



*Cursusleiders:*

**Hansje Heller,  
Tamar Roos en Ilana  
Meijer-Mendels**

**Dinsdag**

**19 December**

**20.00 - 21.30 uur**



## 'Hoe voel ik mij een beetje veilig in deze tijd?'

De schokkende gebeurtenissen op 7 oktober zullen nog jaren lang onderhuids een blijvende impact hebben op ons allen. Niet alleen zijn de beelden traumatisch, ons gevoel van veiligheid is wezenlijk veranderd, ook hier in Nederland. Krijg je ook dat gevoel van 'Ja hoor, daar begint het weer'? Hoor jij ook 'Niets geleerd van WO2, want nu doen ze het zelf' of 'Waarom moesten ze dat land van de Palestijnen afpakken?' e.d.? Bang zijn is normaal in deze tijden. Moeten we vluchten of vechten? Hoe betuigel je je angst? Wat doe je met je woede?

Wij, Hansje Heller, Tamar Roos en Ilana Meijer-Mendels, werkzaam in de hulpverlening, gaan met jullie in gesprek over gevoelens als angst en onveiligheid en wat je er zelf aan kan doen of met z'n allen samen.



**De cursus is gratis. Aanmelden tot 15 december op [studiecentrumlijg@gmail.com](mailto:studiecentrumlijg@gmail.com)**