



PLUS

Opkomen voor jezelf

Vind je het moeilijk om nee te zeggen?

Wil je leren herkennen wat je fijn vindt en wat je niet fijn vindt?

Wil je leren omgaan met leuke en minder leuke ervaringen?

Dan is **Opkomen voor jezelf** iets voor jou!

Opkomen voor jezelf kan in verschillende situaties moeilijk zijn:

Bijvoorbeeld:

- Op je werk
- In de liefde en met seks
- Met vrienden
- Met familie
- Met mensen die je niet kent
- Op internet

Voel je sterker en leer voor jezelf
op te komen

OPKOMEN VOOR JEZELF

Voel je sterker en leer voor jezelf op te komen

Voor wie?

Deze groep is voor jongeren vanaf 12 jaar, jongvolwassenen en volwassenen.

De deelnemers zijn moeilijk lerend.

We hebben groepen voor jongens, meiden en volwassenen.

Wanneer?

Er zijn 8 bijeenkomsten.

Elke bijeenkomst duurt 1,5 uur.

Waar?

We kijken waar iedereen vandaan komt. En kiezen dan een plek.

Wat gaan we doen?

Je volgt de training met mensen die dezelfde vragen hebben als jij.

In de groep praten we over onderwerpen die bij jouw leeftijd passen.

En we oefenen situaties die je lastig vindt.

De onderwerpen kunnen zijn:

- Hoe zeg ik nee?
- Hoe internet ik veilig?
- Hoe zeg ik aan wat ik wel en niet wil?
- Hoe weet ik wat iemand anders wel en niet wil?
- Wat zijn leuke en foute relaties?
- Wanneer moet ik 'de pil' slikken?

Wat kost het om mee te doen?

Je hoeft niets te betalen.

De gemeente betaalt de kosten.

Wil je meer weten? Of wil je meedoen?

Neem dan contact op met Moniek Gehring

Haar telefoonnummer is 06 10 01 02 40.

Haar e-mailadres is m.gehring@meeplus.nl