



JE VERHAAL KWIJT KUNNEN

Verder na je scheiding

Wat als je na je scheiding meer bent kwijtgeraakt dan alleen je partner?

Een scheiding is een ingrijpende gebeurtenis die veel van je vraagt. Je kunt meer verliezen dan alleen je partner: je vertrouwde omgeving, gezin, een deel van je inkomen, zelfvertrouwen en nog meer. Dan is het soms moeilijk om je leven weer op te pakken. Het kan ook zo zijn dat je voor een scheiding staat, er middenin zit en nog onverwerkte gevoelens hebt.

Daarom is het fijn als jij je ervaringen kunt bespreken met anderen die willen scheiden of gescheiden zijn. We bieden jou de kans om dit te doen in een groep van gelijkgestemden.

Wat heb je eraan?

In een groep van gelijkgestemden wissel je ervaringen uit en biedt je emotionele steun aan elkaar. Dit geeft positieve energie op de individuele leden, maar ook op de groep als geheel. Dit geeft deelnemers een positieve houding waardoor zij steviger in hun schoenen staan. Contact met mensen die soortgelijke ervaringen doormaken stimuleert bovendien

sociale interactie. Mensen hebben het gevoel bij een groep te horen, ze ervaren (h)erkenning van hun probleem en dat biedt houvast in een vaak uitzichtloze, onzekere situatie.

Opbrengst

- Je beter gaan voelen: meer eigenwaarde en zelfvertrouwen
- Wederzijdse ondersteuning
- Kennis en vaardigheden opdoen
- Empowerment, beter weten wat je wilt en dat ook voor elkaar krijgen.

Vóór we met deze groepen beginnen kan je ervaren hoe zo'n groep eruitzien en hoe een dergelijke bijeenkomst ingevuld wordt in een *startbijeenkomst*.

Startbijeenkomsten

Op vrijdagavond 4 oktober, donderdagavond 10 oktober en zaterdagochtend 12 oktober 2024 zijn er startbijeenkomsten gepland voor gelijkgestemden. Het doel is kennis te maken met de begeleiders en andere deelnemers. Er is ruimte om ervaringen te delen en je krijgt informatie over de emotionele impact van een scheiding. We bieden je tools aan om aan de slag te gaan met wat je hindert om je leven weer betekenisvol in te vullen.

Doelgroep

- Je bent ouder dan 18 jaar
- Je bent gescheiden, staat op het punt om dat te doen of zit in een scheiding.
- Je merkt dat je van slag bent en dat hindert je om je leven op te pakken zoals je dat zou willen.

***Aan de slag met jezelf
met de inzichten van anderen***

Inhoud

- Je bepaalt zelf wat je met andere deelnemers wilt bespreken. Door dit te doen vind je herkenning bij elkaar en leer je van anderen.
- Deze bijeenkomsten zijn geen alternatief voor therapie.
- Thema's als hechting, zelfvertrouwen, assertiviteit, rouw en verlies, vechten-vluchten of bevriezen, conflicthantering komen aan de orde.

Praktisch

- De bijdrage voor deze bijeenkomsten is inkomensafhankelijk, de startbijeenkomst kost voor iedereen € 25,- (excl. btw). Na aanmelding ontvang je een factuur die je betaalt vóór de startbijeenkomst.
- Na de startbijeenkomst starten er verschillende groepen van gelijkgestemden. Deze komen 8 keer bijeen, om de week op een werkdag en duren 2 uur. De groeps grootte is maximaal 10 personen.
- Elke bijeenkomst wordt begeleid door 2 getrainde begeleiders.
- Je kunt je aanmelden door [dit formulier](#) in te vullen.

Steun ervaren van anderen die weten waar het over gaat!

- Voor de startavond en voor je deel uit kunt gaan maken van een groep vindt er een intakegesprek plaats van ongeveer 30 minuten. Dat kan eventueel online. Dit is om in te schatten of deze groep bij je past en wat je nodig hebt.
- Starttijden 19.30u inloop tot 22.00u en 9.30u inloop tot 12.00u
- Locatie: Delftlaan 327 in Haarlem.

Meer info?

Heb je een vraag? Stuur een mailtje of een Whatsapp bericht naar Michiel.



Excellent Mediation
Angelien
www.excellentmediation.nl
info@excellentmediation.nl
(06) 15633334



Anders denken, coaching en training
Michiel
www.andersdenken.nu
info@andersdenken.nu
(06) 46262124