

## Herstel na Geldstress

~Veerkracht en zingeving~



In 2021 -2022 ontwikkelde De Vonk samen met de rouw- en verliesexperts van [Onderweg Tilburg](#) een training rond herstel na verlies voor mensen die leven met weinig geld. Aan deze training geven we in 2024 een vervolg vanwege de positieve reacties van deelnemers.

Als je van te weinig geld moet leven en je herkent (een van) deze vragen, dan is de training Herstel na Geldstress iets voor jou:

- Hoe houd ik mijn energie op peil?
- Waar zit mijn kracht?
- Hoe kom ik uit de overlevingsstand?

Het leven kent grote gebeurtenissen en veranderingen. Als je inkomen daalt en je leeft met geldgebrek en schulden verandert je leven. In armoede leven is leven met een of meerdere verliezen. Je wil door met je leven en zoekt een manier om dat aan te pakken.

In een kleine groep van minimaal 6 en maximaal 12 deelnemers komen we vier keer bij elkaar. Je krijgt inzicht in jezelf, krijgt informatie over verlies en kan je ervaringen uitwisselen en je zet een (nieuwe) koers uit.

Enkele reacties van deelnemers:

- Wat ik fijn vond was de openheid en het was ook confronterend.
- Ik ben steeds meer aan het denken en zoeken naar oplossingen.
- Ik ben meer aan het praten.
- Beetje bij beetje begin ik mezelf vanuit een ander gezichtspunt te bekijken.

De bijeenkomsten zijn op woensdagochtend **van 9.00 tot 11.30 uur in Tilburg**. De data worden bekend bij minimaal vier aanmeldingen.  
Deelname is gratis.

De bijeenkomsten worden begeleid door [Bettine Arink](#), werkzaam bij de Vonk.

Vooraf vindt een kennismakingsgesprek plaats zodat we meer over de training kunnen vertellen en je jouw vragen kan stellen.