> **Echte mannen praten ook.**

## Welkom bij Blended Family

Wij denken graag met je mee.
Voor relatie, gezin en persoonlijke vragen


**Contact**

06 – 23401234

www.blendedfamily.nl

Locaties:

Barneveld & Apeldoorn


BLENDED FAMILY

ALL YOU NEED IS LOVE

PRAKTIJK VOOR GEZINSBEGELEIDING EN (RELATIE) THERAPIE

# Mannenharten - Therapiegroep voor mannen

### In het kort

Een mannengroep is een plek om als mannen onder elkaar te werken aan wat er echt speelt. Niet zweverig, niet soft, wel eerlijk en concreet. Veel mannen ervaren: dit is de eerste plek waar ik kan zeggen wat ik normaal inslik.

### Wanneer past dit

- Als je veel draagt, weinig deelt en merkt dat het ergens gaat knellen.
- Als je sneller geïrriteerd bent, dichtklapt, of juist altijd ‘aan’ blijft staan.
- Als je wel wilt praten, maar niet in een setting die vaag of zweverig voelt.
- Als je wilt groeien in stressregulatie, verbinding, grenzen en zelfbeeld.

### Zo werken we

Veilig betekent: helder, respectvol en met goede begeleiding. Je leert woorden geven aan wat er in je leeft en je leert hoe je dat meeneemt naar thuis en werk. De groep is een spiegel: je ziet jezelf terug in anderen en je oefent met nieuw gedrag

### Zo ziet een traject er vaak uit

Vaste bijeenkomsten met thema’s die in het echte leven spelen: spanning, verbinding, vaderschap, zelfbeeld, conflict, herstel. We werken met wat er nu speelt, maar ook met patronen die al jaren meegaan.

### Wat levert  het op

Meer innerlijke rust, beter contact met jezelf, en vaak meer verbinding met de mensen om je heen. Minder druk om alles alleen te dragen.

### Praktisch

Bij interesse vertellen we je meteen de actuele opzet, instroom en praktische voorwaarden.