

---

## Inleiding

---

Deze brochure geeft in het kort informatie over de Vereniging van Verlegen Mensen (VVM).

De VVM is een landelijke vereniging en heeft als doelstellingen:

1. verlegen mensen helpen hun verlegenheid te verminderen.
2. informatie geven over verlegenheid, zodat er in de maatschappij meer begrip komt voor verlegen mensen.

---

## Wat is verlegenheid?

---

Verlegenheid is angst in het gezelschap van andere mensen en komt in veel vormen en gradaties voor. Veel mensen zien er tegenop om een zaal vol mensen toe te spreken, maar er zijn ook mensen die hun huis niet uit durven.

Uit onderzoek is gebleken dat 40% van de mensen minder of meer verlegen is.

Voorbeelden van moeilijke situaties zijn:

- om hulp vragen
- omgaan met collega's
- verjaardagsfeestjes of etentjes
- voor een kassa in de rij staan
- het idee hebben dat anderen naar je kijken
- een spreekbeurt of presentatie houden
- je mening geven in een groep
- een sollicitatiegesprek voeren
- kennismaken met nieuwe mensen
- iemand aanspreken die jij leuk vindt
- een afspraakje maken ('daten').

De kern van verlegenheid is onzekerheid. "Doe ik het wel goed?" is een vraag die je al gauw negatief beantwoordt als je verlegen bent. Door gebrek aan zelfvertrouwen voel je je angstig in bovenstaande situaties, waardoor je niet spontaan durft te reageren, erg

voorzichtig bent, erg stil bent, misschien wel gaat blozen of niet meer goed uit je woorden komt.

Sommige mensen zijn van jongs af aan verlegen, anderen worden dat op latere leeftijd. Vaak ontstaat verlegenheid in de puberteit; jongeren worden zich er meer van bewust dat anderen hen observeren. Ook nare ervaringen, zoals pesten, werkloos worden of een echtscheiding meemaken, kunnen verlegenheid tot gevolg hebben.

De helft van alle verlegen mensen voelt verlegenheid als een zware last en wil van die last af. Verlegenheid gaat niet zomaar over, maar als je bereid bent er moeite voor te doen, kun je veel van je verlegenheid verminderen.

---

## Wat doet de VVM voor verlegen mensen?

---

In verschillende delen van het land organiseert de VVM:

- de zelfhulpcursus 'Hallo, hier ben ik'
  - uitstapjes en feestjes.
- Verder biedt de VVM:
- twee maal per jaar een workshop over een aspect van verlegenheid. De workshops worden gehouden in Utrecht.
  - zes maal per jaar het verenigingsblad 'Onder de Mensen'. Hierin vind je artikelen over verlegenheid, nieuws over cursussen en andere activiteiten.

In onze veeleisende maatschappij kun je het gevoel hebben dat je alleen met een vlotte babbel en door spontaan en grappig te zijn iets kunt bereiken. In onze vereniging kom je in contact met andere verlegen mensen. Het is fijn om te merken dat je niet de enige bent die verlegen is. Je gaat dan beseffen dat je jezelf mag en kunt zijn.

Als je verlegenheid je hindert in je dagelijkse leven, dan kun je daar veel aan doen. Bijvoorbeeld door onze cursus te volgen.

De sociale vaardigheden die je leert in de cursus kun je oefenen bij onze uitstapjes en feestjes, ook weer in een veilige omgeving waar iedereen weet wat verlegenheid is. Je kunt hier leuke contacten opdoen.

---

## Wat leer je in onze cursus?

---

In de zelfhulpcursus leer je onder andere om je gedachten, zoals: 'mensen lachen me uit', 'ik moet altijd grappig zijn', 'ik leer het nooit', om te zetten in meer reële gedachten. Je negatieve gedachten komen voort uit je (vaak negatieve) zelfbeeld. Dit zelfbeeld is in de loop der jaren ontstaan uit allerlei ervaringen, en die kun je niet zomaar terugdraaien. Maar je gedachten kun je wél veranderen. Met een meer reële gedachtegang ga je stapje voor stapje de strijd aan met je angsten door iets te doen wat je tot nu toe niet durfde. Bij elk succes neemt je zelfvertrouwen toe. Je gaat positiever naar jezelf kijken en je bent klaar om de volgende stap te zetten in de strijd tegen je verlegenheid.

