



Sociale vaardigheidstraining

Voor jongvolwassenen met problemen
in de sociale omgang

Afdeling Psychiatrie en Medische
Psychologie

Locatie Purmerend/Volendam

Voor wie?

Voor jongvolwassenen tussen 18 - 25 jaar die problemen of spanning ervaren in contact met anderen.

Je kunt hierbij denken aan:

- Moeite met “nee” zeggen.
- Zo verlegen zijn dat je geen gesprek durft te beginnen.
- Geen eigen mening durven uitspreken.
- Bang zijn voor ruzie of uitgelachen te worden.
- Snel boos worden, waardoor je te fel reageert.

Het doel

De bedoeling van de Sociale Vaardigheidstraining is dat je nieuw gedrag aanleert, zodat je gemakkelijker met andere mensen omgaat. Om dit doel te bereiken leer je verschillende vaardigheden aan. Je wordt gestimuleerd om deze vaardigheden eerst in de groep en daarna in je dagelijks leven te oefenen.

De werkwijze

De groep bestaat uit maximaal 9 personen.

De methode waarmee gewerkt wordt is bekend onder de naam Goldstein. Het uitgangspunt is dat je vaardigheden leert door ze te oefenen. De nadruk ligt dus minder op praten en meer op uitproberen van nieuw gedrag.

Per vaardigheid bekijken we een video waarop te zien is hoe je de vaardigheid stap voor stap kan uitvoeren. Daarna gaan we zelf aan de slag en spelen we de situatie na. Uiteindelijk is het de bedoeling dat je ook eigen situaties inbrengt waarmee in de groep geoefend kan worden.

Aan het begin van elke zitting nemen we de tijd om uit te wisselen hoe en wat er in de thuissituatie geoefend is.

De vaardigheden

Er worden verschillende vaardigheden behandeld. Je kunt daarbij denken aan:

- Opkomen voor je mening
- Het maken en op gang houden van een praatje
- Uiten van kritiek
- Reageren op kritiek

- Uiten van boosheid
- Reageren op boosheid
- Uiten van waardering
- Reageren op waardering
- Luisteren

Tijdstip

De training vindt wekelijks plaats op woensdag van 15.30 - 17.00 uur.

Trainers

P. Tijs, *maatschappelijk werker*

Co-therapeut

Naast de groepstraining bestaat de mogelijkheid om individueel gesprekken te hebben met één van de trainers.

Bij ziekte, afwezigheid of overleg

Telefoon (0299) 457 380 (secretariaat)

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



WLZ-12745-NL 10 december 2020