



DE BUUF, LOES EN COLINDA – KRACHT IN SAMENWERKING

Workshop: Van Overleven naar Leven

Een themasessie over innerlijk delenwerk

Onderdeel van de maandelijkse workshopreeks bij **Deelcafé De Buuf**

Thema van december: Van Overleven naar Leven

Begeleiding: *Loes Wiegand & Colinda van Dommele*

Woensdag 10 december 2025

19.00 – 22.00 uur

Deelcafé De Buuf, Reeweg 79, Hendrik-Ido-Ambacht

Voor inwoners van H-I-Ambacht en omgeving

Deelname: €10,- (incl. koffie/thee)

Aanmelden via www.loeswiegand.nl of loop binnen bij Deelcafé De Buuf (zie www.debuufambacht.nl voor openingstijden)

Samen sterker – in verbinding met jezelf en elkaar

Praktijk **Loes Wiegand**, **Colinda van Dommele** en **Deelcafé De Buuf** bundelen hun krachten in de workshopreeks **Samen Sterker**. Elke maand staat een ander thema centraal, gericht op verbinding, inzicht en veerkracht voor buurtgenoten uit **H.I.-Ambacht en omgeving**.

Na het succes en de warme reacties op de vorige bijeenkomsten, keren we op verzoek terug met een nieuw onderwerp:

Van overleven naar leven

Een uitnodiging om te ontdekken wat er in jou leeft – en wat er in beweging mag komen.

Herken je dit?

- Moeite met keuzes maken of grenzen stellen?
- Last van boosheid, machteloosheid, verdriet of angst?
- Twijfel in relaties, intimiteit of ouderschap?
- Faalangst, spanning of slapeloosheid?
- Lichamelijke klachten zonder duidelijke oorzaak?
- Of de vraag: *‘Wie ben ik eigenlijk – en wat wil ik echt?’*

Dan is deze themasessie iets voor jou.

Wat we deze avond gaan doen

Innerlijke-delenwerk richt zich op de verschillende kanten in onszelf die ieder hun eigen stem, behoefte en geschiedenis hebben. Soms zijn het beschermers, soms jonge stukken die iets hebben meegemaakt, soms delen die verlangen naar rust, creativiteit of verbondenheid. Tijdens deze avond maak je kennis met innerlijk delenwerk en met **Interactieve Zelf-Resonantie (IZR)** – een ervaringsgerichte, psychotherapeutische methode die helpt inzicht te krijgen in je binnenwereld. De theorie is gebaseerd op moderne, erkende trauma- en hechtingstheorieën. De werkwijze heeft haar wortels in de traumaverwerkingsmethode van psychotherapeut dr. Franz Ruppert en bouwt daarop voort. In de theorie is de uitleg over het zenuwstelsel hoe dit reageert op ervaringen en hoe het weer reguleert geïntegreerd.

Met behulp van innerlijk delenwerk en een IZR-proces kijk je als het ware in een spiegel. Die spiegel laat je zien wie je in wezen bent, waar je voor warmloopt, wat je tegenhoudt of waar je liever niet naar kijkt. Zo ontdek je gedragspatronen die je misschien al vroeg in je leven hebt gevormd – omdat ze *daar en toen* nodig waren – maar die je nu niet meer helpen. Tijdens een IZR-proces ontmoet je jouw gevoelens, overtuigingen en drijfveren, waardoor je jezelf beter leert begrijpen, onderdrukte emoties kunt toelaten en ruimte schept voor verandering.

Het doel van delenwerk en in deze themasessie IZR is zeggenschap krijgen over jezelf en je leven. **Je verlangen of veranderwens** vormt daarbij altijd het vertrekpunt. Sleutelbegrippen zijn: *mildheid, erkenning en compassie* – voor jezelf en voor anderen.

Wat je kunt verwachten

- Een korte uitleg over de innerlijke verdeeldheid die ontstaat bij schokkende gebeurtenissen en die blijft bestaan als mensen zich daar niet voldoende van kunnen herstellen. Het helpt om je reacties, gedrag en gevoelens te kunnen plaatsen, jezelf en anderen te begrijpen en je te openen voor nieuwe mogelijkheden.
- Een kleine laagdrempelige oefening aan tafel met het model van innerlijke verdeeldheid: gezond, overlevend en gewond deel, om zelf te ervaren
- Eén of twee live IZR-processen met representanten – om te ervaren hoe het werkt.

Een avond van *ontdekken, herkennen en helen* – zonder moeten, met ruimte voor voelen en ontmoeten.

Kracht in samenwerking

Loes Wiegand en Colinda van Dommelle zijn beiden ervaren professionals met een eigen praktijk in **Hendrik-Ido-Ambacht**.

Ze brengen een brede achtergrond mee in begeleiding en persoonlijke ontwikkeling en staan garant voor een **veilige, respectvolle en warme setting**.

Voor deze workshop zetten zij zich **vrijwillig** in voor bewoners van **H.I.-Ambacht en omgeving** — vanuit hun gedeelde verlangen om mensen te verbinden, te versterken en ruimte te geven aan innerlijke groei.

Het altijd warme en gastvrije **Deelcafé De Buuf**, met de missie “*een goede buur zijn voor de ander*”, sluit naadloos aan bij het gedachtengoed van beide praktijken. Het is een plek waar ontmoeting, openheid en kleine gebaren van betekenis vanzelfsprekend zijn.

Meer informatie & aanmelden:

- via www.loeswiegand.nl
- Rechtstreeks bij *De Buuf*

De groepsgrootte is beperkt tot **maximaal 15 deelnemers**.

Na bevestiging is je inschrijving definitief.

Is de groep vol, dan plaatsen we je graag op de wachtlijst.

Extra: gratis zelfhulp e-book

Na afloop kun je een **gratis zelfhulp e-book** downloaden via www.loeswiegand.nl over alles wat met delenwerk en deze IZR-methode te maken heeft. Zo kun je thuis verder lezen, reflecteren en op jouw tempo doorgroeien.

Op de hoogte blijven van nieuwe workshops en E-books? Meld je aan via de website van Praktijk Loes Wiegand voor de nieuwsbrief.

Vervolg ook mogelijk door middel van individuele begeleiding bij:

- www.loeswiegand.nl
- www.colindavandommelle.nl