

Evaluatie Relatieweekend

Wat was bij inschrijving de verwachting over de deelname aan het Relatieweekend ?

- Ik zag de cursus als een verrassende mogelijkheid om meer tot de kern door te dringen van waar het in onze relatie niet goed zat en handvatten te krijgen waar we verder mee konden. Afgezet tegen investering in tijdrovende relatietherapie met het grote risico op veel ruis, teleurstellingen en weinig resultaat, vond ik dit een unieke kans en ik was heel blij dat we uitgenodigd werden.
- Ik had geen idee welke stappen/gesprekken uit het boek aan de orde zouden komen. Ik veronderstelde dat we ongeveer zouden stoppen bij gesprek 4. Mijn verwachting was daarom niet heel erg positief: ik veronderstelde dat we thuisgekomen nog een lang traject zonder begeleiding voor de boeg hadden.
- De verwachting was dat we helderheid kregen in een oud patroon van ruzie maken, waar we zelf niet uitkwamen.
- Nicole zag er naar uit, Bart hoefde niet zo nodig en ging mee als begeleider.
- Dat een aanzet gemaakt zou worden tot een nader contact tussen mijn partner en mij.
- Ik vond het al heel wat dat het Karel ook aansprak, want hij houdt niet van “psychologisch geneuzel” of zweverigheid. Dus het feit dat hij als man meewilde vond ik al erg fijn....
- De hoop was dat het ons weer dichterbij elkaar zou brengen. We waren uit elkaar aan het groeien en elkaar aan het kwijt raken.
- Ik had weinig verwachtingen, omdat de tijd van voorbereiding voor mij minimaal was. Ik had wel de hoop dat dit weekend zou bijdragen aan het weer terug naar elkaar groeien, omdat ik het sterke gevoel had dat we langzaam maar zeker uit elkaar aan het groeien waren.

Is uw verwachting over het Relatieweekend uitgekomen?

- Mijn verrassing was groot dat we het hele traject hebben doorlopen. Mijn verwachting kwam niet uit, maar dat was in dit geval alleen maar zeer positief. Ik was aangenaam verrast door de kracht van EFT, dat had ik (ook al was ik enthousiast na lezing van het Margriet-artikel) echt niet verwacht.
- Ja, meer dat!
- Onze verwachting is meer dan uitgekomen. Er is wel behoefte ontstaan om een vervolg aan de ontdekkingen te geven. Je opent iets zeg maar en bij ons is wel de behoefte om er dan verder mee te gaan. We merken ook dat het toch weer lastig is om in het goede spoor te blijven.
- Een aantal moeilijke onderwerpen is heel duidelijk de revue gepasseerd op een positieve manier. Het was een boeiend weekend. Meer dan! Ik had niet durven hopen dat wij weer zo innig in emotionele verbinding met elkaar zouden kunnen komen..... Zoals al gezegd: het voelt als een revolutie in onze relatie! Ongelofelijk! En voor Hein geldt het zelfde. En hij kan de volgende boodschap geven aan mannen die twijfelen of niet durven: DOE HET NOU MAAR GEWOON! Het is concreet, het is niet zweverig en het werkt gewoon!
- Mijn verwachting is uitgekomen. We zijn weer in contact met elkaar en de harmonie is teruggekeerd.

Annette Heffels en Berry Aarnoudse gaan volgende maand hupverleners opleiden om deze cursus te geven. Welke aandachtspunten wilt u ze meegeven aan hun collega therapeuten?

- Persoonlijk vond ik de balans tussen cursus en therapieachtige persoonlijke begeleiding behoorlijk goed. Ik kan me eigenlijk niet goed voorstellen dat ik hetzelfde positieve gevoel zou kunnen krijgen als sprake was geweest van een cursus. Ook als de instructies duidelijk zijn, vind ik persoonlijke begeleiding essentieel. Als de begeleiding afstandelijker is, lijkt het me veel moeilijker de valkuilen te vermijden die nou juist de oorzaak van de relatieproblemen zijn. Het hangt natuurlijk wel van de doelgroep af: met zwaardere problemen zou een therapie mogelijk beter werken en als er minder problemen zijn werkt een cursus misschien wel.
- Overigens lijkt het me voor jullie essentieel dat na een aantal maanden of zelfs jaren één of andere terugkoppeling plaats gaat vinden, anders kunnen jullie niet bepalen hoe effectief het weekend is geweest. Probeer het asjeblijft niet in een percentage uit te drukken, die 70% in het boek van Sue Johnson zegt namelijk helemaal niks. Voor mij tamelijk onverwacht heeft het weekend veel opgeleverd. Ik denk dat we onze problemen beter begrijpen, symptomen van escalatie beter herkennen en beter in staat zijn problemen samen op te lossen. Deels is dat hoop, want onze voorgenomen aanpak moet zich natuurlijk nog bewijzen in de praktijk.
- Een belangrijk stukje rendement van deze cursus zie ik in de kwaliteit van de hulp tijdens de rondjes van Annette en Berry als we de opdrachten deden. Zonder die hulp hadden we samen minder bereikt. Dus belangrijk is dat de collega's ook actief (leren) begeleiden en daarbij letten op een eerlijke aandachtsverdeling.
- Dat je toch goed in de gaten moet houden of je elk echtpaar voldoende hulp kunt bieden. Er zijn altijd echtparen die op wat voor manier dan ook meer aandacht vragen en ook moeten krijgen en dat kan dan toch ten koste gaan van andere echtparen. Ik heb dit ook in de mondelinge evaluatie aangegeven.
- Instructiemateriaal beter aanpassen aan onze cultuur. Niet meer dan 3 koppels per therapeut.
- Doe het op dezelfde manier zoals Annette en Berry! Met verhalen uit eigen ervaring (zowel persoonlijk als uit je praktijk), vanuit je eigen oprechtheid, met af en toe een grapje er tussen door, vertellen wat je gaat doen, tussentijds toetsen of het nog voor iedereen goed is, er zijn als het nodig is maar niet opdringen, de paren zelf laten werken zodat ze ook het gevoel hebben dat ze het zelf hebben gedaan maar ook thuis zélf weten dat ze het kunnen.
- Het is wel erg belangrijk dat de paren goed “geselecteerd” worden. Dat de liefde er nog wel is tussen de mensen en dat het paar hetzelfde doel voor ogen heeft. Dat het waarschijnlijk zinvoller is om de cursus in een tweedaagse training aan cliënten aan te bieden dan in verschillende dagdelen verdeeld over meerdere weken. Verder is het niet noodzakelijk dat cliënten vooraf het boek lezen, maar wel aan te bevelen. Ook is het goed om aan cliënten aan te geven dat ze het vragenformulier niet totaal hoeven op te volgen. Tenslotte vond ik de combinatie cursus/therapie een zeer goede combinatie, die het meest tot zijn recht komt, wanneer het aantal cursisten beperkt blijft tot 6 ad 7 paren en er 2 therapeuten de leiding hebben die goed op elkaar zijn ingespeeld. Voor wat betreft dit laatste complimenten aan Annette en Berry.

