



Vereniging van Verlegen Mensen
Postbus 54580, 3008 KB Rotterdam.

<http://verlegenmensen.nl>

Van: Dick Schoneveld. E-mail: Reco-alg@verlegenmensen.nl

Aan: Belangstellenden

Onderwerp: Basiscursus 2016

Geachte lezers en lezeressen,

Inleiding

Deze brief bevat korte, vlot leesbare paragrafen. U kunt ze los van elkaar lezen.

Houd a.u.b. pen en papier bij de hand om bepaalde regelnummers te noteren.

De brief heeft twee doeleinden:

= u inzicht te geven in de vereniging en de basiscursus en u argumenten aan te reiken om de cursus te volgen;

= dienen als naslag-mogelijkheid vlak vóór en tijdens de cursus.

In deze brief ga ik U dus het een en ander vertellen over de vereniging en de basiscursus. Volledigheid is hierbij wel degelijk nagestreefd.

Deze brief bevat veel informatie. Als U veel informatie en achtergronden ervaart als verhelderend en drempelverlagend, raad ik U aan de brief helemaal te lezen. Als U veel informatie en achtergronden ondergaat juist als belastend en drempelverhogend, bewaart U dan het onderstaande als mogelijkheid tot naslag.

In deze brief schrijf ik het woord “U” met een hoofdletter, omdat ik vind dat U dat verdient. U hebt namelijk de moed om de confrontatie met Uw verlegenheid aan te gaan, tot uiting komend in Uw belangstelling voor onze vereniging en onze cursus. Het gebruik van “u” is tegenwoordig zelfs al “not done”. Sorry!

Basiscursus is niet alles

De basiscursus is primair het middel bij uitstek om verlegenheid te overwinnen door de combinatie cursus en zelfhulp, maar ook zonder de basiscursus is het lidmaatschap van onze vereniging bijzonder nuttig. De veelheid van activiteiten vormt een soort mozaïek. *Ik vestig er dan ook de aandacht op dat, behalve de basiscursus er in onze vereniging nog vele andere mogelijkheden zijn om aan Uw verlegenheid te werken. Zie regel 222, waar U een overzicht vindt van alle activiteiten van onze vereniging.*

Gebruik makend van wat de vereniging U biedt, zult U merken dat Uw verlegenheid gestaag vermindert.

37

38 **Steun tijdens de cursus**

39 Het doel van deze informatie is niet alleen U vertrouwd te maken met onze
40 cursus, zodat de barrière hopelijk verlaagd wordt, maar ook is het de bedoeling
41 dat deze brief dienst doet als houvast voor tijdens de cursus. Het besluit om de
42 cursus te volgen is een weinig verlegen daad vanwege de onbekende uitdagingen
43 die U zult aangaan en die ook verrassend, aangenaam en voldoening gevend
44 zullen blijken te zijn.

45 Uw regiocoördinator steunt U met raad en daad.

46

47 **Tijd en plaats basiscursus**

48 De eerste bijeenkomst van de basiscursus is op donderdag 13 oktober van 19:30 -
49 22:00 uur. De cursus omvat 18 bijeenkomsten, die worden gehouden in
50 buurthuis De Sprong in Den Haag eenmaal in de 14 dagen. De dag van de week
51 waarop de meeste gegadigden kunnen en de ruimte vrij is, wordt uitgekozen als
52 cursusdag.

53 Het buurthuis De Sprong zit ontspannen aan de Paviljoensgracht 33 op U
54 te wachten en staat dichtbij de stations Centraal en Hollands Spoor.

55

56 **Het financiële element in onze cursus en andere activiteiten**

57 Geen van de bestuursleden en kaderleden van de vereniging ontvangt een
58 vergoeding voor het werk dat zij verzetten. Hun motivatie is zichzelf nuttig te
59 maken voor de samenleving, zichzelf te ontwikkelen en hun verlegenheid tot een
60 minimum terug te brengen of geheel te doen verdwijnen.

