

## *Ga je gebukt onder de lasten van het leven? Ben je verstrikt geraakt in een conflict? Doe je nog wel eens iets wat je blij maakt?*

### **Geldzorgen**

Je leven kan er aardig door bepaald worden. Het is frustrerend niet te kunnen doen wat je zou willen doen. Toch staat minder geld niet gelijk aan een minder fijn en gelukkig leven. Uiteindelijk is niet geld de oplossing: jij bent de oplossing!

### **Van overleven naar leven**

Je focus verleggen van 'hebben' of 'krijgen' naar 'zijn', dat is de kunst. Dat wat het leven *echt* mooi en waardevol maakt is voor iedereen haalbaar: tijd en aandacht voor jezelf en anderen, goede relaties en creativiteit. Ook met weinig geld kun je je leven op een prachtige en bevredigende manier vorm geven.

### **Los conflicten op!**

Goede relaties zijn voor iedereen belangrijk, maar voor wie weinig geld heeft zijn ze nog belangrijker. Zonder familie en een paar goede vrienden wordt het leven al gauw kleurloos. En dus wil je goed met conflict om kunnen gaan. Zeker, niet alle conflicten zijn oplosbaar, maar vele wel. Wij helpen je ontdekken hoe je ze kunt benutten, dan wel je ervan bevrijden. Zodat je - al dan niet samen - weer op een goede manier verder kunt.

### **Gewoon menselijk leed**

Ook bij innerlijk conflict is het leven geen feestje. Denk aan omgaan met armoede, eenzaamheid, mantelzorg, echtscheiding, het verlies van werk, gezondheid of een relatie. Psychologische hulp daarbij zit niet meer in de basisverzekering. Maar gelukkig kun je voor ondersteuning wel bij ons terecht.

**'De Vrijplaats heeft me weer innerlijke ruimte gegeven!'**

**'Mijn creativiteit is weer gaan stromen!'**

**'Ik heb bij mezelf de angel eruit kunnen halen.'**

**'Ik ben nu veel sneller uit de negatieve spiraal dan vroeger!'**

### **Vrijplaats Amsterdam**

Vrijplaats Amsterdam biedt mensen die dit zelf niet kunnen betalen kosteloos een Vrijplaats® t.w.v. €875 ex BTW: een professioneel coachingstraject bij conflict en ander leed. De aangesloten coaches doen dit vanuit hun sociale betrokkenheid. Ze stellen zich gelijkwaardig en onbevooroordeeld op en verstrekken geen informatie aan derden.

### **Wat is een Vrijplaats®?**

Een Vrijplaats® is een plek waar je veilig je verhaal kwijt kunt en wordt geholpen je eigen manier te vinden om de situatie in goede banen te leiden. Vrijplaatscoaches zullen niet het stuur van je overnemen, maar helpen je om zelf weloverwogen, doorvoelde keuzes te maken en de stappen te zetten die nodig zijn om je doel te bereiken.

### **Hoe gaat het in zijn werk?**

We beginnen met een intake. Daarna volgen nog maximaal 5 sessies van 1,5 tot 2 uur om de 1 à 2 weken. En na 3 weken nog een nazorggesprek.

### **Een cadeau**

Coaching is luxe. Stel je voor: iemand die de tijd neemt voor jou alleen, om te luisteren en met je mee te denken. Niet iedereen kan zich die luxe veroorloven. Maar dankzij de coaches van Vrijplaats Amsterdam jij dus nu wel. Het is je van harte gegund!

### **Voorwaarde**

Voorwaarde is dat je tot de groep minima hoort, d.w.z. dat je niet meer dan 120% van het minimum inkomen verdient, of je nu werkt of niet werkt. Dit dien je aan te kunnen tonen met een Stadspas of een Jaaropgave. Als je meer verdient maar door omstandigheden (bv zorgkosten) erg weinig te besteden hebt kun je meestal ook in aanmerking komen. Neem daarvoor contact met ons op.





### Tegenprestatie

Wat wij terug verlangen is dat je je inzet om de coaching effectief en zinvol te laten verlopen. En dat je je aan de gemaakte afspraken houdt, zoals: op tijd aanwezig zijn, tijdig afspraken afzeggen en je reflectieformulier invullen.

### Wanneer niet

Contra-indicaties zijn: verslaving, depressie, verwardheid, onvoldoende bereidheid tot zelfreflectie. Met een ggz-diagnose kun je bij de reguliere hulpverlening terecht. Ook bieden wij geen juridische ondersteuning of advies.

### Waar

De coaching vindt plaats op een buurtlocatie in Amsterdam Zuid of in Oost.

### Aanmelden

Via [www.vrijplaatsamsterdam.nl](http://www.vrijplaatsamsterdam.nl), of mail naar [info@conflicthulpminima.nl](mailto:info@conflicthulpminima.nl).

**De Vrijplaats** haalt je uit de strijd!

[www.vrijplaatsamsterdam.nl](http://www.vrijplaatsamsterdam.nl)

# Een rijk en waardevol leven

ook voor  
**Amsterdammers met  
een kleine beurs**



**Vrij** plaats Amsterdam

conflicthulp minima