



# Gespreksgroep Vriendschap

## Wat is het?

Veel mensen worstelen met het thema vriendschap. Soms heb je een kleiner netwerk dan je zou willen. Of je verlangt naar iemand die er echt voor je is. Iemand met wie je leuke dingen kunt doen en op wie je terug kan vallen als dat nodig is. In de gespreksgroep worden allerlei onderwerpen besproken die met vriendschap te maken hebben.

## Wat kan het opleveren?

- Inzicht krijgen in wat vriendschap precies voor jou betekent
- Oefenen met contact maken met anderen
- Inzicht krijgen in je eigen netwerk
- Weten wat jouw kwaliteiten zijn
- Weten hoe je vriendschappen onderhoudt
- Weten hoe je voor jezelf opkomt binnen een vriendschap
- Weten welke nare gedachten/overtuigingen je misschien tegenhouden om een vriendschap aan te gaan
- Er kunnen vriendschappen binnen de groep ontstaan, maar dat is niet het doel op zich



## Voor wie is de Gespreksgroep Vriendschap geschikt?

Denk jij ook wel eens na over het thema 'vriendschap'? Vind je het fijn om samen te praten, na te denken en activiteiten te doen met betrekking tot dit thema? Vind je het leuk om hierover ervaringen te delen met anderen en van elkaar te leren en te groeien? Wil je ontdekken wat je persoonlijke wens/doel is op dit gebied? Dan is 'Gespreksgroep Vriendschap' heel geschikt voor jou!

## Hoe ziet het programma eruit?

De gespreksgroep heeft 10 bijeenkomsten van elke keer 2 uur. Het is één keer in de week. Voor de eerste twee keer, en voor de laatste keer, staat het onderwerp al vast. Voor de overige bijeenkomsten kiezen de deelnemers samen de onderwerpen. De gespreksgroep wordt afgesloten met een certificaat.

## Ervaringen van deelnemers

'Ik ben niet de enige die het moeilijk heeft met het aangaan van vriendschappen. Dat verzacht de pijn.'

'Door de gespreksgroep ben ik na gaan denken en besef ik me dat ik blij ben met de twee vrienden die ik heb.'

'Ik onderhoud ook vriendschappen door 'nee' te zeggen.'

## Hoe geef ik mij op?

Geef je op bij de Aandachtsfunctionaris Woonstart, de Ervaringsdeskundige of de IRB'er in jouw team! Je begeleider weet wel wie dat is. Of mail naar [woonstarttrainingen@cosis.nu](mailto:woonstarttrainingen@cosis.nu).

**Tip:** Ken je nog iemand die mee zou willen doen? Dan kunnen jullie je samen opgeven.