



# SAMEN STAAN

JAARPROGRAMMA VOOR ALS JE VAN DICHTBIJ  
GECONFRONTEERD WORDT MET PSYCHISCH LIJDEN



Zorgen voor een ander is fijn, maar ook uitdagend. Je wordt geconfronteerd met lijden en moeilijk te begrijpen gedrag. Om hierin te kunnen blijven staan heb je anderen nodig. Om je verhaal te kunnen vertellen en een ander perspectief te vinden. Om te leren over jezelf en om de steun te vinden die je nodig hebt. Contact met lotgenoten helpt. Ook om inzicht te krijgen in hoe jij de wereld emotioneel gekleurd waarneemt.



**Contact met  
lotgenoten helpt**

Want je eigen emotionele landschap is bepalend in hoe je kan blijven staan. Angst, boosheid of jezelf voorbij lopen zijn veel voorkomende emoties die ervoor kunnen zorgen dat het zwaar of moeilijk wordt. Daarom combineren we een ontmoeting en de dialoog met de tools van Past Reality Integration PRI, een methode die je helpt je bewustzijn te verdiepen om krachtig in het hier en nu te kunnen staan.

## PRI ONLINE COURSE

Hoe we omgaan met de ander zegt ook veel over onszelf. Om hier zicht op te krijgen gebruiken we tussen de bijeenkomsten door het studiemateriaal van Past Reality Integration. In deze Online Course (Engels) leer je je eigen emotionele landschap kennen en krijg je zicht op hetgeen je uit je evenwicht kan brengen.

## DIALOOG

Tijdens de bijeenkomsten werken we met wat er op tafel komt. De dagelijkse praktijk en wat die met ons doet. De vorm is die van de dialoog: we leren van en met elkaar en gebruiken waar het past het materiaal van Past Reality Integration.



**Wat ik zie  
als normaal  
is vaak een  
lastig stigma  
voor mijn zoon**





## UNIEK PROGRAMMA

Naast de kracht van een groep en het steun kunnen vinden in elkaars verhaal doen we dit jaar iets unieks. Je gaat namelijk ook leren wat de oorsprong is van je eigen emoties. En je eigen mechanismen herkennen en positief inzetten. Je krijgt beter zicht op wat jou als mens het meest raakt en je ziet hoe jouw reactiepatroon is gevormd uit je verleden. Ook krijg je handvatten om beter de weg te vinden met je eigen pijn en emoties.

## WAT LEVERT HET OP?

Meer balans, meer samen. Met jezelf en de mensen om je heen. Ook als de emoties opspelen tijdens moeilijke momenten in de rollercoaster die jouw leven soms is. Het maakt je leven niet perse makkelijker, maar het maakt jou wel weerbaarder en een betere samenwerker. De combinatie van het online materiaal van PRI en de dialoog tijdens de bijeenkomsten geeft je de stevigheid om in verbinding te blijven. Om een team te zijn met elkaar wanneer dat nodig is.

[www.flipdikker.nl](http://www.flipdikker.nl)

## BEGELEIDING



### Flip Dikker

Dialogbegeleider,  
gesprekstherapeut en  
ervaringsdeskundige

## BEGELEIDING



### Hester Boersma

Psycholoog,  
PRI-therapeut i.o en  
ervaringsdeskundige

## PRAKTISCH

### Het programma bestaat uit:

- 16 maandelijkse bijeenkomsten op vrijdag van 10.30 tot 12.00 uur. Aansluitend wordt een eenvoudige lunchmaaltijd aangeboden.
- Tussen de bijeenkomsten door kijk je in je eigen tijd een module van de Online Course van PRI. Deze duurt ca. 1,5 uur.

Bij voldoende animo start er ook een middaggroep van 15.00 tot 16.30 uur en sluiten we af met een kleine borrel.



VOOR AANMELDEN GA JE NAAR [FLIPDIKKER.NL](https://www.flipdikker.nl)

### LOCATIE

Landgoed Zonneheuvel  
in Doorn of online

### MEER INFORMATIE

Bel met Flip: 06 51953 886  
of mail naar: [flip@flipdikker.nl](mailto:flip@flipdikker.nl)