61

62 **Motivatie en geschiktheid**

63 Als U sterk gemotiveerd bent om aan Uw verlegenheid te werken en Uw
64 communicatieve vaardigheden te vergroten is onze cursus geschikt voor U. Wij
65 hebben de ervaring dat het toegewijd volgen van de cursus en het deelnemen aan
66 andere activiteiten een sterke reductie van verlegenheid teweeg kunnen brengen
67 of deze handicap zelfs praktisch geheel kunnen laten verdwijnen.

68 U leest deze brief en dat betekent dat U in feite al op weg bent Uw
69 verlegenheid te overwinnen of drastisch te verminderen. Hiermee wil ik U geluk
70 wensen!

71

72 **Doel en doelgroep basiscursus**

73 Doel van de cursus is vermindering van Uw eigen verlegenheid en die van Uw
74 medecursisten. We besteden veel aandacht aan groepssolidariteit.

75 Er is dan ook geen voorkeur voor bepaalde leeftijdscategorieën.
76 Leeftijdsvariatie bevordert het inlevings- en leervermogen. Ook mensen die maar
77 weinig last van hun verlegenheid hebben maar hun communicatie willen
78 verbeteren, zijn in onze vereniging goed op hun plaats. Onze doelgroep is ruim.
79 Wel is de cursus in principe samengesteld voor mensen v.a. 18 jaar. Aan het
80 begin van de cursus is er gelegenheid Uw persoonlijke doelen vast te stellen.

81

82 **Cursusduur**

83 De basiscursus bestaat, zoals gezegd, uit ruim 18 bijeenkomsten, van 19.30 -
84 22.00 uur. De cursusduur is bijna een jaar, een misschien vrij lange periode. Dit
85 heeft de volgende reden: Overwinning van verlegenheid gaat langzaam maar
86 zeker met kleine stapjes. De cursus is erop afgestemd dat U aan Uw verlegenheid
87 werkt **tijdens** de cursus en niet pas daarna. Daarom is het huiswerk zeer
88 belangrijk: het ijzer smeden als het heet is.

89

90 **Inhoud basiscursus**

91 Op een cursusavond bespreekt U in kleine sub-groepjes Uw gedane huiswerk,
92 andere ervaringen en Uw persoonlijke doelen. De rest van de avond doen we
93 oefeningen. Wat dit laatste betreft, de cursus bestaat grofweg uit vier soorten
94 oefeningen die verlegenheid kunnen verminderen, namelijk

95 **1.** Oefeningen specifiek gericht op gespreks- en assertieve vaardigheden via
96 kleine oefengroepjes en rollenspelen, in een veilige situatie.

97 **2.** Het geheel vrijwillig en met veel ondersteuning leveren van een eenvoudige
98 bijdrage aan de begeleiding met behulp van een handleiding, waarbij we
99 helemaal bij 0 beginnen. Er zijn verschillende rollen. De rol die U vervult, bepaalt
100 U zelf. Begeleiden van verlegen mensen door verlegen mensen? Het lijkt
101 tegenstrijdig. Maar 't is heel goed mogelijk via onze begeleidingsmethode, die
102 jarenlang uitgebreid is beproefd en door professionele hulpverleners met
103 enthousiasme is ontvangen. Deze methode houdt rekening met zeer verschillende
104 gradaties en soorten verlegenheid en is gestoeld op wederzijdse steun en
105 samenwerking, spelenderwijs. Het begeleiden is een zeer krachtig middel tegen
106 verlegenheid, doordat heel belangrijke communicatieve vaardigheden op een

107 luchtige maar uitgebreide manier zijn verwerkt, waarbij moeilijkheden als vanzelf
108 worden overwonnen, via de eigen rollen van de groepsleden. De taken in de
109 begeleiding zijn zodanig verdeeld dat de begeleiding **automatisch goed** verloopt.
110 Vanaf regel 161 nog iets meer hierover.

111 **3.** Het leren ombuigen van irrationele denkpatronen.

112 **4.** Indien gewenst enkele extra oefenavonden, “vrij” samen te stellen.

