



Interactieve thema workshop bij Deelcafé De Buuf:

JIJ, IK & WIJ

Datum: dinsdag 24 november 2026, Tijd: 19:00- 22:00 uur

DE BUUF, LOES EN COLINDA –
KRACHT IN SAMENWERKING

Wat gebeurt er wanneer wij elkaar ontmoeten?

Een inspirerende en ervaringsgerichte workshop over relaties

We leven ons hele leven in relatie tot andere mensen.

Met onze partner, familie en vrienden.

Met collega's, burens, leidinggevenden, medewerkers en andere mensen die we in ons dagelijks leven ontmoeten.

Bij de één voelen we ons vrij en helemaal onszelf.

Bij een ander worden we voorzichtig, passen we ons aan of raken we sneller geïrriteerd.

Misschien herken je het...

Je zegt ja, terwijl je eigenlijk **nee** voelt.

Je zorgt gemakkelijk voor anderen, maar vergeet jezelf.

Een kleine opmerking raakt je onverwacht diep.

Je voelt je verantwoordelijk voor hoe een ander zich voelt.

Je trekt je terug zodra het spannend wordt.

Je vermijdt een gesprek om de goede sfeer te bewaren.

Of je merkt dat bepaalde situaties in verschillende relaties steeds opnieuw terugkomen.

Hoe komt dat eigenlijk?

Jij neemt jezelf mee. Ik neem mezelf mee.

Geen enkele ontmoeting begint met een leeg vel.

We nemen allemaal onze eigen geschiedenis mee.

Onze ervaringen. Onze verwachtingen. Onze behoeften en verlangens. Onze familie en cultuur. Onze grenzen.

En de manieren waarop we ooit hebben geleerd om onszelf te beschermen en verbonden te blijven met anderen.

De ander neemt óók een eigen wereld mee.

Jij.

Ik.

En in onze ontmoeting ontstaat iets nieuws: WIJ.

Juist daar wordt het interessant.

Want wat gebeurt er eigenlijk tussen ons?

Het JIJ – IK – WIJ-kompas

Tijdens deze workshop gebruiken we een eenvoudig kompas om met nieuwsgierigheid naar onze relaties te kijken.

Verbonden én jezelf

Een gezonde relatie betekent niet dat we het altijd eens zijn.
Ook niet dat we altijd dichtbij moeten zijn. Soms vraagt verbinding om luisteren. Soms om spreken. Soms om een duidelijke grens. Soms om ruimte. En soms om te erkennen:
dit is van mij — en dát is van jou.

Onderzoeken wat van mij is, betekent immers óók leren herkennen wat níét van mij is.

Met korte uitleg, herkenbare voorbeelden, reflectie en ervaringsgerichte oefeningen ontdek je meer over jezelf én over wat er tussen mensen gebeurt.

Je hoeft geen relatieprobleem te hebben om mee te doen.

Nieuwsgierigheid naar jezelf en naar de mensen om je heen is genoeg.

Herkennen → begrijpen → voelen → vertragen → kiezen → verbinden

Ruimte voor IK, Ruimte voor JIJ, Ruimte voor WIJ.

Voor wie zijn deze avonden?

Voor iedereen die:

- wil stilstaan bij persoonlijke thema's
- meer inzicht zoekt in patronen of relaties
- geraakt wordt door vragen rondom familie, afkomst of verbinding
- of zich simpelweg welkom voelt om erbij te zijn

Wat kun je verwachten?

- Een warme, respectvolle en veilige setting
- Begeleiding met aandacht en ervaring
- Ruimte voor ieders eigen proces

Na afloop

Heb je behoefte aan **nazorg** of wil je de begeleiders leren kennen kijk dan op de website van:

- Colinda van Dommele, <https://www.colindavandommele.nl> en/of
- Loes Wiegand, <https://loeswiegand.nl>.

Praktische informatie

Workshop: JIJ, IK & WIJ

Datum: dinsdagavond 24 november 2026

Tijd: 19.00 – 22.00 uur

Begeleiding: Colinda van Dommele & Loes Wiegand

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

Maximaal aan tal deelnemers: 15

Bijdrage: €10,- per workshop (*ter plaatse te voldoen aan Deelcafé De Buuf*)

Aanmelden voor één of beide workshops kan vanaf nu via:

<https://loeswiegand.nl/workshops/>

Begeleiding

Deze avonden worden door Colinda en Loes belangeloos georganiseerd. Vanuit betrokkenheid bij de bewoners van Hendrik-Ido-Ambacht en omgeving willen zij graag iets betekenen.

Met hun kennis en ervaring bieden zij ruimte om stil te staan bij wat raakt, en om het soms stille of gedragen leed van buurtgenoten te verzachten.

Juist het samenzijn met anderen — die ieder op hun eigen manier geraakt zijn — kan een **helende en verzachtende werking** hebben.

Ook in deelcafé De Buuf i.s.m. Praktijk Loes Wiegand:

De Verliescirkel: Groepsbegeleiding bij verlies

De Helende cirkel: Groepsbegeleiding na onveilige jeugdervaringen