



## PERSBERICHT

### ***Zeggen wat je vindt? Het kan!***

*'Ik durf niet te zeggen wat ik werkelijk voel, omdat ik bang ben om mensen te kwetsen en niet meer aardig gevonden te worden'.*

We kunnen verschillende redenen hebben om niet te zeggen wat voor ons belangrijk is. We willen immers de ander niet kwetsen of ruzie krijgen. Aangeven wat je denkt, voelt en wilt is echter in de huidige samenleving een onmisbare vaardigheid.

Zeggen wat u vindt met respect voor de ander noemen we ook wel assertief opkomen voor jezelf. Assertiviteit is een vaardigheid, die wij in principe allemaal hebben en die met relatief eenvoudige methoden te leren valt.

Op maandag 6 september a.s. organiseren het Meldpunt Krimpen a/d IJssel en Context, centrum voor GGZ preventie de bijeenkomst:

***Zeggen wat je vindt? Het kan!***  
13.30 tot 15.30 uur  
in het ontmoetingscentrum Het Palet,  
Rembrandlaan 37  
in Krimpen a/d IJssel

In de bijeenkomst 'Zeggen wat je vindt' wordt informatie gegeven over assertiviteit, waarom assertief gedrag belangrijk is en enkele praktische handreikingen gegeven hoe u assertief kunt zeggen wat u vindt.

In de bijeenkomst zal worden stilgestaan bij het vervolg op de informatiebijeenkomst de training *Zeggen wat je vindt!*, die op maandag 4 oktober 2010 van start gaat!

Wilt u meer weten over assertiviteit en over de vervolg training *Zeggen wat je vindt!*

Meldt u dan aan voor 6 september!

U kunt dit doen door te bellen met het Meldpunt telefoon:0180-517590.

*Deze workshop wordt gefinancierd door de gemeente Krimpen a/d IJssel*

---

Heeft u nog vragen naar aanleiding van het persbericht? Neem dan contact op met Anja Beek, preventiewerker bij Context, de preventieafdeling van Parnassia Bavo Groep T 010-49 33 555.