113

114 Dit alles vormt een stevige basis voor het bereiken van Uw persoonlijke, concrete
115 doelen.

116

117 **Uitstapjes met de eigen groep**

118 Er is een duidelijke verbinding tussen onze cursussen en de uitstapjes van de
119 eigen groep. Deze laatste vormen een bijzonder waardevolle en zelfs noodzakelijke
120 aanvulling, want hier kunt U informeel en gezellig het geleerde in de praktijk
121 brengen in een veilige omgeving. De structuur van de cursus (houvast) en de
122 losheid van de uitstapjes (desgewenst eigen initiatief) vormen een eenheid. Toch
123 is deelname vrijwillig.

124

125 **VVM-uitstapjes**

126 In ons verenigingsblad Onder de Mensen vindt U de landelijke uitstapjes van de
127 VVM. Deze vormen een extra uitdaging, omdat U hierbij "lotgenoten" kunt
128 ontmoeten met wie U nog niet heeft kennisgemaakt.

129

130 **Bronnen (proefschrift en video, aanschouwelijk onderwijs)**

131 Onze cursus is voor een groot deel gebaseerd op het wetenschappelijk werk van
132 prof. dr. H.T. van der Molen. Hij is cum laude gepromoveerd met het proefschrift
133 "Hulp als onderwijs, Effecten van cursussen voor verlegen mensen". Wij gebrui-
134 ken bijna iedere lesavond ook een door hem in 1982 samengestelde videoband,
135 nu DVD, met voorbeelden van gesprekstechnieken (communicatieve
136 vaardigheden). Men kan aan de kleding zien dat de opname is gemaakt in de
137 jaren 80, echter de uitdrukkingsvaardigheid op de DVD, waar het in onze cursus
138 om gaat, is alles behalve verouderd. Ook het vak geschiedenis op school is niet
139 verouderd door bespreking van uit het verleden stammende gebeurtenissen. De
140 rustige manier van een gesprek voeren op de DVD is een verademing vergeleken
141 bij de huidige haastige spreekwijze, die dient om vlot over te komen. Hoe meer

142 haast er is hoe minder gelegenheid er bestaat om zinvolle en positieve gedachten
143 te vormen, te uiten en te beluisteren. Vlot is iets anders dan haastig.

144

145 **Huiswerk**

146 De ervaring heeft geleerd dat iedereen heel veel baat kan hebben bij onze cursus,
147 mits het huiswerk gedaan wordt. Dit neemt gemiddeld enige uren per twee
148 weken in beslag. En het is de bedoeling dat U Uw kennis en inzicht probeert toe
149 te passen tijdens al Uw bestaande en/of nieuwe contacten, omdat alleen zo de
150 geleerde vaardigheden en nieuwe denkpatronen een tweede natuur kunnen
151 worden.

152 *De kern van de cursus is gelegen in de toepassing in Uw eigen leven van*
153 *hetgeen U meekrijgt en evalueert tijdens de cursusavonden.*

154 Zoals de bediening van de instrumenten van een auto alleen na veel bewust
155 oefenen een automatisme kan worden, zo kunnen de communicatieve
156 vaardigheden alleen na veel bewust toepassen ervoor zorgen dat een gesprek
157 soepel begint, verloopt en eindigt. Je kunt het ook zo zeggen: Wat het geraamte is
158 voor het lichaam (stevigheid) zijn de communicatieve vaardigheden voor een
159 gesprek.

160

161 **Begeleiding**

162 De begeleiding is gebaseerd op het zelfhulpkarakter van de vereniging. Hierboven
163 kwam het onderwerp al aan de orde (vanaf regel 97). 3 of 4 mensen in de groep
164 spelen gelijktijdig maar geheel vrijwillig een rol in de begeleiding van elke
165 oefening. De taken in de begeleiding zijn via een duidelijke structuur zodanig
166 verdeeld dat de begeleiding automatisch goed verloopt.

167 Het aspect "cursus" betekent dat de inhoud van de avonden vaststaat, de
168 handleiding voor een avond geeft de invulling van de avond aan. De rol die de
169 groepsleden in de begeleiding kunnen vervullen, valt onder zelfhulp.

170 De regiocoördinator zal als steun en toeverlaat op de achtergrond aanwezig
171 blijven, of hij er nu bij is of niet. De eerste vijf lessen is hij er zeker bij. Twee
172 contactpersonen nemen zo mogelijk een deel van zijn rol over vanaf les 3. Elke
173 les zal de regiocoördinator telefonisch of per mail voorbereiden en evalueren.

