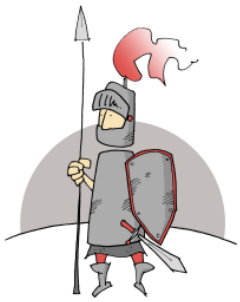
Activiteiten: je hebt het recht jezelf te beschermen



- Goed-gevoel coach voor de groep. Iedereen kiest zijn/haar eigen werkpunt waarmee hij/zij aan de slag gaat onder begeleiding van de groep en de coach.
- Een cursus 'voor jezelf opkomen' (assertiviteitscursus) inrichten in de groep of gaan volgen (vb. basisducatie, opdrachten 'durf neen zeggen' op www.fitinjehoofd.be).
- Belangrijke telefoonnummers uithangen in de groep voor noodsituaties.
- Mekaar aanmoedigen eigen grenzen te bewaken, ook in de vergaderingen of bijeenkomsten van de groep (je kan een ludieke neen- en ja-campagne opzetten in je groep door bv. eigen gemaakte affiches in het groepslokaal op te hangen).
- Initiatie zelfverdedigingstechnieken met de groep (vb. tai chi).
- De politie op de koffie vragen: Iemand van de politie uitnodigen in de groep voor een gesprek over interventies van de politie in gezinnen.
- De juridische raadgever van het OCMW uitnodigen en vragen wat die te bieden heeft.
- Het vertrouwensartsencentrum of een gelijkaardige dienst leren kennen: iemand stelt de werking voor, je gaat op kennismakingsbezoek, je nodigt iemand uit voor een gesprek, je zoekt samen info op het internet,…
- Verslavingen: mekaar helpen om er iets aan te doen, eventueel met behulp van een meter/peter. Een themamoment inrichten rond 'verslavingen' en hoe je daartegen te beschermen, en over afkickbehandelingen en zelfhulpgroepen (je kan medewerking vragen aan hulpverleners die daarmee bezig zijn). Het thema in de groep bespreken en tips aan elkaar uitwisselen. Een activiteit doen rond verslaving (vb. de promille-test, het drugsspel, een quiz,…).
- De reclame test: wat werkt – wat werkt niet. Reclamefolders bekijken of producten uittesten, prijzen vergelijken, solden bestuderen, product-placement (filmpjes bekijken en bespreken: welke producten probeert men in soapseries aan de man te brengen, welk gevoel wil men oproepen met reclame, …).
- Wafelenverkoop – lotjesverkoop aan huis om een goed doel te steunen. Leren om assertief te zijn, mensen aan te spreken.
- Rollenspelen om neen te leren zeggen in de groep of in de buurt: elkaar opdrachten geven en leren om de eigen grenzen te bewaken of in kleine groepjes opdrachtjes uitvoeren waarbij ze moeten opkomen voor zichzelf (vb. product terugbrengen in het grootwarenhuis, busuren vragen,…) en de ervaringen laten delen met de groep.
- Veilige woonst: rondgaan in een woning of in de vereniging, elkaar begeleiden, zoeken naar onveilige plaatsen,...of aan de hand van een spel het thema veiligheid verkennen (vb. Huisje weltevree, gezondheidsstraat 13).

© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw

- Groepsgesprek rond persoonlijke ruimte en persoonlijke beschermingsmaatregelen: situaties oplijsten waar het fout kan lopen, waar de groep het moeilijk mee heeft, waar mensen graag grenzen willen leren stellen. Tips uitwisselen en uithangen in de groep. Eventueel iemand uitnodigen die bekend is met dit thema en vragen hierover kan beantwoorden.
- Gespreksavond over echtscheiding of moeilijke relaties met een psycholoog.
- …

© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw