

# PRAATGROEP 'ZWALUWPLEK' VOOR NAASTBETROKKENEN IN DE KEMPEN

familievereniging geestelijke gezondheid

similes

Heb je een familielid met een psychische kwetsbaarheid? Voelt het leven soms zwaar of ernstig aan, alsof je elke dag een stukje van jezelf verliest? Wanneer niets je nog echt kan raken of doen glimlachen, wanneer het voelt alsof je wegzakt in een moeras dan kan het deugd doen om te delen met wie begrijpt wat je doormaakt.

Tijdens deze lotgenotenavond gaan we samen op weg volgens het principe van HHH:

Hoopvol: er blijft altijd een sprankel licht, hoe donker het ook lijkt.

(H)erkennen: jezelf en de ander zien in wat écht is, zonder oordeel.

Herstellen: stap voor stap weer ademruimte vinden, vanuit verbondenheid.

Met behulp van korte, betekenisvolle teksten gaan we in gesprek. Je ontdekt wat jou kracht geeft, leert van anderen en vindt woorden voor wat vaak moeilijk te zeggen is. Het is een moment voor jezelf, in een veilige kring van mensen die weten hoe het voelt. Samenleven met iemand die psychisch kwetsbaar is, vraagt veel. Je hoofd zit vol zorgen, je schommelt tussen hoop en wanhoop, terwijl het leven verder dendert. Deze avond wil je even laten vertragen om weer te voelen, ademen en vertrouwen. Je bent warm welkom. Vertrouwen is de basis. Groei volgt vanzelf.

- **Begeleiding: Cathy Dehaut, vrijwillig medewerker Similes**

## KALENDER

- donderdag 29 januari 2026
- donderdag 26 februari 2026
- donderdag 26 maart 2026
- donderdag 23 april 2026
- donderdag 28 mei 2026
- donderdag 25 juni 2026

telkens van 19u30 tot 21u30

## LOCATIE

Dorpshuis 'de Pimpernel',  
Kerkstraat 8, 2430 Laakdal

## DEELNAME

gratis voor iedereen

## MEER INFO EN INSCHRIJVEN

[www.similes.be/activiteiten](http://www.similes.be/activiteiten)

Cathy Dehaut

[cathy.d@similesvrijwilliger.be](mailto:cathy.d@similesvrijwilliger.be)

Word lid van onze vereniging en neem telkens gratis of aan voordeeltarief deel aan onze activiteiten.

Heb je betalingsmoeilijkheden? Mail of bel naar Anne-Mie Poot, dan zoeken we samen naar een oplossing.  
([annemie.poot@similes.be](mailto:annemie.poot@similes.be) of 016/244.201)