

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.

Een literatuurlijst rond verlegenheid kan je ook steeds aanvragen.

ACTIVITEITEN

Naast de jaarlijkse cursussen

worden nog allerhande activiteiten georganiseerd die in het tijdschrift aangekondigd worden en alleen voor leden 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. We kunnen je literatuurlijsten bezorgen waarin de problematiek van verlegen kinderen behandeld wordt.

Er is ook een lijst met leesboekjes voor kinderen vanaf 3 jaar.

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.

doel

Doelstellingen

- *In een veilige omgeving verlegen mensen helpen hun sociale angsten af te bouwen.*
- *Informatie over verlegenheid verspreiden om binnen de maatschappij meer begrip te bekomen voor verlegenheid.*

v v m vzw

Vereniging voor Verlegen Mensen

Postbus 187 | 2200 Herentals | Tel. 03/322 83 80

E-mail: info@vvm.cjb.net | Website: vvm.cjb.net

VVM-Vlaanderen werd in november 1989 opgericht, in navolging van VVM Nederland. De vereniging is sinds 1995 erkend als vrijwilligersorganisatie in de welzijns- en gezondheidssector. Voor vorming en ondersteuning werkt de vereniging samen met Trefpunt Zelfhulp (Leuven). Je lidmaatschap bij de VVM vzw wordt niet aan de grote klok gehangen. Op de briefwisseling die je van de vereniging ontvangt, wordt de naam van de afzender nooit voluit vermeld.

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...

Verlegenheid

Vereniging voor Verlegen Mensen

Postbus 187 | 2200 Herentals | Tel. 03/322 83 80

E-mail: info@vvm.cjb.net | Website: vvm.cjb.net

verlegen

Verlegenheid

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 ingeval 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 zullen 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.



hulp

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.

Gelukkig is er de VVM...

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.

Cursus

De meest effectieve manier om je verlegenheid te verminderen, is het meedoen aan de basiscursus. Dit houdt in dat je deelneemt aan 27 wekelijkse bijeenkomsten. 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**
- **praktische toepassingen**

Het verwerven van inzicht in je eigen situatie en eenvoudige 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 (vanaf september-oktober) wordt deze cursus in verschillende regio's in Vlaanderen georganiseerd.