



## HERSTEL / ERVARINGSDESKUNDIGHEID

# HERSTELLENDERWIJS

### Thema december: Compromissen

Door de jaren heen heb je geleerd hoe je rekening houdt met je eigen kwetsbaarheid: Je kent je valkuilen en triggers, en weet waar je grenzen liggen. Je herkent de momenten waarop je even pas op de plaats moet maken, maar weet ook wanneer je jezelf juist 'een schop onder de kont' moet geven en uit je comfort zone moet treden. Maar je bent niet alleen op aarde: de mensen om je heen hebben ook verlangens en behoeften. Kijk je bijvoorbeeld na een intensieve dag vol indrukken uit naar een avondje Netflixen op de bank, blijkt je partner vrienden uitgenodigd te hebben voor een spontane spelletjesavond bij jullie thuis. Of je wilt net vroeg onder de wol kruipen na een aantal nachten slecht geslapen te hebben, belt je beste vriendin om haar hart bij je uit te storten. Hoe houd je rekening met de mensen om je heen zonder jouw eigen behoeften te verwaarlozen? Daar hebben we het deze maand over.

*De groep wordt begeleid door ervaringsdeskundige gespreksleiders. Je kunt op ieder moment aanhaken (ook midden in de maand), aanmelden is niet nodig.*

#### VOOR WIE?

Voor iedereen die te maken heeft (gehad) met psychische of psychosociale problemen, of een verslaving.

#### TIJDSINVESTERING

Wekelijks  
op donderdag van  
11.00 tot 12.30 uur

#### LOCATIE

Hooigracht 12-14  
Leiden  
(beneden in het Inloophuis)

#### INFORMATIE

Katrien van Meel  
katrienvanmeel@lumen-  
hollandrijnland.nl

#### KOSTEN

gratis

*Ervaring  
delen  
is  
kennis  
vermenigvuldigen.*