



# EEN STERK VERHAAL

Schrijven aan je eigen herstel

Heb je ingrijpende ervaringen meegemaakt en vind je het moeilijk om je leven weer op de rit te krijgen? Met de nieuwe herstelbevorderende werkwijze 'Een Sterk Verhaal' krijg je de kans om jouw levensverhaal te schrijven. Schrijven helpt niet alleen bij verwerking, maar ook bij het hervinden van je innerlijke balans.

## Voor wie?

Deze werkwijze is ondersteunend voor mensen met levensfaseproblematiek en die moeite hebben met het verwerken van verlies, scheiding, ziekte en andere levenscrises.

## Wat kan je verwachten?

In een ondersteunende groepssetting werk je met twaalf gestructureerde schrijfopdrachten uit een speciaal werkboek. Je reflecteert hiermee op je ontstaansgeschiedenis, een belangrijk kantel- of keerpunt in je leven en op waar je nu staat en naar toe wilt in de toekomst. Van de door jou geschreven teksten maak je vervolgens in een bijbehorend digitaal tool je eigen levensboek, aangevuld met foto's en beeldmateriaal. Dit boek is niet alleen een mooi resultaat, maar ook een bevestiging van wie jij bent!

- **Orden en reflecteer op belangrijke momenten in je leven, zowel vreugdevolle als uitdagende**
- **Ontdek wat je nodig hebt voor je herstel en hoe je goed voor jezelf kunt zorgen**
- **Leer van elkaars verhalen en ontwikkel begrip voor jezelf en anderen**
- **Deel je schrijfervaringen en geniet van de kracht van schrijven**

## Praktische informatie

De module bestaat uit sessies van 1,5 uur. Jouw aanwezigheid is van groot belang voor de groepsdynamiek. Reken op zo'n 1,5 uur huiswerk per week. Geen schrijfervaring? Geen probleem! Deze module is toegankelijk voor iedereen.

Data module:

Locatie:

Begeleiders:

Aanmelden bij: