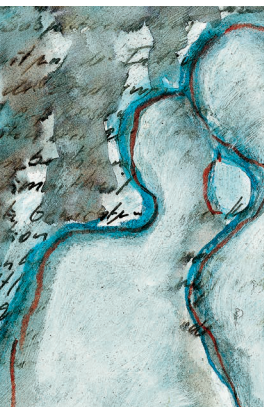


Naar elkaar luisteren • Met elkaar praten • Van elkaar leren

Multiloog®-bijeenkomsten

Voorjaar 2026 in Amsterdam

thema: communicatie over ervaringen in het dagelijks leven



Buurtsalon Jeltje (ism TEAM ED)

Eerste Helmersstraat 106 N

Dag & tijdstip: Maandag 14.30 - 16.30 uur

12 januari, 26 januari, 9 februari, 23 februari,
9 maart, 23 maart, 20 april, 4 mei, 18 mei, 1 juni,
15 juni, 29 juni (Kunst-ML)

Openbaar vervoer: tram lijn 7 en 17

Online: ZOOM Multiloog bijeenkomsten

Dag & tijdstip: Woensdag 15.30 - 17.30 uur

21 januari, 18 februari, 18 maart, 15 april, 20 mei,
17 juni (Kunst-ML)



STICHTING IPC



INCA Projectbureau Amsterdam

Opgeven: multiloog@gmail.com

Inloop: overall een half uur voor aanvang

Toegang: overall 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.multiloog.org @www.inca-pa.nl

Met steun van: Gemeente Amsterdam (Directie OJZD) en
Stichting Vrienden van Multiloog

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”.¹

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.

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

Voor wijzigingen volg ons op www.facebook.com/multiloog

Meer weten? Check: www.multiloog.org