174 De handleiding met begeleidingsmethode werd met zeer positief resultaat
175 voorgelegd aan professionele deskundigen, zoals prof. dr. H.T. van der Molen.

176 Wij geven geen therapie. Wel bieden wij gelegenheid, voor zover U dat wilt,

177 eventuele irrationele gedachtepatronen op te sporen en deze te analyseren, zodat
178 U meer vat krijgt op Uw gevoelens. (Gevoelens komen voort uit gedachten.)
179

180 **Professionele begeleiding**

181 Het komt soms voor dat leden vragen om professionele begeleiding in onze
182 zelfhulpvereniging. Het leren zelf begeleiden (stapje voor stapje) vormt een
183 belangrijke bijdrage aan de overwinning van verlegenheid.

184 Het is wezenlijk voor onze **zelf**hulpvereniging dat we onze motivatie niet laten
185 afhankelijk van de prestaties in de begeleiding van anderen maar kijken welke
186 positieve invloed we *zelf* kunnen spelen in het goede verloop van de avonden. Dit
187 heeft tevens een vermindering van de verlegenheid tot gevolg vanwege eigen
188 initiatief, assertiviteit en positief denken.

189 Professionele deskundigen wijzen vaak op onze vereniging, omdat de vereniging
190 heel veel tijd en aandacht kan besteden aan alle leden.

191 Onze cursus biedt voor mensen met allerlei soorten en gradaties van
192 verlegenheid volop uitdagingen. Onze doelgroep is ruim.

193

194 **Actieve opstelling**

195 Bij het zelfhulpkarakter van de vereniging past een actieve opstelling. Het
196 overwinnen van verlegenheid gaat hierdoor extra snel. U bepaalt echter geheel
197 zelf wat U wilt doen, er is geen sociale druk!!

198 Wij geven en ondervinden herkenning, erkenning en steun, omdat we een
199 gemeenschappelijk doel hebben. Wij zijn in zekere zin gelijkgestemd en gelijk-
200 waardig. We werken op een breed oefenterrein en in een informele en vertrouwde
201 omgeving tegen lage kosten met als uitgangspunt een goede samenwerking.

202 *Een harmonieuze, opbouwende en respectvolle omgang met medeleden heeft*
203 *de hoogste prioriteit vanwege de doelgroep en de doelstelling van de vereniging.*

204 Dit alles geeft oefenmogelijkheden in communicatie en rationeel denken, met
205 als gevolg een toeneming van het gevoel van eigenwaarde en het zelfvertrouwen
206 bij Uzelf én Uw medeleden.

207 Gebleken is dat iedereen die hieraan hard werkt, een forse vermindering van
208 zijn verlegenheid kan bereiken.

209

210 **Opbouw vereniging**

211 *Je kunt je eigen verlegenheid verder terugdringen, door na het volgen van de*

212 cursus met trots een functie in de vereniging te vervullen en hierdoor een uiterst
213 nuttige en sociale rol in de maatschappij te spelen. Met verdere opbouw van de
214 vereniging en hulp aan anderen kunt U nog beter ten strijde trekken tegen Uw
215 eigen verlegenheid, zoals anderen zich nu willen inzetten voor U. U kunt
216 helemaal zelf beslissen of U dit wilt. Er wordt geen druk op U uitgeoefend. Maar
217 zo'n plaats in de samenleving die bij U past, zal U veel voldoening geven. **Ons**
218 **doel is dat in elke streek van het land dankzij vrijwilligers**
219 **(regiocoördinatoren) groepen kunnen worden opgestart. Nadat U de cursus**
220 **heeft gevolgd, komt U hiervoor in aanmerking!**

221
222 **Overzicht van activiteiten alleen voor leden (redenen om heel lang lid te**
223 **blijven)**

224 *Basicursus en vervolgcursus*

225 Volgen en leiden. Voorbeelden op DVD van goede en slechte communicatie.
226 Zelf, met hulp, samenstellen van speciale oefenprogramma's voor extra avonden.
227 Alles geheel vrijwillig.

228 *Uitstapjes met de eigen cursusgroep*

229 Deze zijn een zeer nuttig maar niet verplicht deel van de cursus.

230 *Niet lid zijn van een cursusgroep en toch opdrachten uitvoeren*

231 Bestellen theorieboek (alleen voor leden).

232 *Praatgroepen in de vorm van huiskamerbijeenkomsten*

233 Voor 3 tot 6 leden. Bij een lid thuis, zonder duidelijke structuur en leiding,
234 eventueel te combineren met het vorige onderdeel.

235 *Landelijke VVM-uitstapjes en landelijke eigen uitstapjes*

236 Beide worden in Onder de Mensen gepubliceerd.

237 *Landelijke VVM-feestjes en landelijke eigen feestjes*

238 Beide worden in Onder de Mensen gepubliceerd.

239 *Lidmaatschap van een commissie*

240 Er zijn **zeven** commissies waarin beleid wordt gemaakt, voorbereid en
241 uitgevoerd. U bent hierin van harte welkom. Een goede oefening.

242 *Landelijke dagen*

243 Er zijn een of twee landelijke dagen per jaar, tijdens welke in de ochtend de
244 *ledenvergadering* wordt gehouden. Het middagprogramma biedt meestal ruimte
245 aan deskundigen om een aspect van verlegenheid nader te belichten en
246 gezamenlijk leuke en *leerzame activiteiten* te doen.

247 Last but not least: Verenigingsblad Onder de Mensen en het forum (website)

248 Bijdragen schrijven en lezen.

249

250 **EERSTE BIJEENKOMST**

251 Wij zullen U op de eerste bijeenkomst hartelijk welkom heten. U zit aan een tafel,
252 waarop informatie voor U klaar ligt, die U alvast rustig kunt inkijken. U zult zich
253 spoedig op Uw gemak voelen te midden van de vriendelijke mensen in de groep.

254 **Het is mogelijk dat de cursus iets later dan gepland, doorgaat.**

255

256 **Aanmeldingsformulier**

257 Als U lid bent of wilt worden, kunt U bijgaand aanmeldingsformulier invullen. De
258 cursusprijs ad 135,-- is als volgt opgebouwd: 100,-- euro voor huur van de
259 ruimte en 35,-- voor het cursusmateriaal. De deelnamekosten voor de 18
260 standaardbijeenkomsten kunnen zo laag zijn doordat de enige verdiensten van
261 immateriële aard zijn: Vermindering verlegenheid. Daarom moet men wel lid zijn
262 om aan de cursus te kunnen deelnemen. Lidmaatschap: www.verlegemensen.nl

263 Uiteraard vult U op het aanmeldingsformulier alleen in wat U echt kwijt wilt.

264 Wij houden persoonlijke gegevens natuurlijk vertrouwelijk.

265 Het inzenden van het aanmeldingsformulier verplicht u tot niets, ook financieel
266 niet. Het dient slechts om een indruk te krijgen.

267

268 **Aanvangstijd / houvast - verrassing**

269 *Als U elke keer om **19:15 u.** aanwezig bent, dan kunt U zich prettig voorbereiden*
270 *op de bijeenkomst. We beginnen op tijd (19:30 u). U kunt gaan zitten aan een*
271 *tafeltje, waar de handleiding voor die avond voor U klaar ligt. In dat kwartier*
272 *kunt U globaal een indruk krijgen van de avond. Alleen diegenen die een*
273 *leidende rol ten aanzien van de gehele avond hebben, krijgen de handleiding*
274 *enkele dagen tevoren. De opzet van de cursus wordt namelijk gekenmerkt door*
275 *een combinatie van structuur (houvast) en improvisatie (verrassing), aangezien*
276 *ieder contact in het dagelijks leven die combinatie kent.*

277

278 **Gesprek**

279 Mocht U eerst een gesprek met mij willen hebben, schroomt U dan niet contact
280 met mij op te nemen via reco-alg@verlegemensen.nl

281

282 **Ten slotte**

283 Ik raad U aan deze brief nog eens te lezen vlak vóór de eerste bijeenkomst en
284 hem ook daarna goed te bewaren.

285

286 Bij voorbaat dank.

287

288 Met vriendelijke groet,

289

290 Dick Schoneveld.