STICHTING
Emovere
Regiogroep Twente

Thema bijeenkomst:

Ongekende gevoelens – verwaarloosde emoties

Wat gebeurt er wanneer gevoelens uit je jeugd geen ruimte kregen? En hoe kunnen deze ongekende emoties vandaag de dag nog doorwerken in je lichaam, je gedrag en je herstel?

Thema: Ongekende gevoelens



Tijdens deze interactieve bijeenkomst neemt Ilona Koelen, gecertificeerd mindfulnesstrainer en sociaal pedagogisch hulpverlener, je mee in het thema **Ongekende Gevoelens**.
Het gaat over gevoelens en emoties die je als kind misschien niet mocht uiten, waarvoor weinig ruimte was en waarmee je niet hebt leren omgaan. Vaak kun je je daar later weinig van herinneren. Dat komt doordat het niet zozeer gaat om wat er wél is gebeurd, maar juist om wat je als kind hebt gemist.

Neem bijvoorbeeld boosheid. Als je als kind boos was en te horen kreeg: '*Doe niet zo moeilijk*' *of* '*Stel je niet zo aan*', kun je leren dat je boosheid er niet mag zijn en dat je deze maar beter binnen kunt houden. Toch geven gevoelens je waardevolle informatie die je helpt om op een passende manier te reageren. Boosheid is bijvoorbeeld een heel functionele emotie. Ze zet je aan om actie te ondernemen en voor jezelf op te komen.

Maar wat gebeurt er met boosheid die geen ruimte krijgt?

Wanneer je je als volwassene niet bewust bent van je boosheid, kun je vastlopen in verschillende automatische patronen. Je vindt het bijvoorbeeld moeilijk om je grenzen aan te geven, zegt vaak 'ja' terwijl je 'nee' bedoelt of vindt het lastig om hulp te vragen.

Het onderdrukken of niet voelen van deze emoties kan gepaard gaan met innerlijke spanning en zich op verschillende manieren uiten. Je ervaart misschien veel onrust in je lichaam en geest zoals spierspanningen en je hebt het gevoel steeds "aan" te staan. Dit kan invloed hebben op je zenuwstelsel en mogelijk bijdragen aan het in stand houden van lichamelijke klachten, zoals aanhoudende pijn.

Tijdens deze bijeenkomst staan we stil bij de manier waarop onvervulde emotionele behoeften in je jeugd kunnen doorwerken in je volwassen leven. Ilona vertelt daarbij ook vanuit haar eigen ervaring met aanhoudende pijnklachten en over de rol die verwaarloosde emoties daarin hebben gespeeld.

Je krijgt nieuwe inzichten en praktische handvatten aangereikt om patronen te herkennen en zelf stappen te zetten in je herstel en ontwikkeling.

Wat Stichting Emovere uniek maakt

Stichting Emovere is geen patiënten vereniging of beroepsgroep, maar een onafhankelijke non-profit beweging van ervaringsdeskundigen en (zorg) professionals. Hierbij staat de verbinding tussen lichaam, geest en gevoel centraal. De Mind Body benadering nodigt uit om breder te kijken: niet alleen naar de klacht, maar ook naar wat er in jou leeft.

STICHTING
Emovere
Regiogroep Twente

Mind Body Bewustzijn

Vanuit Regiogroep Twente van Emovere organiseren wij onder de noemer **Mind Body Bewustzijn** themabijeenkomsten om mensen te inspireren, verbinden en verdieping aan te reiken.

Iedereen bewandelt zijn of haar eigen pad naar herstel. Daarom besteden we aandacht aan verschillende **Wegen naar Rome** en ingangen die kunnen bijdragen aan herstel.

Ben jij er ook bij?

Thema: **Ongekende gevoelens**
Vrijdag **27 november 2026,** 14.00 - 16.00 uur (inloop vanaf 13.30 uur)
Nivon gebouw, Lodewijkstraat 1, 7553 LB **Hengelo**

Aanmelden

Thema: Ongekende gevoelens
Vrijdag 27 november 2026 | 14.00 – 16.00 uur
Inloop vanaf 13.30 uur
Nivon gebouw, Lodewijkstraat 1, 7553 LB Hengelo

Aanmelden
Reserveer eenvoudig je ticket online.
€15,00 per persoon, inclusief koffie/thee.

Tickets bestellen:
Klik hier om je ticket te bestellen.
Of scan de QR code met je telefoon.

De overige themabijeenkomsten

Dit is de derde van 9 bijeenkomsten in het seizoen 2026/2027. Alle bijeenkomsten vinden plaats op vrijdagmiddag bij het Nivon gebouw in Hengelo.

- 29 januari 2027 – Stress (werkend of niet)
- 27 februari 2027 – Zelfafwijzing
- 19 maart 2027 – Weerstand
- 23 april 2027 – Authenticiteit en jezelf laten zien
- 28 mei 2027 – Rouwverwerking en levend verlies
- 25 juni 2027 – Grenzen stellen

Meer informatie

Voor meer informatie over Regiogroep Twente of onze activiteiten, mail naar
emovere.twente@gmail.com
Lees ook verder op de website van Stichting Emovere, bij activiteiten en materialen.

Je bent van harte welkom!
Let's ripple together!

#MindBody #Emoties #ChronischePijn # Aanhoudende pijnklachten #Bewustwording #Herstel #StichtingEmovere #Twente #NivonHengelo