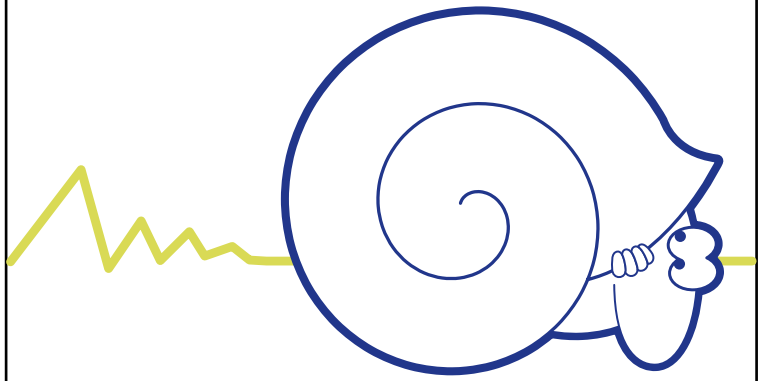
Beetje (méér dan) verlegen? Doe de test.

Ga even door de checklist hieronder en kijk of je méér dan een beetje verlegen bent:

- ☐ wanneer je op een feestje of receptie binnenkomt, breekt het zweet je uit
- ☐ in de bib durf je niet te vragen om een boek, ook al gaat het niet eens over verlegenheid
- ☐ tijdens een vergadering moet of wil je iets zeggen, maar je durft niet
- ☐ je durft zelden als eerste een restaurant binnenstappen
- ☐ spreken in of voor een groep mensen bezorgt je enorm veel kopzorgen
- ☐ bij het krijgen van kritiek reageer je al snel defensief
- ☐ je durft niet te reageren wanneer iemand je voorbijsteekt in een wachtrij
- ☐ op je werk aan het fotokopieerapparaat moet je je beurt afwachten en je weet niet hoe je daarbij te gedragen

Minstens drie keer volmondig "ja"?

Dat wijst wellicht op een meer dan gemiddelde verlegenheid.



Liever assertiever?

Denken

Verlegenheid overwinnen vereist in de eerste plaats een andere manier van denken. Ga er niet zomaar van uit dat anderen je dom, onhandig, enzovoort vinden. De waarheid is dat mensen in het algemeen niet lang stilstaan bij wat anderen zeggen of doen. Ze hebben namelijk een heleboel andere dingen aan hun hoofd.

Durven

Vervolgens ga je stap voor stap je geremdheid doorbreken en méér durven. Je zal zien dat het niet zo erg is om in de belangstelling te staan. En dat je je al heel vreemd moet gedragen om lang te worden bekeken.

Doen

Je staat er gelukkig niet alleen voor. Bij de VVM leg je contact met lotgenoten en bouw je samen met hen aan meer vertrouwen, minder verlegenheid, en meer assertiviteit. Je wordt er trouwens begeleid door mensen die in hetzelfde schuitje gezeten hebben en dus bij uitstek je moeilijkheden en twijfels herkennen.

Samen bouwen aan vertrouwen

> Cursussen

Dit is de meest efficiënte manier om je verlegenheid aan te pakken. Binnen een groep die elkaar steunt en aanmoedigt, train je jezelf in sociale en assertieve vaardigheden. Je krijgt inzicht in je eigen situatie en stelt je lage zelfbeeld bij, onder leiding van twee ervaren VVM-leden. De cursus wordt jaarlijks georganiseerd op verschillende locaties in Vlaanderen.

> Activiteiten

Voor leden van de VVM organiseren we verder nog praatavonden, daguitstappen, citytrips, fietstochten, filmavonden, en veel meer. Op die manier ontstaat er een hechte sociale kring waarin verlegen mensen zich veilig, gesteund én gestimuleerd voelen.

> Tijdschrift

Als lid ontvang je tweemaandelijks het tijdschrift Metamorfose. Hierin staan verslagen over voorbije activiteiten, boeiende artikels en tips over verlegenheid, verhalen van lotgenoten, de kalender, en alle nieuws en aankondigingen van de vereniging.

> Bijdrage

Voor een kleine jaarlijkse bijdrage ben je lid van de VVM en ben je welkom op alle activiteiten. Lid worden kan vanaf 18 jaar.

