

DOEL OP PAD

exodus

WIE BEN IK?

TIJD VOOR MIJN VERHAAL



WAAROM OP PAD

Je hebt gekozen om hulp aan te nemen. Niet omdat je een 'loser' bent - maar juist omdat je vaker een 'winner' wilt zijn. En dan hebben we het niet over succes met geld. We hebben het over hoe jij met dingen omgaat en over waarom jijzelf en andere mensen jou de moeite waard vinden. Misschien is het tijd om je problemen bij de wortels aan te pakken. En een van de wortels is jouw gezin van herkomst. Want hoe je het ook wendt of keert: de eerste jaren van je leven hebben grote invloed op hoe je als volwassene in het leven staat. Je eigen levensverhaal is voor jezelf zo bekend, maar hoe is het om er eens door een andere bril naar te kijken? Op Pad gaan betekenen:

- geloven dat de sleutel tot verandering in jezelf ligt
- oefenen met vertrouwen
- met lef en eerlijkheid naar jezelf kijken



WAT HEEFT 'OP PAD' GAAN MET IEMAND DIE IK NIET KEN, VOOR ZIN?

Of je nu iemand bent die gemakkelijk over zichzelf praat of juist wat meer gesloten bent, ieder mens verdient het om gekend en begrepen te worden. Misschien is het tijd dat jouw goede kanten eens gezien worden. Datgene wat jij, ondanks alles, hebt geïnvesteerd in anderen en in jezelf. En juist omdat het daarom gaat in 'Op Pad', word je niet afgeleid door andere zaken die ook belangrijk zijn. Natuurlijk bepaal jij zelf hoe veel of hoe weinig je wilt vertellen. En krijg je eerlijk antwoord als je mij vragen stelt over wie ik ben. Op de volgende bladzijde vind je twee voorbeelden hoe Op Pad bij kan dragen aan jouw groei.

VOORBEELDEN

OP PAD GAAN = WEG MET VOORROEDELLEN



VOORBEELD 1: EEN DRONKENLAP DIE ZIJN KINDEREN IN DE STEEK LAAT...?

Ricardo is bijna 40. Hij heeft drie kinderen bij twee moeders, maar ziet zijn kinderen niet. Bij de oudste twee durft hij niet meer aan te komen: ze zijn zelf volwassen en hij schaamt zich voor zijn leven. Het contact met de jongste is tegengewerkt door zijn ex. Hij heeft regelmatig goed verdiend, en betaalde nog lang de vaste lasten van zijn ex omdat hij als vader toch iets wilde doen. Maar hij mocht zijn dochter steeds minder zien. Om daar niet te veel over na te denken dronk hij steeds meer en steeds vaker. Ricardo vertelde zijn verhaal in Op Pad en het gaf hem een opgelucht gevoel dat iemand zijn pijn en investeringen zag in plaats van dat hij wordt veroordeeld als een dronkenlap die zijn kinderen in de steek laat.

VOORBEELD 2: "HUISELIJK GEWELD..."

Renny heeft tot aan zijn detentie jarenlang dezelfde baan gehad. Hij was getrouwd kreeg een dochter waar hij heel veel tijd mee door bracht. Zijn relatie was niet echt goed, zijn vrouw was erg uithuizig. Maar hij had zelf de ellende mee gemaakt van gescheiden ouders en hij had zich voorgenomen om nooit zijn kind zoiets aan te doen. Hij pikt meer dan hij eigenlijk wil. Uiteindelijk gaat zijn vrouw vreemd en zegt dat ze wil scheiden. Renny raakt in paniek als hij er aan denkt dat hij zijn dochter minder zal zien. Hij werkt niet mee aan de scheiding en wordt steeds verbitterder en harder. Uiteindelijk zegt de moeder dat hij zijn dochter nooit meer mag zien. De stoppen slaan door, en Renny mishandelt zijn ex. In Op Pad wordt duidelijk dat hij nooit heeft leren praten als er over zijn grens werd gegaan: als kleine jongen draaide hij al het huishouden voor zijn stiefmoeder. Protesteren had geen zin. Hij kende het niet om situaties op te lossen door te praten, door grenzen te stellen. De tijd na Op Pad heeft hij samen met zijn begeleider gebruikt om te leren meer voor zichzelf op te komen. Zodat zoiets nooit meer kan gebeuren.