Kunt u beschrijven wat het Relatie weekend voor u en uw relatie heeft betekend en /of wat u hoopt dat het voor jullie relatie gaat opleveren?

- We zijn nader tot elkaar gekomen en een stukje grimmigheid dat erin geslopen was, is wat mij betreft verdwenen door meer inzicht in wat mijn partner voelt en denkt (i.p.v. mijn invulling daarvan). Dat geeft ruimte en nieuwe opening voor verdere groei van de relatie (i.p.v. vooral met jezelf bezig zijn). Voor mij tamelijk onverwacht heeft het weekend veel opgeleverd. Ik denk dat we onze problemen beter begrijpen, symptomen van escalatie beter herkennen en beter in staat zijn problemen samen op te lossen. Deels is dat hoop, want onze voorgenomen aanpak moet zich natuurlijk nog bewijzen in de praktijk.
- Zowel Nicole als ik hebben het weekend als bijzonder positief en waardevol ervaren en we hebben het vertrouwen dat we genoeg handvatten hebben meegekregen om onze relatie te verbeteren.
- Het heeft ons duidelijk gemaakt wat precies onze pijnpunten zijn (we hadden wel een idee) en dat we waarschijnlijk professionele hulp nodig hebben om er echt samen mee te leren omgaan. En mogelijk dat het ook zo is dat je naarmate je langer bij elkaar bent je meer aandacht moet besteden aan het onderdeel “kwetsuren vergeven”.
- Aandacht voor elkaar, meer toegankelijkheid, ontvankelijkheid en betrokkenheid! Het weekend “Hou me vast” heeft voor ons betekend dat we eindelijk weer écht contact hebben... Voor ons allebei was het heel bijzonder om te zien in wat voor een rottige patronen we waren vastgeroest... En om onze diepste emoties samen te delen, te bespreken en een plaats te geven of er iets over af te spreken. Ik zie Hein weer als een geweldige vent met wie ik heel graag samen oud wil worden in ons huis, samen met onze kids. Ongelofelijk hoeveel er in het tijdsbestek van 1 weekend kan veranderen... Eigenlijk zou iedereen dit moeten doen, ik weet zeker dat het veel onnodige scheidingen zou kunnen voorkomen! We hopen dat we dit goede gevoel kunnen vasthouden en dat we, als we weer in het oude patroon zouden zitten, er op dezelfde manier mee omgaan zoals het afgelopen weekend. Het voelt voor ons allebei als een nieuwe start van onze relatie, van ons leven.... SUPER BEDANKT NOGMAALS VOOR DEZE UNIEKE KANS!!!
- Door het Relatieweekend zijn we weer met elkaar in contact gekomen en zijn we ons bewust geworden van de patronen waarin we verstrikt waren geraakt en waar we samen niet meer uitkwamen. Ook was het heel waardevol dat we de zaken die tussen ons stonden (en waar we ons niet eens ten volle van bewust waren) hebben opgeschoond. Er is nu meer begrip over en weer en we hebben inzicht gekregen in onze patronen. Ik voel me relaxter en energiever en ik vind dat we gereedschap in handen hebben gekregen waar we daadwerkelijk wat mee kunnen. De toekomst van onze relatie ziet er weer heel rooskleurig uit! Voor ons (mij) heeft het opgeleverd dat oud zeer is uitgesproken en nu schoon is, we patronen in discussies herkennen en weer veel dichterbij elkaar staan. We kunnen elkaar eenvoudiger bereiken en er is veel meer wederzijds begrip. Dit uit zich in een veel rustiger manier van met elkaar omgaan en een meer liefdevolle benadering.