

Laat je horen!

Uw mening, uw vragen ...

wij stellen ze op prijs.

Stuur deze strook naar ons op
of bezoek onze website en
stuur ons online uw reactie.

v v m

Graag ontvangen we deze strook op:
v v m vzw | Postbus 187 | 2200 Herentals

Deze gegevens blijven strikt vertrouwelijk
en dienen enkel voor interne verwerking.



Basiscursus De meest effectieve manier om je verlegenheid te verminderen, is het meedoen aan de basiscursus. Samen met een 15-tal andere verlegen mensen vorm je een vaste groep die mekaar aanmoedigt en steunt. Tijdens deze cursus leer je: sociale vaardigheden, assertieve vaardigheden, rationeel denken. Het verwerven van inzicht in je eigen situatie en eenvoudige praktische oefeningen brengen je steeds een stapje dichterbij je doel. De groep wordt begeleid door 2 VVM-leden die deze weg reeds een heel eind hebben afgelegd. Jaarlijks wordt deze cursus, bestaande uit een 20-tal lessen, in verschillende regio's in Vlaanderen georganiseerd.

Tijdschrift Tweemaandelijks verschijnt het tijdschrift, waarin verslag wordt uitgebracht over het reilen en zeilen van de vereniging. Informatie en tips over verlegenheid komen eveneens aan bod.

Activiteiten Naast de jaarlijkse cursussen worden nog allerhande activiteiten georganiseerd die in het tijdschrift aangekondigd worden en alleen voor leden en partnerleden toegankelijk zijn (vb. praatavond, citytrip, cinema, bowling, daguitstap, fietstocht, fuif).

Bijdrage Voor een minimale financiële bijdrage ben je een jaar lid van onze vereniging. Om lid te kunnen worden, moet je wél minimum 18 jaar oud zijn. Voor jongere (en oudere) mensen raden we onze literatuurlijst aan. Bezoek hiervoor onze website: www.vvm-vzw.be.

Partnerleden Als je partner niet zo verlegen is, maar jullie willen samen je verlegenheid helpen verminderen, dan kan hij/zij als partnerlid mee naar onze activiteiten komen.

Doen Nu is het aan jou om de eerste stap te zetten. Wij kunnen je niet contacteren, we kennen je immers nog niet. Misschien valt het je moeilijk om contact op te nemen met de VVM. Dat is begrijpelijk. Precies je verlegenheid houdt je misschien tegen. Echter, eens je andere verlegen mensen hebt leren kennen, zal je merken dat de vermindering van verlegenheid in stappen gaat. Meestal in kleine stapjes, die vaak minder zwaar zijn dan je denkt.

Vereniging voor Verlegen Mensen

Tel. 03/322 83 80 | E-mail: info@vvm-vzw.be | Website: www.vvm-vzw.be |

v v m

Je bloost nogal gemakkelijk... | Wanneer je op een feest of een receptie binnenkomt, breekt het zweet je uit... | Op je werk aan het fotokopieerapparaat moet je je beurt afwachten en je weet niet hoe je daarbij te gedragen... | In de bibliotheek durf je niet te vragen om een boek, zelfs al gaat het niet eens over verlegenheid... | Tijdens een vergadering moet of wil je iets zeggen, maar je durft niet... | Bij het krijgen van kritiek reageer je agressief... | Je durft zelden als eerste een restaurant binnenstappen... Spreken in of voor een groep mensen bezorgt je enorm veel kopzorgen...'

Verlegenheid

Vereniging voor Verlegen Mensen

| Postbus 187 | 2200 Herentals

Tel. 03/322 83 80

E-mail: info@vvm-vzw.be

Website: www.vvm-vzw.be |

Ben je verlegen?

