

Houd me Vast

training voor partners

Langdurige liefde tussen partners is mogelijk en is een geboorterecht. Liefdevolle relaties zijn de basis voor stabiele families en een gezonde maatschappij.

Mensen zijn zoogdieren, die zich van nature hechten omdat ze hulpeloos geboren worden. Ieder heeft liefde en aandacht nodig, daarvoor zijn we mens. We kunnen niet zonder.

Als we dit niet of niet genoeg hebben gehad, blijven we dit zoeken bij de mensen in onze omgeving en met name bij onze partner.

Ieder heeft een hechte band met een ander nodig. Deze band biedt een veilige haven waar we troost en steun kunnen vinden. Dit is een fundamentele basisbehoefte. De kwaliteit van onze emotionele banden is zeer belangrijk voor hoe we ons als mens ontwikkelen.

Als je verbonden bent, ben je sterker, weerbaarder. De veiligheid van onze band met de ander heeft invloed op onze lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Emotionele onthechting is de kern van belangrijke conflicten en

het afstand nemen van elkaar. Partners die elkaar de hand kunnen reiken en zich met elkaar kunnen verbinden, creëren een effectieve afhankelijkheid, die hun verbondenheid veilig maakt. Die verbondenheid stimuleert de groei en weerbaarheid van beide personen.

Als partners zich veilig en bemind voelen, kunnen zij samen omgaan met (menings)verschillen en problemen.



Begeleiding: Hetty Tonkes en Leny Blommaert. Beiden werken als psychotherapeut en hebben ervaring met groepen, partnerrelaties en het geven van workshops en trainingen. Daarnaast is Leny ook relatie en gezinstherapeut.

Datum: 24 (19.30 uur) , 25 en 26 (17.00 uur) februari 2012.

Plaats: Meeuwenveen, gebouw 1 in Havelte.

Prijs: € 595,- per paar (inclusief verblijf). Mocht dit een probleem zijn, overleg dan met leny.

Opgave: bij leny tel. 0524 - 582019

“als je verbonden bent, ben je sterker, weerbaarder”

Het doel van deze training is om partners te helpen hun liefdesrelatie te versterken, te verdiepen, te repareren en verder te laten groeien. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de EFT (emotional focused therapy) methode, waarbij we leren om:

- liefde te begrijpen,
- emoties en behoeften te begrijpen,
- negatieve patronen te herkennen en controleren.

Uit onderzoek van EFT blijkt dat

- Eft een sterk positief effect heeft op de verbondenheid in een partner-relatie.
- De stabiliteit van de resultaten is sterk. Na de training is er heel weinig terugval.
- Het is effectief bij diverse partners, ook bij psychische of lichamelijke klachten.
- Het is ook effectief bij partners waarvan een van hen last heeft van bijvoorbeeld stemmingsklachten, een lichamelijke ziekte of verminderd seksueel verlangen. Er ontstaat een significant betere relatie, hogere kwaliteit van leven, betere stemming en minder trauma symptomen.
- Bij een breuk in het vertrouwen (bv. door ontrouw) bleek dat partners mbv EFT in staat waren de breuk te vergeven en de relatiestress op te lossen.



De volgende stappen worden tijdens de training gevolgd:

- liefde en hechting beter leren begrijpen,
- waar het fout gaat in de liefde: negatieve 'dansen' ('Duivelse Dialogen') leren herkennen en controleren, de pijnplekken vinden in de Duivelse Dialogen (die meestal met het verleden te maken hebben),
- de verbinding herstellen en het creëren van een veilige basis; op een crisis terug kijken,
- 'houd me vast', betrokkenheid en verbondenheid ontwikkelen en versterken,
- kwetsingen vergeven,
- zelfstandig verbindende gesprekken voeren en daarmee een liefdevolle band scheppen en in stand houden.

“Je leert verbindingen te herstellen en een veilige basis te creëren”



Sterk aanbevolen is om het **boek van Sue Johnson 'Houd me vast'** van te voren te lezen. In Margriet nummer 42 staat een verslag van een dergelijke partner-training.