

# Deel je ervaring:



# Schrijfworkshop voor naasten

## 'Stop je gevoelens niet weg en schrijf je ervaring'

Via [www.naasteninkracht.nl](http://www.naasteninkracht.nl) bieden we dit jaar voor de derde keer de schrijfworkshop 'Kom op verhaal' aan. In de workshop krijg je handvaten om je ervaring op te schrijven. Zo zet je jezelf centraal en geef je jouw ervaring een plek. Deze workshop, speciaal voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid, helpt daarbij.

## Praktische informatie

### Wanneer

Zaterdag 30 november van 13.00 – 17.00

### Waar

PGO support, Daltonlaan 600 te Utrecht

### Wie

De workshop is voor naasten (zoals partners, kinderen, ouders, broers, zussen en goede vrienden) van mensen met een psychische kwetsbaarheid.

### Kosten

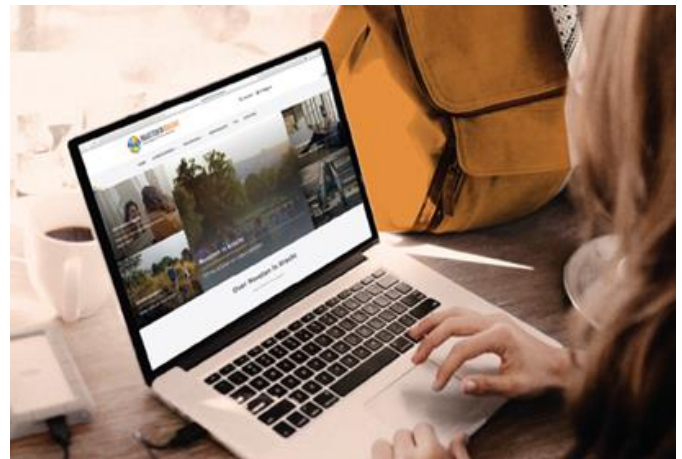
€50,- en we betalen daarvan €25,- als je bereid bent om je ervaring te delen op [www.naasteninkracht.nl](http://www.naasteninkracht.nl)

### Heb je interesse?

Stuur een mail aan Rita van Maurik via [info@hestia-abc.nl](mailto:info@hestia-abc.nl) of bel naar 06-25035269 om je interesse kenbaar te maken.

### Trainer

Sandra Frölich ([www.schrijfkompas.nl](http://www.schrijfkompas.nl))



## Aanpak

In de workshop ga je aan de hand van een aantal centrale vragen aan de slag met het schrijven van een kort ervaringsverhaal. Ook leer je tips uit je ervaringen te halen. De trainers bieden je hierbij praktische handvaten en ondersteunen je stap voor stap.

De volgende vragen staan centraal

Situatie	Wat is je situatie? Wat is de relatie tot je naaste?
Probleem	Waar liep je tegenaan in het contact? Wat hielp je (soms)?
Aanpak	Hoe heb je het aangepakt? Wat heb je (anders) gedaan
Resultaat	Wat veranderde er?

Naasten in Kracht is een samenwerkingsproject van de ADF Stichting, Caleidoscoop, Depressie Vereniging, Het Zwarte Gat, Impuls en Woortblind, MIND Familie- en Naastenraden, Labyrint-In Perspectief, NVA, Plusminus, Stichting Borderline, Stichting Zelfbeschadiging, en Ypsilon.