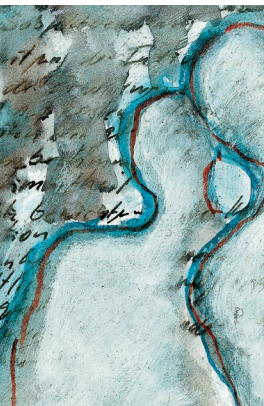


Naar elkaar luisteren • Met elkaar praten • Van elkaar leren

# Multiloog®-bijeenkomsten

2023 in Amsterdam

*thema: communicatie over ervaringen in het dagelijks leven*



## Buurtsalon Jeltje (ism TEAM ED)

Eerste Helmersstraat 106N

**Dag & tijdstip:** Maandag 14.30 - 16.30 uur

30 januari, 13 februari, 27 februari, 13 maart, 27 maart,  
24 april, 8 mei, 22 mei, 5 juni, 19 juni, 3 juli (Kunst-ML),  
28 augustus, 11 september, 25 september, 9 oktober,  
23 oktober, 6 november, 20 november, 4 december,  
18 december (Kunst-ML)

**Openbaar vervoer:** tram lijn 7, 12 en 17

## Online: ZOOM Multiloog bijeenkomsten

**Dag & tijdstip:** Woensdag 15.30 - 17.30 uur

11 januari, 8 februari, 8 maart, 12 april, 10 mei, 14 juni,  
12 juli (Kunst-ML), 13 september, 11 oktober,  
8 november, 13 december (Kunst-ML)



**Opgeven:** multiloog@gmail.com

**Inloop:** overal een half uur voor aanvang

**Toegang:** overal gratis, **donatie welkom**

**gironr. NL14 INGB 0006 4179 67**

**t.n.v. St. Vrienden van Multiloog**

**Organisatie:** St. IPC/INCA Projectbureau Amsterdam©

**Telefoon:** 06 110 67017

**Website:** www.inca-pa.nl

**Met steun van:** Gemeente Amsterdam (Dienst OJZ) en

Stichting Vrienden van Multiloog



STICHTING IPC



INCA Projectbureau Amsterdam

# Welkom bij Multiloog®



*“In Multiloog-bijeenkomsten krijg je via het contact met anderen meer zicht op datgene waar je in het dagelijks leven last van hebt, op wat belangrijk voor je is en waar je kracht en energie uit haalt”.<sup>1</sup>*

Multiloog-bijeenkomsten bieden een veilige omgeving waarin het persoonlijke verhaal van deelnemers centraal staat. Je kunt vrijuit spreken over ervaringen met (psychische) problemen, gevoelens van stress en onveiligheid, lastige relaties met anderen of met instanties en over angst en eenzaamheid in de wereld waarin we leven. Maar ook over zaken die je helpen om je staande te houden en je verder te ontwikkelen.

Multiloog-bijeenkomsten zijn bestemd voor iedereen die bereid is om met respect en zonder vooroordeel naar anderen te luisteren. Deelnemers komen uit alle geledingen van de samenleving. Iedereen is welkom. De uitwisseling van eigen ervaringen vanuit verschillend perspectief en op basis van gelijkwaardigheid biedt de mogelijkheid om meer zicht te krijgen op je eigen en andermans handelen.

Multiloog-bijeenkomsten worden begeleid door ervaren gespreksleiders die zorgen voor een veilige gespreksruimte. Iedereen die dat wil kan – desgewenst anoniem – aan het woord komen. Het is ook goed als je vooral wilt luisteren naar de verhalen van anderen. De begeleiding ziet erop toe dat de uitwisseling van ervaringen niet uitmondt in discussies en debat. Uiteraard is het mogelijk om te reageren op elkaar. Maar dan bij voorkeur met het delen van eigen ervaringen in soortgelijke situaties of vergelijkbare omstandigheden.

<sup>1</sup> Vrij naar uitspraak Heinz Mölders (1947-2021), grondlegger Multiloog®-bijeenkomsten.

Voor wijzigingen volg ons op [www.facebook.com/multiloog](https://www.facebook.com/multiloog)

Meer weten? Check: [www.inca-pa.nl](https://www.inca-pa.nl)