> Jongeren

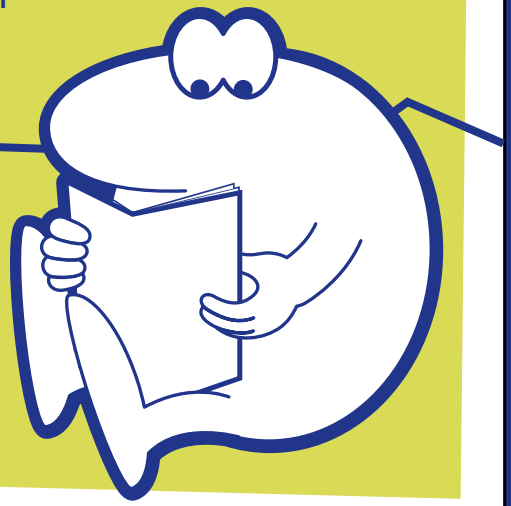
Jongeren van 12 tot en met 17 jaar kunnen gratis lid worden van de VVM. Zij kunnen bij ons ook een aangepaste cursus volgen die boordevol oefeningen en tips zit om hun verlegenheid te verminderen.

Verlegenheid is niet ongewoon, zolang het niet ongewoon lastig wordt

Verlegenheid is een sociale angst: een onbehaaglijk gevoel en geremdheid die je ervaart in het gezelschap van andere mensen.

Verlegenheid komt voor in vele gradaties en hoeft lang niet altijd problematisch te zijn. Bijna iedereen voelt zich ongemakkelijk voor een grote zaal mensen. Sommigen durven zich dan weer nauwelijks buiten hun huis te wagen.

Hoe dan ook, uit onderzoek blijkt dat 20 % van de bevolking zijn of haar verlegenheid als een last ervaart en ervan af wil.



Voor en door lotgenoten

De VVM Vlaanderen werd in 1989 opgericht in navolging van de VVM Nederland. De vereniging is sinds 1995 erkend en gesubsidieerd door de Vlaamse overheid als vrijwilligersorganisatie in de welzijns- en gezondheidssector.

De Vereniging voor Verlegen Mensen is een zelfhulpgroep waarbinnen uitsluitend vrijwilligers (zélf verlegen) meewerken om de verlegenheid van de leden te verminderen. De meeste verlegenen voelen er zich al snel op hun gemak, precies door de aanwezigheid van en begeleiding door lotgenoten.

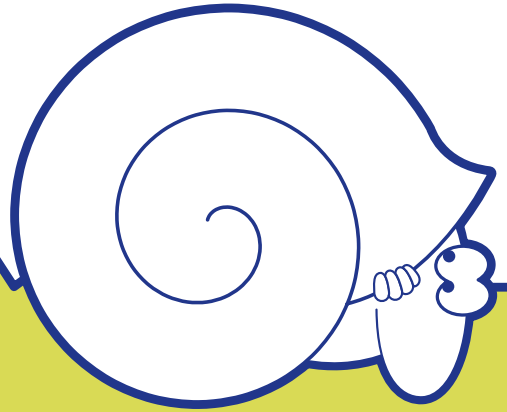
Verlegen mensen samenbrengen zodat ze ervaren dat ze niet alleen staan en elkaar tot steun kunnen zijn, is een van de doelstellingen van de vereniging. Ontdekken dat ook anderen met dezelfde problemen kampen, is vaak al een hele opluchting. Vanuit die positie is het veel makkelijker om samen met anderen aan je verlegenheid te gaan werken.

VVM
Vereniging Verlegen Mensen

VVM vzw
Postbus 187
2200 Herentals
Tel. 0478/05 41 29
E-mail: info@vvm-vzw.be
Website: www.vvm-vzw.be

VVM
Vereniging Verlegen Mensen

WANT OOK JIJ MAG ER ZIJN !



TIJD VOOR MEER ASSERTIVITEIT?

- > Voel je je ongemakkelijk in een groep mensen?
- > Leg je moeilijk nieuwe contacten?
- > Durf je niet op te komen voor je eigen mening?
- > Neem je kritiek van anderen snel persoonlijk?

... En bovenal, ervaar je deze situaties als storend?

Zet dan de eerste stap: bouw bij de VVM samen met lotgenoten aan je zelfvertrouwen en verminder je verlegenheid.