

## DIS herstelgroep

Hoe delen helpen en het leven soms ingewikkeld maken.

### Wat is DIS?

Wanneer een kind veel nare of overweldigende dingen meemaakt, kan de pijn, angst of onveiligheid te groot zijn om alleen te dragen. Om te overleven, kan het kind zichzelf als het ware opdelen in verschillende delen.

Elk deel heeft zijn eigen gevoelens, gedachten en manieren om met het leven om te gaan. Deze manier van omgaan met trauma wordt DIS (dissociatieve identiteitsstoornis) genoemd.

Elk deel probeert op zijn eigen manier te helpen: het ene deel beschermt, het andere voelt de pijn, weer een ander houdt alles draaiende. Samen vormen ze wie je bent. Toch kan het leven met meerdere delen soms verwarrend, vermoeiend of eenzaam voelen.

### Herken jij jezelf hierin?

Zou je het fijn vinden om anderen te ontmoeten die begrijpen hoe het is om met DIS te leven? Om herkenning te vinden, ervaringen te delen en te ontdekken dat je er niet alleen voor staat? Dan is de DIS Herstelgroep misschien iets voor jou.

### Wat kun je verwachten?

De herstelgroep is een veilige en begripvolle plek waar je welkom bent met alles wat er is, ook met je verschillende delen. Er is ruimte om ervaringen te delen, steun te vinden en samen te ontdekken wat helpt op weg naar herstel.

“Een plek waar jij mag zijn wie je bent met al je delen.”

## Gespreksthema's kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Wat deel je wel of niet met je omgeving?
- Hoe ga je om met verschillende behoeften van je delen?
- Wat helpt jou om met dissociatie om te gaan?
- Hoe bereid je jezelf en je delen voor op moeilijke situaties?

In de groep kan je herkenning en erkenning vinden en stap voor stap groeien.

## Praktische informatie

### DIS Groep

Iedere oneven week op donderdag 13.30 - 15.30 uur

LUMEN, Vrijplaats voor Herstel

Kerkenbos 1103a Nijmegen

De groep bestaat uit maximaal acht deelnemers en wordt begeleid door ervaringsdeskundigen.

Vooraf is er een kennismakingsgesprek, waarin we samen kijken of de groep goed bij je past.

## Interesse of vragen?

Voel je vrij om contact op te nemen voor meer informatie of om je aan te melden: Suzanna

Reitsema, [s.reitsema@ribw-nr.nl](mailto:s.reitsema@ribw-nr.nl) of 06 55 36 68 49.

## Aanmelden

Meld je aan via het [aanmeldformulier](#). Je bent van harte welkom.

## Gegevens

LUMEN Vrijplaats voor Herstel

Kerkenbos 1103a

6546 BC Nijmegen



## **RIBW Nijmegen & Rivierenland**

Kerkenbos 1103a

Nijmegen

088 - 382 24 22

[www.ribw-nijmegenrivierenland.nl](http://www.ribw-nijmegenrivierenland.nl)

[info@ribw-nijmegenrivierenland.nl](mailto:info@ribw-nijmegenrivierenland.nl)