



(<https://www.troostenproost.nl/>)

Troost & Proost Tafel



Levenslastigheden behapbaar maken

Handen uit de mouwen, samen lekker koken en daarna met de lusten en lasten van het leven aan tafel. Ontstaan vanuit mijn jarenlange ervaring als mentor aan de HKU-theateropleiding, organiseer ik ontmoetingen met jongeren die het lastig hebben. Want psychisch leed is een groeiend fenomeen onder jongeren, wachtlijsten van studenten-psychologen zijn lang en bestaande vangnetten schieten te kort. In een veilige gespreksomgeving creëren jongeren zo met elkaar hun eigen vangnet.

Ontspannen sfeer

Tijdens de Troost & Proost Tafel bespreken we in een informele en ontspannen sfeer over wat we lastig vinden, waar we mee worstelen of tegenaan lopen. Dat kunnen uiteenlopende thema's zijn, zoals de omgang met tegenslag, studiedruk, rouw, financiën, planning, depressie, eenzaamheid, e.d.

Doel is om naar elkaar te luisteren, begrip te tonen en waar nodig elkaar steun te verlenen. Uitgangspunt daarbij is: ernstig te nemen waar het moet en te relativëren waar het kan. De bijeenkomst is de aftrap van een zelfstandig intervisie clubje dat kan functioneren als een onderling vangnet bij (studenten-)levenslastigheden.

Behapbaar

Het blijkt dat het leven draaglijker wordt als lastigheden gedeeld kunnen worden. De oplossing schuilt vaak in luisteren en begrip tonen. Zowel de Troost van het luisteren als de Proost van het

samenzijn, maken lastigheden behapbaarder. Uit Belgisch onderzoek blijkt dat dergelijke intervisiegroepen de wachtlijsten voor psychische hulp met ca 50% kunnen verminderen.

De Troost & Proost Tafel is aangeboden in de Well Being Week van de Universiteit van Utrecht, en is daar beoordeeld met een 9½ door de deelnemers.

Interesse?

De Troost & Proost Tafel is bedoeld voor ca. 8-15 personen. Hoe kleiner de groep des te persoonlijker kan de ontmoeting zijn. Overigens is deze vorm ook inzetbaar voor andere thema's en doelgroepen. Zo is het onlangs ingezet voor jonge ouders bij een kinderopvang over opvoedlastigheden.

Geïnteresseerd in dit initiatief? Neem gerust contact op voor meer informatie.

*'Als gevolg van de verhalen, openheid
en interesse die Jan bracht, werd de avond direct ervaren als een veilige plek om over
moeilijke onderwerpen te praten.'*

*'Er ontstond een mooie
wisselwerking van het delen van eigen ervaringen en het steunen van de ander waardoor we
tot nieuwe inzichten zijn gekomen.'*

*'Het praten over het leven in al
haar moeilijkheden, mogelijkheden en kwetsbaarheden had een helende werking. We
hebben veel voor elkaar kunnen betekenen.'*

*'Velen van ons waren het niet
gewend om op deze manier te praten over ons leven met anderen (die we nog niet kenden),
maar stuk voor stuk hebben we deze avond ervaren als een belangrijke avond.'*

Troost & Proost

theater & coaching

Contact

info@troostenproost.nl (mailto:info@troostenproost.nl)

+31(0) 6 -25041857 (tel:///+31(0) 6 -25041857)