



Samen dragen
Samen sterk
Misschien ook:
samen omarmen



Een laagdrempelige avond over gevoelens waar we allemaal wel eens mee te maken kunnen krijgen, zoals leegte, eenzaamheid, Schaamte, verlies of desoriëntatie.

Wat te doen met dat rotgevoel?



Wat vertelt dat rotgevoel je eigenlijk?

- ♡ Waar komt het vandaan?
- ♡ Wat probeer je misschien al heel lang te vermijden, onderdrukken of weg te duwen?
- ♡ En wat zit er misschien onder dat ongemak?

Tijdens deze avond gaan we samen op onderzoek.

Soms verlang je niet zozeer naar een einde, maar vooral naar een einde aan **hoe je je voelt**.



samen dragen



samen sterk



samen omarmen

We beginnen met een eenvoudige bodyscan om te vertragen en te luisteren naar wat je lichaam vertelt. Daarna is er ruimte voor een persoonlijk verhaal, oefeningen, gesprek en vragen.

Je hoeft niets te delen.
Je hoeft geen ervaring te hebben met suicidaliteit.
Nieuwsgierigheid naar jezelf is genoeg.

Misschien ontdekken we dat gevoelens niet altijd weg hoeven. Dat we ze ook kunnen leren begrijpen. En dat juist het ontfaan van het ongemak een eerste stap kan zijn.

Een avond om even stil te staan.
Om te luisteren.
Naar jezelf en naar elkaar.

Als we met deze avond één iemand kunnen inspireren om hulp te zoeken, een gesprek aan te gaan, zichzelf beter te begrijpen of te ontdekken dat het anders kan, dan is deze avond voor ons geslaagd.

Zolang je leeft, ben je waardevol



maandag
7 september



Buurthuis
De Kapel
Den Oever



Inloop
vanaf
18.45 uur

AANMELDEN

Chanel Zwaan
06-36225902
dekapelinfo@gmail.com

Pascal Hoekstra
06-41520057
pascal_marco@hotmail.com

Tijdens de
Wereld Suicide
Preventie Week



Een veilige plek. Voor iedereen, want praten helpt. Samen sta je sterker

