

KwetsbaarKrachtig



Wat is KwetsbaarKrachtig voor groep?

Het doel van deze groep is het ontdekken en versterken van je eigenheid. Dat je jezelf kunt laten zien met je krachtige én kwetsbare kanten. Kracht gaat over het je kwaliteiten, talenten en mogelijkheden, en deze bewust inzetten in het dagelijks leven. Kwetsbaarheid gaat over moeilijke gevoelens, gevoeligheden en eigenschappen of waar je misschien onzeker over bent. Om deze te herkennen, toe te laten en om te gaan met de pijn, schaamte of ongemak die hier misschien bij hoort. Kwetsbaarheid wordt vaak gezien als zwakte, maar juist het toelaten van gevoelens en het eerlijk kunnen kijken naar jezelf vraagt moed. Het vormt de basis voor persoonlijke groei, verbinding met anderen en om met meer vertrouwen en richting in het leven te staan.

*Geef kleur
aan wie je
bent door je
binnenwereld
zichtbaar te
maken*



Hoe werkt het?

Je maakt creatieve opdrachten die aansluiten bij verschillende thema's. Soms geven we hierbij ook een korte uitleg of theorie ter ondersteuning. Wat je maakt en ervaart, bespreken we samen in de groep. We staan stil bij wat het maken met je doet, wat je tegenkomt in jezelf en hoe dit zich uit in contact met anderen. De groep biedt de mogelijkheid om dit samen te onderzoeken en te oefenen.

Voor wie is KwetsbaarKrachtig?

De groep is bedoeld voor iedereen die gemotiveerd is om te onderzoeken wat kwetsbaarheid voor hen betekent en om hun eigen krachten verder te ontwikkelen. De groep kan passend zijn bij onder andere angst- of stemmingsklachten. Ook is de groep geschikt als je merkt dat je je vaak veel aantrekt van anderen of moeite hebt om dingen los te laten.

Tijdens de groep kun je onder andere werken aan:

- Je meer verbonden voelen met anderen
- Dichter bij jezelf blijven in contact met anderen
- Inzicht krijgen in hoe je overkomt op anderen
- Het versterken van zelfwaardering
- Het ontwikkelen van eigenheid en autonomie
- Meer spontaniteit en durf ervaren
- Jezelf laten zien zoals je bent, zonder voortdurend een masker op te zetten

*Durf zichtbaar
te worden met
alles wat jou
mens maakt*

KwetsbaarKrachtig bij EvenZicht

De groep bestaat uit maximaal 6 personen en samen kom je 10 keer bijeen. Je sluit af met een terugkombijeenkomst. In de groep werken we met beeldende therapie.

Mocht je cliënt zijn bij EvenZicht, en KwetsbaarKrachtig spreekt je aan, geef dit dan aan bij je behandelaar zodat jullie samen kunnen kijken hoe dit bij je behandeldoelen past.

