



Groepsbijeenkomsten: **Waar het stil mag zijn**

Worstel jij met gedachten over de dood?

Wil je leven in plaats van overleven maar je weet niet hoe?

Ervaar je het leven als zwaar en wellicht weet je niet meer zo goed wie je bent of wat je wilt?

Loop je hierdoor vast in het dagelijkse leven en/ of leef je hierdoor min of meer in een isolement?

Of heb je juist een druk sociaal leven maar voel je je juist eenzaam hierin?

Misschien heb je je al aangemeld voor hulp maar moet je nog wachten tot er plek is?

Herken je jezelf hierin dan ben je van harte welkom om deel te nemen aan het programma

Waar het stil mag zijn.

Wij zijn Vanessa en Corina en bieden jou de gelegenheid om samen met ons te onderzoeken hoe in jou, gedachten over suïcide zijn ontstaan. Anders gezegd; waar deze gedachten een antwoord op zijn. Daarnaast bieden de bijeenkomsten jou de gelegenheid om te onderzoeken wat er nodig is voor jou om jouw eigen pad te kunnen bewandelen voor herstel.

Tijdens de bijeenkomsten moet niets en hoeft je niets te delen waarover je liever niets wilt vertellen. De intentie is niet om te fiksen of op te lossen. De groep is geen praatgroep, het is een samenzijn waarbij ruimte is om aanwezig te zijn met alles wat er is. Daarnaast is er ook ruimte voor creativiteit zoals muziek, dans, kunst en spoken word.

Heb je interesse?

Meld je dan aan bij jouw casemanager voor een vrijblijvende kennismakingsmaking. We zullen onszelf dan voorstellen en jou de gelegenheid geven om iets vertellen over jouw situatie en wat je graag zou willen veranderen aan deze situatie.

Mochten de groepsbijeenkomsten met bijbehorend programma toch niet passend zijn voor dit moment, dan denken we graag met je mee over een alternatief.

Wat heb je nodig om deel te nemen? Alleen jezelf en de bereidheid om zelfonderzoek te doen. Vind je een groep spannend? Dan ben je niet de enige! Er is ruimte om het spannend te vinden en hierover te spreken met elkaar.

Hieronder de data:

Alle tijden zijn op 13.00-16.30. Inloop is vanaf 12.40

6 oktober

20 oktober

10 november

15 december

12 januari 2027

2 februari

Reservedatum: 16 februari

Afsluitende bijeenkomst: vrijdag 5 maart 27

Kijk gerust op www.iamness.nl en op www.praktijkvolgjehart.nl om wat meer te weten te komen over ons. Je mag ook gewoon even appen, bellen of mailen!

Lieve groet,

Vanessa en Corina