

## **Opkomen voor jezelf blijkt niet vanzelfsprekend**

**In een wereld waarin de mensen steeds mondiger worden is het soms juist extra ingewikkeld om op te komen voor jezelf. Immers, als iedereen zo mondig is, hoe laat je dan je stem horen? Sociaal Werkers Willeke Tuin en Michiel Roggeveld van Welzijn MensenWerk weten dat dat voor veel mensen lastig is. Daarom organiseren zij de training “Opkomen voor jezelf”**

### **Niet opkomen voor jezelf leidt tot problemen**

In hun dagelijkse contacten merken de sociaal werkers dat mensen het vaak best moeilijk vinden om echt te zeggen wat ze willen. Of om echt voor de eigen mening op te komen. “Sommige mensen hebben dat niet geleerd, omdat hun ouders dat ook niet konden.” Vertelt Willeke. “Of iemand heeft het afgeleerd in een relatie met een dominante partner.” Michiel vervolgt: “Daardoor ontstaan problemen, dat mensen niet het leven hebben wat ze graag willen, dat mensen onvoldoende worden gezien, problemen in relaties, in het werk of bijvoorbeeld bij het opvoeden van kinderen.” Dat zijn belangrijke redenen om deze mensen te ondersteunen.

### **Mensen ontdekken dat ze niet de enige zijn**

In de training wordt stap voor stap geleerd om hierin verandering te kunnen brengen. De beide trainers zijn deskundig op dit gebied. Maar ze benadrukken het belang van de groep: dat mensen vooral van elkaar leren. “Het is ook goed om van elkaar te ontdekken dat je niet de enige bent die last heeft van onzekerheden. Zo bieden de mensen elkaar goede voorbeelden om mee aan de slag te gaan.”

### **Aanmelden en informatie**

De training ‘opkomen voor jezelf’ is bedoeld voor volwassenen uit Westerveld en Meppel. Er zijn 7 bijeenkomsten op dinsdagochtenden van 10.00 tot 12.00: 9, 16, 23 en 30 april, 21 en 28 mei en 4 juni; in De Plataan in Meppel. Voor informatie en aanmelden kunnen mensen contact opnemen met Willeke Tuin 06-13305131, [w.tuin@welzijnmw.nl](mailto:w.tuin@welzijnmw.nl) en Michiel Roggeveld 06-22387201, [m.roggeveld@welzijnmw.nl](mailto:m.roggeveld@welzijnmw.nl). Aanmelden kan tot 25 maart.