

RIBW Nijmegen & Rivierenland

Op verhaal komen

Jouw leven, jouw betekenis, jouw toekomst

Iedereen heeft een verhaal. Soms wordt dat verhaal overschaduwd door moeilijke ervaringen, psychische kwetsbaarheid, verlies, stigma of ingrijpende gebeurtenissen. Toch ben je meer dan wat je hebt meegemaakt.

In de cursus **Op verhaal komen** onderzoek je stap voor stap jouw levensverhaal. Je staat stil bij belangrijke gebeurtenissen, uitdagingen, krachten, dromen en mensen die van betekenis zijn geweest. Door te schrijven, creatief te werken, te reflecteren en ervaringen uit te wisselen, ontdek je nieuwe perspectieven op jezelf en jouw herstel.

Het doel is niet om een perfect verhaal te maken. Het gaat erom een verhaal te ontwikkelen dat recht doet aan jouw ervaringen en dat ruimte biedt voor hoop, groei, identiteit en eigen regie.

Wat levert de cursus op?

- Meer inzicht in je eigen levens- en herstelverhaal
- Ontdekken van persoonlijke kwaliteiten en veerkracht
- Meer aandacht voor hoop en mogelijkheden
- Bewustwording van de invloed van stigma en zelfstigma
- Verbinding met anderen door herkenning en uitwisseling
- Versterking van zelfvertrouwen en eigen regie

Wat gaan we doen?

Tijdens acht bijeenkomsten werken we aan thema's zoals:

- Mijn levensverhaal
- Belangrijke kantelpunten en ervaringen

- Hoop en herstel
- Identiteit: wie ben ik naast mijn kwetsbaarheid?
- Zelfstigma en zelfbeeld
- Krachtbronnen en veerkracht
- De toekomst en wat voor mij belangrijk is
- Het delen van verhalen in een veilige groep

We maken gebruik van gesprekken, creatieve opdrachten, schrijfopdrachten en reflectie-oefeningen. Ervaring met schrijven of creatief werken is niet nodig.

Voor wie?
Voor mensen die hun levens- en herstelverhaal willen onderzoeken en op zoek zijn naar meer inzicht, betekenis, hoop en eigen regie.

Veiligheid voorop
Je bepaalt altijd zelf wat je wilt delen. Er is ruimte voor ieders verhaal en ervaringen. Samen zorgen we voor een respectvolle en veilige sfeer.

Praktische informatie

Wanneer: datum volgt
Wekelijks, 8 bijeenkomsten

Locatie: LUMEN Vrijplaats voor Herstel. Kerkenbos 1103a, 6546 BC Nijmegen

Aanmelden of vragen?

Wil je meedoen aan de cursus Op verhaal komen? Schrijf je dan direct in.

Meld je aan voor Op verhaal komen

Of heb je nog een vraag over de cursus? Neem dan contact op met LUMEN.

Gegevens

LUMEN Vrijplaats voor Herstel
Kerkenbos 1103a
6546 BC Nijmegen

T: 06 15 48 21 93 | 088 382 24 51

E: lumen@ribw-nr.nl



RIBW Nijmegen & Rivierenland
Kerkenbos 1103a
Nijmegen
088 - 382 24 22
www.ribw-nijmegenrivierenland.nl
info@ribw-nijmegenrivierenland.nl