

Opnieuw Verbinden

Type

Groepsaanbod

Startdatum

15/02/2027 - 08/03/2027

Locatie

Sint-Denijseweg 1, 8500 Kortrijk, Belgium (Detentiehuis kortrijk)

Door

Stefanie Versaevel

Debbie Demiddel

Praktische info

Datums

15 februari 2027 - 14:30 - 16:00

22 februari 2027 - 14:30 - 16:00

01 maart 2027 - 14:30 - 16:00

08 maart 2027 - 14:30 - 16:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en meerdaagse:

0-23 jaar = kosteloos

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

Bewoners van het detentiehuis in Kortrijk

Hulp bij

Eenzaamheid, Sociale vaardigheden, Zelfbeeld, Zelfzorg

Inhoud

Opnieuw verbinden – stap voor stap terug in contact

Na een periode van detentie kan het niet vanzelfsprekend zijn om opnieuw contact te maken met anderen. Misschien voel je drempels, twijfel of schaamte. Misschien weet je niet goed hoe je opnieuw moet beginnen.

In dit groepsaanbod werken we samen rond het opnieuw aangaan van sociale contacten, op een manier die bij jou past. In een veilige groep krijg je de kans om ervaringen te delen, te oefenen en nieuwe inzichten op te doen.

Wat kan je verwachten?

Tijdens de sessies:

- praten we over contact maken met anderen, zowel binnen als buiten de muren
- staan we stil bij wat helpend is en wat moeilijk loopt in contacten
- oefenen we eenvoudige communicatieve vaardigheden
- bespreken we hoe je contacten kan opbouwen en onderhouden
- is er ruimte om te spreken over gevoelens zoals schaamte, onzekerheid of terughoudendheid
- leer je van elkaar, zonder oordeel

Je kiest zelf wat je wil delen. Er is respect voor ieders tempo en verhaal.

Wat neem je mee?

Door deel te nemen kan je:

- meer vertrouwen krijgen om opnieuw contact te leggen
- leren hoe je gesprekken kan starten en verderzetten
- beter begrijpen hoe je relaties kan opbouwen en behouden
- anders leren omgaan met gevoelens zoals schaamte of onzekerheid
- ontdekken dat je niet alleen bent in wat je ervaart

We werken praktisch en herkenbaar, met situaties uit het dagelijks leven.

Voor wie?

Voor iedereen die:

- opnieuw sociale contacten wil opbouwen
- zich soms onzeker voelt in contact met anderen
- wil groeien in communicatie en relaties
- wil werken aan een nieuwe start

Je bent welkom zoals je bent. Kleine stappen zijn al grote vooruitgang.

Contact en inschrijven

E-mailadres

info@stefanieversaevel.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/opnieuw-verbinden-0