

# RIBW Nijmegen & Rivierenland

## Cursus Omgaan met Stemmen Horen

De cursus Omgaan met Stemmen Horen is bedoeld voor stemmenhoorders, naasten en hulpverleners. Tijdens de cursus krijg je veel informatie en handvatten. Er is ruimte voor uitwisseling van ervaringen en ideeën. De deelnemers maken tijdens de cursus ieder hun eigen (herstel)verhaal en (herstel)plan.

Hoor jij stemmen of ken je iemand die dat doet? Wil je beter begrijpen wat stemmen horen betekent en leren hoe je ermee om kunt gaan? Dan is de cursus Omgaan met Stemmen Horen iets voor jou.

> Meer grip en begrip voor stemmen horen

## Wat leer je tijdens de cursus?

In deze cursus krijg je waardevolle informatie en praktische handvatten om stemmen horen beter te begrijpen en ermee om te gaan. Samen met andere deelnemers werk je aan je persoonlijke herstelverhaal en een plan of ontdek je hoe je iemand in je omgeving beter kunt ondersteunen.

We behandelen belangrijke thema's, zoals:

- **Stemmen horen in kaart brengen**: Wat betekenen de stemmen en hoe beïnvloeden ze je leven?
- **Herstel en betekenisgeving**: Hoe geef je invulling aan je eigen herstel of dat van een ander?
- **Emancipatie en eigen regie nemen**: Je leert zelf de leiding te nemen over de situatie.
- **De kracht van ervaringskennis**: Hoe kun je ervaringen van jezelf of anderen inzetten als kracht?
- **Ondersteuning voor jezelf en anderen**: Hoe kun je steun bieden én ontvangen?

Of je nu zelf stemmen hoort, een naaste bent of een hulpverlener, deze cursus biedt ruimte voor ieders verhaal en perspectief.

## Wat kun je verwachten?

Tijdens de bijeenkomsten wordt gewerkt in een veilige, open sfeer onder begeleiding van twee ervaren trainers. Er is ruimte om ervaringen te delen, inzicht te krijgen en samen te leren hoe je de situatie kunt aanpakken.

## Praktische informatie

De cursus Omgaan met Stemmen Horen bestaat uit 9 bijeenkomsten van 3 uur (inclusief pauze) en vindt plaats op maandag. Twee speciaal voor stemmen horen opgeleide trainers begeleiden de groep.

De cursus Omgaan met stemmen horen wordt in het voorjaar 2027 weer verzorgd. Je kan je nu alvast op de geïnteresseerdenlijst zetten.

## Aanmelden of vragen?

Geïnteresseerd? Meld je dan nu alvast aan. Dan zetten we je op de wachtlijst.

Heb je een vraag over de cursus? Neem dan contact op met LUMEN.

## Meer weten?

Wil je meer weten over stemmen horen? Bekijk dan de video hiernaast.

## Gegevens

**Steunpunt Stemmen horen**
Kerkenbos 1103a
6546 BC Nijmegen

**Robin Timmers**

T: 06 22 76 82 71

E: r.timmers@ribw-nr.nl

**LUMEN**

T: 088 382 24 51 of 06 15 48 21 93

E: lumen@ribw-nr.nl



**RIBW Nijmegen & Rivierenland**
Kerkenbos 1103a
Nijmegen
088 - 382 24 22
www.ribw-nijmegenrivierenland.nl
info@ribw-nijmegenrivierenland.nl