OP PAD GAAN

HOE ZIET DAT ERUIT?



LEVENSVERRHAAL

RUST VAN DE NATUUR

FOCUS

VERRASSENDE VRAGEN

EEN ANDERE BRIL

PRAKTISCHE INFO:

- Je wordt aangemeld door bijvoorbeeld je begeleider of je reclassering - soms kan je direct Op Pad, soms moeten er eerst organisatorische zaken geregeld worden en duurt het wat langer
- Nelleke maakt een afspraak met je. Bij een buitje nemen we een paraplu mee, maar bij echte regenval maken we een andere afspraak. We lopen een eind of eindje in de natuur en maken al pratend je stamboom.
- Tijdens Op Pad filteren we er een doel uit dat echt belangrijk voor jou is. Geen doelen als een huis of werk: die spreken voor zich. Maar hoe moet je zijn om dat straks te kunnen behouden?
- Na Op Pad maken we een vervolgspraak waarin we terugblikken en vooruit kijken: wat neem je mee uit de Op Pad omdat dat nuttig voor jou is?
- Daarna hebben we een samenvattend 'terugkoppelingsgesprek' met jou en degene die jou aangemeld heeft - zodat jouw hele traject versterkt wordt door de Op Pad
- Als je wilt kun je na Op Pad een vervolg DOEL-training volgen: namelijk de Aardetraining of de Teamtraining (zie achterpagina en andere folders).

EVEN VOORSTELLEN:



Even voorstellen: ik ben Nelleke van Klaveren en werk ruim 12 jaar bij Exodus Den Haag. Ik doe mijn werk omdat we allemaal mensen zijn die een plek verdienen,

waar we gezien en gewaardeerd worden. Door alle verhalen heen hoor ik soms teleurstelling en pijn, maar ook verlangen naar rust of betere tijden. Ik heb respect voor de moed die ik om me heen zie om weer opnieuw te beginnen. Ook mijn leven is heel anders gelopen dan ik me voorgesteld had en ik weet dat het vertrouwen in jezelf en in anderen dan flink onder druk kan komen te staan.

Ik weet dat in het gewone drukke dagelijkse leven het nadenken over jezelf en het oefenen met dingen er soms bij in schiet – juist daarom geloof ik erin (en merk ik) dat Op Pad kan helpen om te komen waar jij wilt zijn.

KOMEN

WAAR JE

WILT ZIJN

De smaak te pakken? Op Pad kun je doen als losse training. Maar het kan ook een voorbereiding zijn op een van de vervolgtrainingen van DOEL:

OPTIE 1: TEAMTRAINING

Na Op Pad kan je doorgaan met de DOEL-teamtraining. Een uitdaging die uitloopt op een 3-daagse buiten. Met ongeveer zes mensen zorgen dat je hout hebt om je eten te koken, zorgen dat je de weg vindt door onbekend gebied. maar ook: zorgen dat de sfeer OK is, zorgen dat ieders grenzen worden gerespecteerd, oplossingen zoeken als het niet meer lekker loopt... We gaan aan de slag met je eigen doelen die je uit Op Pad hebt meegenomen, maar jouw persoonlijke verhaal blijft voor jou. Voor meer info: lees de folder over de Teamtraining

OPTIE 2: AARDETRAINING

Na Op Pad kan je doorgaan met de Aarde-training. Misschien is het tijd om eens met een familielid stil te staan bij hoe het tussen jullie gaat. Misschien wil je proberen contact te herstellen met iemand en vind je het fijn om daar samen een weg in te zoeken. Misschien wil je aan de slag met iets van jezelf waar je last van hebt. De Aarde-training is individueel. Voor meer info: lees de folder over de Aarde-training

Meer weten? Vraag Nelleke erover tijdens de training of kijk op de website: www.exodusdoel.nl