Belangrijk aspect van onze cursus is de 'zelfhulp'. Na de eerste vijf bijeenkomsten, waarbij de vrijwilliger van de VVM de groep begeleidt, gaat de groep zelfstandig verder met een goed georganiseerde handleiding en professioneel cursusmateriaal. Gebleken is dat deze vorm van zelfhulp uitstekend werkt om je spreek- en luistervaardigheden te vergroten en om jezelf te presenteren. Je leert goed samen te werken en elkaar te begeleiden. Dit alles in een veilige omgeving met alleen maar lotgenoten.

Inzicht krijgen en oefenen brengen je verder; je gaat daardoor stappen nemen om het geleerde in de praktijk te brengen.

---

## Mogelijkheden buiten de VVM

---

Voor verlegen mensen is de weg naar hulp meestal niet gemakkelijk. Zij zien ertegenop om hun problemen aan de huisarts voor te leggen. De huisarts is echter de aangewezen persoon om je informatie te geven over mogelijkheden voor hulp. Hij/zij kan je doorverwijzen naar de professionele hulpverlening, bijvoorbeeld de GGZ. Veel hulpverlening is gratis na verwijzing door de huisarts. Daarnaast bestaan er veel cursussen op deelgebieden van verlegenheid: assertiviteit, spreken in het openbaar, persoonlijke ontwikkeling, flirten, enz.

---

## Waarin onderscheidt de VVM zich?

---

### De VVM onderscheidt zich door:

- **het principe van zelfhulp,**
- **het werken aan alle aspecten van verlegenheid in een intensieve training,**
- **uitstapjes en feestjes**
- **laagdrempeligheid,**
- **relatief lage kosten.**

Het lidmaatschap van de VVM met de cursus en uitstapjes kan ook een goede aanvulling zijn op professionele hulp.

---

## Kosten

---

Contributie: € 25,- per kalenderjaar (2012).  
Inschrijfkosten eenmalig € 10,-.  
Lesmateriaal: € 35,- inclusief verzendkosten.  
De cursisten betalen gezamenlijk de zaalhuur voor 21 avonden; de kosten worden zo laag mogelijk gehouden.

---

## Doen

---

Heb je nog vragen na het lezen van deze brochure? Aarzel niet ons te bellen of te mailen. Wij zullen je zo goed mogelijk helpen.

Als je er tegenop ziet om aan de activiteiten van de VVM mee te doen, dan is dat normaal. Als je er niet tegenop zou zien, hoefde je geen lid te worden.

Als je eenmaal lid bent en de basis cursus volgt, zul je merken dat vermindering van verlegenheid in kleine stapjes gaat. De eerste stap is lid worden. Die stap is moeilijk, maar het kan wel de eerste stap zijn op weg naar minder verlegenheid.

Ten slotte: wij maken je lidmaatschap van de VVM niet bekend. Op post die je van ons ontvangt wordt de naam van de VVM niet vermeld.

---

## Lid worden

---

Meld je **bij voorkeur** aan via onze website:  
**[www.verlegemensen.nl](http://www.verlegemensen.nl)**.

of per email of post:

- [ledenadministratie@verlegemensen.nl](mailto:ledenadministratie@verlegemensen.nl)
- VVM, t.a.v. Ledenadministratie, Postbus 54580, 3000 KB Rotterdam.

Na ontvangst van je aanmeldingsformulier sturen wij je een welkomstbrief, de 'Wegwijzer' met meer informatie over de VVM, en een acceptgirokaart. Na overmaking van de contributie kun je je aanmelden voor een cursus, het cursusmateriaal bestellen, je opgeven voor de uitstapjes en de Algemene ledenvergadering bijwonen. Je ontvangt het blad 'Onder de Mensen'.

Meer informatie vind je op onze website :  
[www.verlegemensen.nl](http://www.verlegemensen.nl).

Voor vragen kun je bellen of mailen:

- Landelijk Contactpersoon tel. 0174 240 707
- [Info@verlegemensen.nl](mailto:Info@verlegemensen.nl)

## INFORMATIEBROCHURE

### Vereniging van Verlegen Mensen VVM



Vereniging van Verlegen Mensen  
K.v.K. 40412111  
[www.verlegemensen.nl](http://www.verlegemensen.nl)  
informatie: 0174 240 707