

**MEE**

PLUS



## Opkomen voor jezelf

### Voel je sterker en leer voor jezelf opkomen

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
- Met vrienden
- Met familie
- Met mensen die je niet kent
- Op internet

## Voor wie?

Deze groep is voor jongeren vanaf 18 jaar, jongvolwassenen en volwassenen. De deelnemers hebben vaak wat meer tijd en uitleg nodig om informatie te begrijpen. Bijvoorbeeld omdat iemand moeilijk lerend is.

## Wanneer en waar?

### Wanneer

Dinsdag 7, 14, 21 en 28 april  
Dinsdag 12, 19 en 26 mei  
Dinsdag 2 en 16 juni

### Tijd

Van 15.00 tot 16.30 uur

### Waar?

Appelboogerd 2  
in Tiel

### Kosten

Je hoeft niets te betalen.  
De gemeente betaalt de kosten

## 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 zeg ik wat ik wel wil en wat ik niet wil?
- Hoe weet ik wat iemand anders wel en niet wil?
- Wat zijn leuke en foute contacten?

## Wil je meer weten? Of wil je meedoen?

Neem dan contact op met:

### Relinde Weijers



Telefoonnummer:  
06 15 92 86 72



E-mail:  
[r.weijers@meepus.nl](mailto:r.weijers@meepus.nl)