*Misschien vraag jij je af
of jij een verlegen persoon bent.
Misschien herken jij je eigen gedrag
in de vermelde situaties,
lees dan even verder...*

Verlegenheid is een sociale angst. Het is het onbehaaglijke gevoel en de geremdheid die je overkomt in het gezelschap van mensen. Verlegenheid komt in vele gradaties voor. Bijna iedereen voelt zich ongemakkelijk voor een grote zaal met mensen. Sommigen durven echter amper buiten komen. Uit onderzoek is gebleken dat 20% van de bevolking verlegenheid als een last ervaart en er van af wil. Sommigen zijn sinds hun kindertijd al altijd verlegen geweest. Vele mensen weten verlegenheid door levenservaring en zonder speciale hulp te overwinnen. Een aantal mensen krijgt plots meer last van verlegenheid, bv. na een scheiding of in geval van werkloosheid. Leven met verlegenheid wordt vaak als een steeds zwaarder wordende last ervaren. Verlegen mensen zijn voortdurend onzeker. "Doe ik het wel goed?" is de meest (inwendig) gestelde vraag. Als eerste je mening geven, doe je als verlegene niet. Eerst maar even afwachten wat een ander zegt. Geen vragen durven stellen. Steeds een ander voor laten gaan.

Wat is er aan te doen?

Je kan het verlegenheidsgevoel sterk verminderen. Allereerst moet je een andere manier van denken aanleren. Niet steeds veronderstellen dat anderen je dom vinden, want in het algemeen denken mensen weinig na over anderen. Ook het feit dat iemand zichtbaar bloost, wordt direct weer vergeten. Want er zijn belangrijker dingen in het leven waar je aandacht aan te besteden hebt. Als je geleerd hebt waarom je niet verlegen hoeft te zijn, wordt het tijd om eens wat te gaan proberen. Stap voor stap moet je steeds meer durven doen. Je zal zelf merken dat het best meevalt om aandacht te krijgen. Je zal inzien dat je je al heel vreemd dient te gedragen om langdurig bekeken te worden. Nu denk je dat je overal waar je voorbij komt in de gaten gehouden wordt. Het zijn echter vooral verlegen mensen die anderen vaak nauwgezet bestuderen uit angst voor negatieve oordelen.

Waar vind je hulp?

Voor verlegenen is de weg naar hulpverlening niet gemakkelijk. Ze verbergen hun onbehagen rond hun eigen verlegenheid vaak zo goed dat zelfs huisartsen de ernst en de last ervan onderschatten. Assertiviteitstrainingen en cursussen 'spreken in het openbaar' zijn niet specifiek gericht op verlegen mensen. Ze zijn eerder geschikt voor niet-verlegenen. Daarom werd VVM Vlaanderen in november 1989 opgericht, in navolging van VVM Nederland. De vereniging is sinds 1995 erkend als vrijwilligersorganisatie in de welzijns- en gezondheidssector. De Vereniging voor Verlegen Mensen is een zelfhulpgroep waarbinnen uitsluitend vrijwilligers (zelf verlegen) actief meehelpen aan het verminderen van de verlegenheid van de leden. De meeste verlegenen voelen zich op de samenkomsten van de vereniging heel vlug op hun gemak. Verlegen mensen samenbrengen zodat ze ervaren dat ze niet alleen staan en elkaar tot steun kunnen zijn, is een van de doelstellingen van de vereniging. Het ontdekken dat andere mensen met dezelfde problemen kampen, is vaak al een hele opluchting. Je ontdekt dat je voortaan samen met anderen wat aan je verlegenheid kan doen.

Persoonlijk:

Naam: _____

Adres: _____

Telefoon: _____

E-mail: _____

Ik verwacht van de VVM het volgende:

Ik zou de basiscursus graag kunnen volgen in:

enkel grotere steden vernoemen a.u.b.

Ik vraag vrijblijvend informatie

Ik wens voor één jaar lid te worden van de VVM en stort:

€ 20 → lidgeld + tijdschrift

€ 24 → lidgeld + tijdschrift in discrete gesloten enveloppe

€ 30 → lidgeld + partnerlidgeld + tijdschrift

€ 36 → lidgeld + partnerlidgeld + tijdschrift in discrete gesloten enveloppe

naam partner: _____

Ik stort op rek.nr. 068-2049502-16 van VVM.

Op die manier ontvang je tweemaandelijks ons tijdschrift en kan je deelnemen aan onze activiteiten. Om lid te kunnen worden moet je wel minimum 18 jaar zijn. Voor jongere (en oudere) mensen raden we onze literatuurlijst aan. Bezoek hiervoor onze website.

Ik ontvang graag gratis een proefexemplaar van jullie tijdschrift

(in discrete gesloten enveloppe).

Ja Nee

Opmerkingen en vragen

(bezoek voor extra info ook onze website)

Ik heb jullie folder gevonden/gekregen

bv. in de bibliotheek, op internet, via vrienden

