

Zingevingsgroep

actief bezig zijn met zingeving

VOOR WIE GESCHIKT?

Voor iedereen met een psychische kwetsbaarheid die graag actief bezig wil zijn met zingeving.

WAT IS HET DOEL?

De zingevingsgroep is een gespreksgroep waar mensen elkaar vertellen:

- over het leven
- wat ze mee hebben gemaakt
- waar ze plezier aan beleven
- waar ze moeite mee hebben

Iedereen vertelt en laat zo iets zien van zichzelf. Je vertelt niet meer en niet minder dan jezelf wilt.

We gaan samen op zoek naar datgene wat voor ieder persoonlijk zin geeft aan zijn of haar leven. Belangrijke vraag daarbij is: "Welke bronnen van kracht kan ik in mijzelf aanboren?"

WAT IS HET BEOOGDE RESULTAAT?

We beogen hiermee dat deelnemers zichzelf ontwikkelen, zelfstandiger en zelfverzekerder worden.

Het delen van elkaars levensverhaal kan een verrijkende ervaring zijn. Men vindt in de zingevingsgroep een luisterend oor en we kunnen over van alles met elkaar praten.

Zingeving laat zichzelf niet in een hokje plaatsen, ieder geeft op zijn manier zin aan zijn of haar leven. Zingeven is net zo belangrijk als ademen, dit geldt voor iedereen, maar zeker ook voor deelnemers met een psychische kwetsbaarheid. Zij weten als geen ander wat tegenslag is en hebben vaak behoefte aan 'zingeven' aan hun leven.

KORTE INHOUD

De zingevingsgroep komt eenmaal per maand bij elkaar, en duurt ongeveer anderhalf uur.

De groepen worden ondersteund door een ervaringsdeskundige en een geestelijk verzorger / begeleider, die op gelijkwaardige basis meedraaien.

Om deel te kunnen nemen starten we met een kennismakingsgesprek. De nieuwe deelnemer en de groep kijkt of het klikt. Dit doen we in verband met de vertrouwelijkheid van de groep.

Er zit geen limiet aan het aantal bijeenkomsten. We gaan door zolang we dat zelf belangrijk vinden. De zingevinggroepen zijn stabiele en hechte groepen die grote waarde hechten aan veiligheid en vertrouwen.

Deelname is voor deelnemers kosteloos.

MEER INFORMATIE?

Wil je graag meedoen aan een zingevingsgroep, bespreek dan deze wens met je begeleider en/of een ervaringsdeskundige. Kijk ook op: www.cosis.nu/woonstart