

# Groepswerk op woensdagavond

## thema Relaties

Soms is het net of je de enige bent die worstelt in zijn relaties. Iedereen om je heen lijkt alles zo goed voor elkaar te hebben. Het voelt dan zo kwetsbaar en ongemakkelijk om over je twijfels of verdriet te praten. Dat kan best eenzaam zijn. Terwijl het delen met anderen die aandachtig naar je luisteren of getuigen zijn van je proces heel helpend en zelfs helend kan zijn.

Groepswerk is een beproefde manier om jezelf en anderen te leren kennen. Juist in de ontmoeting met anderen word je zichtbaar. In het dagelijks leven word je regelmatig geraakt. Dan reageer je automatisch vanuit ervaringen en overtuigingen die je eerder in je leven hebt opgedaan. Zelfs als die reactie misschien niet meer nodig is of niet helpend is. Vaak is het moeilijk om de ruimte te nemen om stil te staan bij wat de achterliggende motieven en gevoelens zijn die maken dat je doet wat je doet.



Groepswerk biedt een veilige setting om die ruimte voor onderzoek wel te nemen. Je leert daardoor veel over jezelf en over relaties met anderen. We gaan in deze cyclus van vijf avonden met name in op de relaties met degenen waarmee we nabijheid ervaren of zouden willen ervaren. Dat kan je liefdesrelatie zijn maar ook vrienden of familie. Elke avond komt een andere thema aan bod.

De groep is klein, maximaal tien deelnemers. Er is voldoende ruimte om je eigen vraag en eigen patronen

te onderzoeken. De avonden starten met een korte check-in. Dan is er een inleiding met wat theorie en een inleidende oefening. Vervolgens is er ruimte voor de interactie in de groep en persoonlijk werk. Ik werk met enkele deelnemers rondom hun persoonlijke vraag, onder andere met opstellingen. Er zal steeds een uitnodiging zijn om te delen, maar je bent nooit verplicht. Je mag het op jouw manier en in jouw tempo doen.

Data en thema's:

30 oktober:

### **Kennismaken en een verkenning van jouw beweging in relaties**

We maken kennis met elkaar. Je zult merken dat verschillende mensen verschillende gedachten en gevoelens oproepen. Dat beïnvloedt ook jouw eerste reactie. Zoek je contact? Wacht je af? Bij wie voel je je goed en bij wie hou je wat afstand? Zo krijg je inzicht in hoe je geneigd bent te reageren in contact met anderen.

- 27 november: **Jouw relatie met liefde. Over hechting.**  
Jouw eerste ervaringen met intimiteit en liefde deed je op in contact met je ouders (of verzorgers) toen je klein was. Wat is de invloed daarvan op jouw relaties in het hier en nu. Welke bewuste en onbewuste boodschappen en regels leerde je met betrekking tot relaties?
- 8 januari: **Omgaan met boosheid. En de angst voor verlies**  
Welke ruimte krijgt jouw boosheid binnen je nabije relaties? Neemt boosheid te veel of te weinig ruimte in. Wat is de reden daarvan en welk effect heeft dat? Boosheid is emotie die energie geeft en grenzen bewaakt. In dat opzicht is boosheid een gezonde emotie. Toch hebben velen een moeizame relatie met boosheid. Waarom eigenlijk? En wat heeft de angst voor verlies ermee te maken?
- 5 februari: **Afstand en nabijheid: hoe laat ik intimiteit toe?**  
We zijn individuen. Autonoom en op eigen benen. Maar tegelijk is het het verlangen naar verbinding en samenzijn. Als je deze twee kanten ziet als uitersten, waar sta je dan? Ben je eerder autonoom en op jezelf of zoek je juist aansluiting bij anderen? En wat betekent dat voor de manier waarop je intimiteit ervaart?
- 5 maart: **Afscheid nemen en afronden.**  
Aan elke relatie komt ooit een einde. Hoe ga je om met afscheid nemen? Welke eerdere ervaringen hebben daar invloed op? En hoe beïnvloed dit relaties die je nu hebt? We nemen in elk geval afscheid van deze groepsworkcyclus in deze groep. Misschien blijven de relaties tussen de groepsleden bestaan en misschien ook niet. Hoe dan ook geven we vorm aan afscheid op deze laatste avond.

**Lokatie:** Lifejoy, Zuiderhavenweg 6 in Tiel

**Tijd:** 19.00 tot 22.00 uur

**Kosten:** € 450,- (inclusief btw)

**Ja, ik meld me aan!**

**Meer informatie:**

Heb je vragen of interesse om mee te doen? Stuur een mail naar [info@denisevangeelen.nl](mailto:info@denisevangeelen.nl) of bel [0643040282](tel:0643040282) en ik kijk graag met je naar de mogelijkheden.

Ik zie ernaar uit om je te ontmoeten.

Hartelijke groet,

Denise