



factsheet

& THIS IS ME organiseert verbindende momenten met lotgenoten voor mentale gezondheid en welzijn

De mentale gezondheid van mensen verdient meer dan alleen aandacht op momenten dat het tegenzit. Daarom organiseert And This Is Me, opgericht door Marlous Volkers, betekenisvolle bijeenkomsten waarin mensen met soortgelijke ervaringen samenkomen. Deze momenten – gevuld met herkenning, erkenning en verbinding – dragen direct bij aan het welzijn van de deelnemers en bieden ruimte voor reflectie, zelfzorg en vooral: bewustwording.

In een veilige setting worden ervaringen gedeeld en wordt er stilgestaan bij alles wat zich onder de oppervlakte afspeelt. Een ervaringsdeskundige begeleidt elk moment om ervoor te zorgen dat iedereen zich gehoord en gezien voelt.

“We hebben allemaal momenten nodig waarop we onszelf kunnen zijn, zonder oordeel. Waar je mag voelen wat je voelt, en waar jouw verhaal telt. Dat is precies wat ik met **& this is me** en deze **momenten samen** wil faciliteren,” zegt oprichter Marlous Volkers.

De bijeenkomsten zijn bedoeld voor iedereen die behoefte heeft aan een oprechte connectie met gelijkgestemden of lotgenoten. Of je nu midden in een moeilijke periode zit of juist ruimte voelt om terug te kijken en te helen: deze momenten bieden een veilige bedding voor zelfliefde, herstel en groei.

“Mentale gezondheid is geen luxe, het is een prioriteit! Jouw fundament! Zeker na ingrijpende gebeurtenissen is het essentieel om stil te staan bij wat er écht in je omgaat. En dat hoef je niet alleen te doen,” aldus Marlous.

Naast het delen van verhalen, draait het ook om het versterken van de eigen veerkracht. Door te verbinden met anderen die soortgelijke ervaringen hebben, ontstaat er ruimte voor heling en herkenning.

“Nazorg wordt vaak vergeten, maar het is juist die fase waarin verbinding het hardst nodig is. Deze bijeenkomsten zijn kleine ankers van zorg, liefde en herkenning,” vult Marlous aan.

& this is me nodigt je uit om erbij te zijn. De eerste momenten staan eind mei gepland. Ben jij toe aan verbinding met gelijkgestemden? Kijk op www.andthisisme.nl voor aankomende momenten en meer informatie.

**momenten samen voor zelfzorg,
verbinding en bewustwording!**

& THIS IS
ME

& THIS IS
ME

& this is me
Marlous Volkers
www.andthisisme.nl

Volg me: [@andthisisme.nl](https://www.instagram.com/andthisisme.nl)
Mail me: hello@andthisisme.nl
Bel me: [+31 \(0\)6 53836375](tel:+31653836375)

& this is me is een awareness agency die zich richt op het creëren van betekenisvolle momenten en tools voor zelfkennis, bewustwording en verbinding.

Bewustwording op een toegankelijke manier - om mensen dichterbij zichzelf én anderen brengen!

andthisisme.nl the awareness agency

ik moment
zelfscan

doe de zelfscan!
wie ben ik? wat zie ik
van buiten, wat voel ik
van binnen en wat
ervaar ik in mijn kern?