

Assertiviteitsgroep



Voor wie is deze groep bedoeld?

“Assertiviteit” houdt in dat je opkomt voor je persoonlijke belangen, waarbij je je gedachten, gevoelens en overtuiging uitdrukt op een directe, eerlijke en passende manier, rekening houdend met de rechten van anderen. De assertiviteitsgroep is bedoeld voor degenen die daar moeite mee hebben. Die moeite komt vaak voort uit angst. Het kan dan bijvoorbeeld gaan om angst dat anderen je niet aardig zullen vinden of boos op je worden.

Deze problemen kunnen zich bijvoorbeeld voordoen in privésituaties, maar ook op het werk of een opleiding.

De deelnemers oefenen met vaardigheden als o.a. kennismaken, het uitspreken van gevoelens (zoals boosheid), omgaan met kritiek, nee-zeggen, ergens op afstappen, onderhandelen en het vertellen van je eigen verhaal (daarbij wordt gelet op hoe je je stem en je lichaam gebruikt). Al deze vaardigheden worden zoveel mogelijk in rollenspellen geoefend.

Ook oefenen de deelnemers om hun hinderlijke (niet realistische) gedachten uit te dagen en te vervangen door meer realistische gedachten, waardoor ze zich wat minder angstig kunnen gaan voelen. Ook wordt gewerkt met ontspanningsoefeningen.

De groepsgrootte

De groep bestaat uit 8 maximaal 11 deelnemers, mannen en vrouwen.

Hoeveel bijeenkomsten, waar en wanneer?

10 bijeenkomsten van 1 uur en drie kwartier met daarin een korte pauze.

Plaats: Riagg Rijnmond aan de Mathenesserlaan 208.

Tijd: maandag- of donderdagavond.

Procedure en kosten

Psychotherapie wordt vergoed door de zorgverzekering (basispakket). Vanaf 1 januari 2009 heeft iedere verzekerde boven de 18 jaar wel een verplicht eigen risico voor zorgkosten uit het basispakket van maximaal € 155,00 per jaar. Informeer bij uw verzekeraar of de psychotherapie verrekend wordt met dit eigen risico. Per verzekeraar kan dit namelijk verschillend zijn.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Frank Ooms, tel. 010 - 440 24 33.

RIAGG Rijnmond
Mathenesserlaan 208
3014 HH Rotterdam
010 – 440 24 33

e-mailadres: Psychotherapie.R@riaggrijnmond.nl