afdeling of een klacht indienen bij de onafhankelijke klachtencommissie, postbus 253, 4460 te Goes.

**Waar?**

Afdeling dagbehandeling Volwassenenzorg,  
Oostmolenweg 101, 4481 PM Kloetinge  
Telefoon: 0113 26 78 10

**Wanneer?**

maandag- of woensdagmiddag van 13.00-14.30 uur  
dinsdagavond van 19.15-20.45 uur

**Kosten?**

Aan deelname van de cursus training sociale vaardigheden zijn voor u geen extra kosten verbonden.