

Zinvol wachten



Zinvol wachten groep

Versterk jouw mentale gezondheid

Buurteam
Amsterdam 

Zinvol wachten groep

**Gratis groepsbijeenkomsten voor als je direct iets wilt doen.
Kom in contact met gelijkgestemden en leer van elkaars ervaring.**

Het eerste deel besteden we aan het delen van ervaringen, kracht en hoop.

Herstellen doe je zelf, maar niet alleen!

Het tweede deel staat in het teken van een thema.

We bieden werkvormen en activiteiten aan die bij dit thema passen, geïnspireerd door de hierbij aansluitende herstel-activiteiten in de buurt. Zo ervaar je wat bij jou past. Zodat je hiermee verder aan de slag kan bij de organisatie in jouw buurt die dit aanbiedt.

Folder versie mei 2026



Zinvol wachten groep

-voor hulp bij mentale gezondheid
-ontdek wat jou helpt tijdens
het wachten

Voor wie?

voor iedereen die op een
wachtilijst staat

Waar?

Buurthuis De Archipel
Makassarplein 1
1095 RB Amsterdam

Wanneer?

woensdag 14.00-16.00 uur

Doe je mee?

Bel of mail je ons?

Onze hulp is gratis!



Thema's

Thema zelfzorg

Hoe zorg jij goed voor jezelf en
wat is goede zelfzorg?

Thema traumasporen

Wat te doen als je nu nog last hebt
van een ingrijpende gebeurtenis.

Thema hulpbronnen

Wat zijn jouw hulpbronnen en
hoe zet je ze in?

Thema herstel

Wat is herstellen en
hoe doe je dat?

Thema eenzaamheid

Wanneer voel jij je eenzaam en
wat is er te doen?

Lekker in je vel

Beweeg en ervaar je lichaam.

Thema Netwerk

Wie staat er naast je?

Bel 020 46 20 300

of mail

info@buurteamamsterdamoost.nl

(zeg of zet dit erbij:

aanmelding zinvol wachten)

Zinvol wachten groep

Thema's in 2026

07 januari algemeen
14 januari algemeen
21 januari algemeen
28 januari algemeen

04 februari zelfzorg
11 februari hulpbronnen
18 februari algemeen
25 februari herstel

04 maart netwerk
11 maart eenzaamheid
18 maart traumasparen
25 maart algemeen

01 april lekker in je vel
08 april zelfzorg
15 april algemeen
22 april hulpbronnen
29 april herstel

06 mei netwerk
13 mei eenzaamheid
20 mei algemeen
27 mei traumasparen

03 juni Lekker in je vel
10 juni Zelfzorg
17 juni algemeen
24 juni Hulpbronnen

01 juli herstel
08 juli netwerk
15 juli algemeen
22 juli eenzaamheid
29 juli traumasparen

05 augustus lekker in je vel
12 augustus zelfzorg
19 augustus algemeen
26 augustus hulpbronnen

02 september herstel
09 september netwerk
16 september algemeen
23 september eenzaamheid
30 september traumasparen

07 oktober lekker in je vel
14 oktober zelfzorg
21 oktober algemeen
28 oktober hulpbronnen

04 november herstel
11 november netwerk
18 november algemeen
25 november eenzaamheid

02 december Traumasparen
09 december Lekker in je vel
16 december algemeen
23 december algemeen
30 december algemeen

buurtteamamsterdam.nl

