



DE BUUF, LOES EN COLINDA –
KRACHT IN SAMENWERKING

Workshop bij Deelcafé De Buuf

Vroegkinderlijk trauma

wat werkt door, wat helpt?

Datum: **dinsdag 20 januari 2026**

Tijd: **19:00- 22:00 uur**

Op verzoek staat het thema Vroegkinderlijk trauma opnieuw centraal

Sommige ervaringen uit onze vroege jeugd laten sporen na. Niet altijd zichtbaar, vaak wel voelbaar. Ze kunnen doorwerken in hoe je je voelt, hoe je reageert, hoe je in contact bent met jezelf en anderen.

Tijdens deze **kleinschalige en zorgvuldig begeleide avond** staan we stil bij wat vroegkinderlijke ervaringen kunnen betekenen in het volwassen leven — en wat helpend kan zijn. De **kleine groepsgrootte** biedt een veilige bedding, waarin je zelf bepaalt wat je deelt en wat je voor jezelf houdt. Luisteren en aanwezig zijn is ook voldoende.

Zonder labels. Met aandacht voor wat zich écht laat zien. Een avond van **herkenning, verdieping en ontmoeting**, met respect voor ieders tempo en grenzen.

Jouw vraag doet ertoe!

Bij aanmelding nodigen we je uit om te delen welk onderwerp jij graag terugziet deze avond. Dat geldt zowel voor mensen die er eerder bij waren als voor wie voor het eerst aansluit. Zo sluiten we aan bij wat er nú leeft en bouwen we voort op eerdere ervaringen, zonder voorkennis te veronderstellen.

Je vraag kan bijvoorbeeld gaan over ervaringen uit de jeugd, de emotionele en lichamelijke doorwerking in het volwassen leven, het zoeken naar inzicht en duiding, of wat kan bijdragen aan herstel en veerkracht.

Laat je stem horen — sámen geven we deze workshop vorm.

Samen sterk

Zoals altijd wordt deze workshop weer begeleid door Loes Wiegand en Colinda van Dommele, beiden hebben een eigen praktijk in Hendrik-Ido-Ambacht. Deze workshop wordt vrijwillig aangeboden voor bewoners van Hendrik-Ido-Ambacht en omgeving. De avond vindt plaats in het warme en gastvrije **Deelcafé De Buuf**, waar *‘een goede buur zijn voor de ander’* centraal staat — een gedachtegoed dat naadloos aansluit bij deze bijeenkomst.

Maak alvast kennis

Ben je benieuwd wie Loes en Colinda zijn en wat hen drijft in hun werk?

Neem gerust vooraf een kijkje op hun websites:

www.loeswiegand.nl

www.colindavandommele.nl

Praktische informatie

Locatie: Deelcafé De Buuf, Reeweg 79, 3343 LG Hendrik-Ido-Ambacht

Datum: dinsdag 20 januari **Tijd:** 19.00 – 22.00 uur

Groepsgrootte: maximaal 15 deelnemers. Is de groep vol, dan plaatsen we je graag op de wachtlijst.

Na bevestiging is je inschrijving definitief.

Bijdrage: €10,- (ten behoeve van Deelcafé De Buuf)

Aanmelden: www.loeswiegand.nl

Na afloop

Na de workshop kun je een **gratis zelfhulp e-book downloaden**, zodat je thuis verder kunt lezen, verdiepen en reflecteren.

Er is indien gewenst altijd ruimte voor nazorg door Colinda en/of Loes.