

De Vluchtheuvel

Psychosociale hulp naar B ijbelse maatstaf

Gespreksgroep Identiteit





“Wie ben ik
eigenlijk?
Wat vinden anderen
van mij?”

Vraag je het je ook wel eens af: Wie ben ik eigenlijk? Wat vinden anderen van mij? Vragen die te maken hebben met de ontwikkeling van je eigen identiteit. Een stabiele identiteit ontwikkel je als je door hebt hoe je naar jezelf kijkt en als dat beeld van jezelf overeenkomt met hoe je zou willen zijn. Je kent je eigen sterke en zwakke punten en je kunt die accepteren. Daarbij geloof je dat ook de mensen die belangrijk voor je zijn, jou accepteren zoals jij bent.

De ontwikkeling van een eigen identiteit gaat niet bij iedereen zonder slag of stoot. Als er een groot verschil bestaat tussen hoe je jezelf ziet en hoe je zou willen zijn, leidt dat tot ontevredenheid en onzekerheid.

Als die ontevredenheid en onzekerheid langer duurt en je hierdoor belemmerd wordt in bijvoorbeeld je studie of sociale contacten kan het goed zijn om hulp te zoeken. De Vluchtheuvel biedt hulp bij identiteitsproblemen in een gespreksgroep.

Gespreksgroep Identiteit

Voor mensen die niet sterk in hun schoenen staan en zich vaak laten leiden door omstandigheden of door andere mensen is er de identiteitsgroep. Het doel is het zelfvertrouwen te vergroten zodat het gemakkelijker wordt om sociaal te functioneren. Bijvoorbeeld door 'nee' te durven zeggen en grenzen te stellen. Maar ook om niet geremd te zijn bij het aanknopen van een praatje.



Tijdens tien groepsbijeenkomsten staan we stil bij verschillende thema's die horen bij het eigen 'ik', zoals:

- het leren kennen van je eigen sterke en zwakke kanten
- het herkennen van je eigen gevoelens
- het durven opkomen voor jezelf
- het durven weigeren
- het ombuigen van negatieve denkpatronen
- het oefenen met vaardigheden

De groep is bedoeld voor zes tot tien deelnemers. Ter ondersteuning van de bijeenkomsten ontvangen de deelnemers cursusmateriaal.

Aanmelden en kosten

Als u mee wilt doen aan een gespreksgroep kunt u zich aanmelden bij De Vluchtheuvel, (0113) 21 30 98 of online: www.stichtingdevluchtheuvel.nl/hulp-nodig. Vermeld 'identiteitsgroep' bij de omschrijving. Aan uw deelname zijn kosten verbonden. Voor de actuele tarieven verwijzen we u naar www.stichtingdevluchtheuvel.nl/tarieven.

Meer informatie

Ga voor meer informatie naar www.stichtingdevluchtheuvel.nl/identiteitsproblemen.

De ontwikkeling van een **eigen identiteit** gaat niet bij iedereen zonder slag of stoot.



De Vluchtheuvel

Bij De Vluchtheuvel kunnen jongeren en volwassenen hulp vragen bij psychosociale problemen. Op verschillende gesprekslocaties in het land werken professioneel opgeleide maatschappelijk werkers en psychologen. Geloofsbeleving en problemen staan niet los van elkaar, daarom bieden we hulp vanuit onze christelijke achtergrond.

De Vluchtheuvel heeft ook aandacht voor preventie en toerusting. Dat doen we onder meer door het verzorgen van huwelijkstoerusting, opvoedingscursussen en schoolmaatschappelijk werk.

Colofon

Hoofdkantoor

Beatrixlaan 15, 4461 PM Goes
telefoon: (0113) 21 30 98
e-mail: info@stichtingdevluchtheuvel.nl
www.stichtingdevluchtheuvel.nl

Bankrekening

IBAN: NL85 INGB 0004 3255 63
t.n.v. Stichting Hulpverlening
De Vluchtheuvel te Woerden

De Vluchtheuvel heeft gesprekslocaties in Goes, Dordrecht, Woerden, Amersfoort, Zwolle en Lelystad.

Het vragen van hulp of advies kan telefonisch tijdens kantooruren op werkdagen: (0113) 21 30 98 of ga naar www.stichtingdevluchtheuvel.nl/hulp-nodig.

