

Info website Luistergroepen

Op vrijdag 26 januari werd de eerste bijeenkomst van De Luistergroep in Wijkloophuis Zeist West gehouden.

Het betreft een project van Kerk & Samenleving en stichting Luistergroepen met de titel: Samen lukt het beter. Het project wordt gefinancierd door SOZW Stimuleringsfonds Zorg en Welzijn Zeist en gemeente Zeist.

In een Luistergroep worden dagelijkse ervaringen over thuis, het werk of de buurt gedeeld. Het gaat om praten en luisteren, zonder te oordelen of adviezen te geven. Om te ontdekken hoe anderen het aanpakken. Er wordt ook plezier gemaakt, er is tijd om in beweging te komen of er wordt een gedicht voorgedragen.

De bijeenkomsten zijn gericht op mensen die met lastige thema's in hun leven worstelen en er bij gebaat zijn als er naar hen geluisterd wordt en er een uitwisseling van ervaringen mogelijk is. Om laagdrempelig te zijn is de doelgroep niet nader gespecificeerd om zo ook stigmatisering te voorkomen (wat juist een hoge drempel op zou werpen).

De methode die wordt toegepast is 'integratieve buurttherapie' (*integrated community therapy*). Deze methode is gebaseerd op een systemische benadering, gericht op het bevorderen van individuele en collectieve empowerment, veerkracht, saamhorigheid, en verbinding. Voor meer achtergrondinformatie zie: <https://www.luistergroepen.org/>

In de praktijk ziet het er zo uit: een aantal stoelen wordt in een kring gezet. In het midden wordt een 'knus hoekje' gecreëerd met behulp van kleden, gedichtenbundels, een breiwerkje, muziekinstrumentjes, bloemen, fruit en koekjes. En,..... de spelregels. Zo mag je bijvoorbeeld geen lange verhalen ophangen of oordelen.

En wat zo mooi is: aan het eind van de bijeenkomst ga je bemoedigd naar huis bijvoorbeeld, omdat je hebt ontdekt dat je niet de enige bent die met bepaalde zaken worstelt!

Tijdstip: eens per maand op vrijdagochtend van 11.00 uur tot 12.30 uur, zie flyer voor data.

Luistergroep Zeist-West

Je bent welkom!



Zorgen delen

In de Luistergroepen delen we dagelijkse ervaringen. We delen onze zorgen, vieren overwinningen en luisteren naar anderen

Strategieën uitwisselen

Hoe gaan anderen om met vergelijkbare problemen? We luisteren zonder te oordelen of adviezen te geven

Samen zijn

Tussendoor doen we een eenvoudige beweging, luisteren we naar een gedicht, lachen we samen. Iedereen is van harte welkom! Ook als je alleen wil luisteren

Eens per maand op **vrijdag** om
11.00 - 12.30

Om 10.45 staat de koffie klaar!

Data:

26 januari 1 maart
5 april 10 mei 7 juni

Locatie:

Wijkloophuis
Zeist-West

de Clomp 3302
06-53103578