

AARDE

OUTDOORTRAINING

exodus



WORTELS
FAMILIE
STAMBOOM



IS DEZE TRAINING IETS VOOR JOU?

De training Aarde past bij jou als je een verband wilt leggen tussen hoe je nu in het leven staat en wat je vroeger thuis gezien en geleerd hebt. Hoe zijn je wortels 'geaard'? Jij wilt deze kans aangrijpen om eens terug en vooruit te kijken. Dit kan samen met een familielid, meerdere familieleden of alléén. Misschien is het tijd om eens dingen uit te spreken; of eens te zeggen wat je in je vader of moeder hebt gemist of juist gewaardeerd. Soms is er pijn over hoe alles gelopen is. Het leven kan immers soms veel moeilijkheden voor ons in petto hebben. Misschien wil je met je broer/zus/zoon/dochter eens uitzoeken waar soms botsingen vandaan komen en misschien ontdekken we dat er ondanks verschillen eigenlijk heel veel overeenkomsten zijn die samenbinden. Of samen een dag investeren om jullie relatie te versterken...

Maar zonder je familieleden erbij kunnen deze onderwerpen ook aan bod komen.

Een investering, omdat familie-zijn belangrijk is; en omdat vooruit komen alleen goed kan als er rust is over je plaats in de familie.

HOE ZIET DE TRAINING ERUIT?

De Aardetraining doe je individueel en kan later uitgebreid worden met één of twee familielid(/leden).

In de voorbereiding ga je eerst met mij, Nelleke (z.o.z.), "op pad". Zo nemen we tijd om te verkennen waarvoor jij deze training wilt gebruiken. Hiervoor gaan we naar buiten en staan we stil bij jouw wortels, dit doen we door een stukje van je stamboom uit te werken. Wat neem je mee uit je familie, van welke dingen is het tijd om afscheid nemen?

Daarna hebben we een trainingsdag buiten met (of zonder) je familielid(/leden). We gebruiken de (rust van de) natuur om samen te praten en de balans op te maken van de dingen die gegeven of gemist zijn.

De trainingsonderdelen kunnen plaats vinden op dagen en tijdstippen die jou en/of je familielid goed uitkomen (ook bijvoorbeeld 's avonds of in het weekend).

ANDEREN OVER DE TRAINING



OPGELUCHT

AANDACHT

WAARDEVOL

DIT ZEGGEN MENSEN DIE DE TRAINING VOLGDEN:

“Ik voel me erg opgelucht, nu ik over al die dingen van vroeger heb gepraat. Het was tijd om dingen af te sluiten. Het is alsof ik nu pas echt verder kan...” (Mo, 23 jaar)

“Nu ik meer heb nagedacht over hoe het kwam dat mijn moeder alcoholist was en wat ik daardoor allemaal moest doen bij ons thuis, lijkt het wel of ik veel meer aandacht voor mijn eigen kinderen kan hebben...” (Eva, 38 jaar)

“Mijn nachtmerries zijn eindelijk opgehouden...” (Roy, 54 jaar)

“Uiteindelijk is de steun van en het contact met m'n familie dat wat mijn leven waardevol maakt. Dat ze weten hoe het met mij gaat, dat m'n moeder ziet dat ik goed bezig ben en dat ik m'n kleine neefje leer hoe hij zijn band moet plakken” (Roberto, 29)

DE TRAINER – EVEN VOORSTELLEN:

Ik ben Nelleke van Klaveren en werk bijna 12 jaar bij Exodus Den Haag. In mijn eigen leven is de band met mijn familie niet altijd even stevig geweest. Ook bij veel mensen die ik begeleid heb, zie ik dat er in families veel aan de hand is: je voelde je misschien al voor detentie het zwarte schaap. Om nog maar niet te spreken wat er gebeurt als je vast komt te zitten. ‘Binnen’ moet je het met jezelf zien te rooien en kom je jezelf zonder pardon tegen. ‘Buiten’ zit de familie misschien met veel vragen, onuitgesproken gevoelens, en vaak probeer je elkaar te ‘sparen’. Met deze bijzondere training wil ik mensen die meer na willen denken over hun familie een steuntje in de rug bieden. En hoewel ik het net zo spannend vind als jij misschien – ga ik ervoor, omdat het weer een stapje verder kan zijn!



Nieuwsgierig??? Lef?? Wil je je tijd zinvol besteden en investeren in het op een rijtje zetten van je relatie met familie? Vul dan onderstaande gegevens in en geef dit strookje aan je begeleiders of reclasseringswerker.



Ja, ik doe mee!

Naam:

Telnr:

E-mail-adres:

Naam van mijn reclasseringswerker/begeleider:

Welke zin of zinnen spreken je aan uit deze folder?

.....

.....

Ik wil de training:

met familielid doen

zonder familielid doen

ik besluit later of ik het met of zonder familielid wil doen, wil er nog over nadenken en bespreken