



RELEASE & REBUILD

SUPPORT GROUP GUIDE

ON.PURPOSE

RELEASE & REBUILD SUPPORTGROEP

Je bent geïnteresseerd in de supportgroep **Release & Rebuild**, of je overweegt om deel te nemen.

Dit is een groep voor iedereen die uit een geloofsgroep, spirituele community, New Age-omgeving of iets vergelijkbaars is gestapt en nu denkt: **“Oké... en nu?”**

Het maakt niet uit waar je precies uit bent gestapt, het gaat om **jou en jouw ervaring**.

De thema's waar mensen daarna vaak mee worstelen (eenzaamheid, rouw, verwarrende emoties, boosheid, schuld, identiteit, zingeving...) zijn voor bijna iedereen heel herkenbaar, ongeacht de achtergrond.

Daarom heb ik een thematische cyclus gemaakt waarin we elke twee weken bij één van deze thema's stilstaan.

Er is weinig plek waar je écht ruimte krijgt voor deze gevoelens, en nog minder plekken waar je kunt delen met mensen die het écht snappen. Daarom is Release & Rebuild ontstaan.

In deze PDF/guide vind je een overzicht van hoe de groep eruitziet, wat je kunt verwachten en of het misschien iets voor jou is.



On.Purpose
Ellen Oostindie

ON.PURPOSE



ABOUT

On.Purpose is het resultaat van 15+ jaar werken met mensen die vastlopen, breken, veranderen en opnieuw beginnen.

Vanuit mijn werk als psychosociaal hulpverlener ben ik de master Religiewetenschappen gaan doen, gevolgd door de specialisatie Geestelijke Verzorging. Geestelijke verzorging richt zich op zingeving, betekenis en identiteit, vaak op cruciale momenten van crisis en transitie.

Ik werk in de professionele beroepspraktijk én in mijn eigen praktijk bij On.Purpose.

Hier vind je 1:1-sessies, groepssessies, content en tools voor deze zoektocht naar jezelf, onder extra bullshit en quick fixes. De combinatie tussen psyche EN ziel.

Heb je vragen, feedback of opmerkingen? Voel je vrij om mij een bericht te sturen via mijn website of mijn social media. WELKOM!

Ellen Oostindie



WAT KUN JE VERWACHTEN?

Deze groep is geen snelle fix of nieuwe "waarheid", het is een veilige, oordeelvrije plek om te landen na het uitstappen.

Elke twee weken komen we samen online (90 min, max 10 mensen) om één thema diepgaand te verkennen.

Hoe ziet een sessie eruit?

- Korte check-in: Hoe is het de afgelopen weken gegaan? Wat speelt er nu?
- Introductie thema: Ik geef een stukje context en handvaten rondom het betreffende thema.
- Groepsgesprek & reflectie: We duiken in via open reflectievragen, delen ervaringen, luisteren naar elkaar. Alles mag messy zijn, boosheid, verdriet, opluchting, stilte.
- Afsluiting: Wat neem je mee? Ik geef je suggesties en reflecties (vrijblijvend!) om het thema in je eigen tijd verder te verkennen en te verdiepen.

We werken met een logische opbouw van 6 thema's: Rouw → Emoties → Identiteit → Community → Zingeving → Toekomst. Je kunt instappen waar je bent, thema's komen terug, dus geen gemiste kans.



PRIVACY EN VEILIGHEID

Privacy

We houden rekening met de privacy en vertrouwelijkheid van alle deelnemers. Persoonlijke ervaringen en situaties van anderen worden nooit buiten de groep besproken. Wat hier gedeeld wordt, blijft hier.

Geen advies-push

Iedereen is vrij om te denken, voelen en vinden wat er is. Er is altijd respect voor elkaars proces. Er is geen ruimte om de ander te overtuigen, te overrulen of ongevraagde adviezen, waarden of meningen op te dringen.

Ruimte voor complexiteit

Het proces, de emoties en ervaringen zijn voor iedereen anders en dat mag. Alles is welkom, ook als het soms ongemakkelijk, rommelig of tegenstrijdig voelt. Wanneer je in een (gesloten) community hebt gezeten, heeft dit vaak betekent dat je je emoties moest onderdrukken. Dit is een veilige ruimte om die emoties weer (opnieuw) te verkennen, zonder oordeel.

EXTRA:

- **Er zijn optionele "huiswerk" oefeningen: reflectievragen, schrijfopdrachten, verdieping. Puur als je wilt verdiepen, geen plicht!**
- **Drop-in stijl: Kom wanneer het past, geen verplichte aanwezigheid. Consistentie is fijn voor de verbinding en veiligheid in de groep, maar voel je altijd vrij om te komen wanneer je wel/niet wil. Geen verplichting!**

TERUGKERENDE THEMA'S

RELEASE & REBUILD
SUPPORTGROEP

1

ROUW

Verkennen van wat er verloren is gegaan bij het verlaten van de religie, spiritualiteit, New Age of community. Dit omvat tastbare verliezen (relaties, rituelen, gemeenschap) en abstracte (zekerheid, God/universum-beeld, geïnvesteerde tijd/jaren).

2

EMOTIES

De emotionele achtbaan na het uitstappen: boosheid op het systeem, mensen of God/universum, schuldgevoelens, schaamte, angst voor "verkeerde keuze", maar ook opluchting en verwarring. We kijken naar triggers en hoe het oude systeem emoties onderdrukte en je ze nu serieus kan nemen.

3

IDENTITEIT

Wie je was in de community (bijv. rol, waarden, identiteit gekoppeld aan het geloof) vs. wie je nu bent of wilt zijn. Dit gaat over de existentiële vraag: "Wie ben ik zonder dat alles?" Inclusief herontdekken van persoonlijke waarden, interesses en grenzen.

RELEASE & REBUILD SUPPORTGROEP

4

COMMUNITY

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

5

ZINGEVING

Hoe bouw je een nieuwe, persoonlijke vorm van betekenisgeving op? Wat geeft nu richting en purpose, zonder terug te vallen op dogma's of externe autoriteiten. Verkennen van eigen bronnen die passen bij wie jij nu bent.

6

INTEGRATIE/TOEKOMST

Integreren van het verleden in het heden: wat neem je mee, wat laat je los? Plannen voor "hoe nu verder". Wat verdient nog extra aandacht en wat heb je daarvoor nodig?