

## Houd me vast- relatiecursus in de Duin- & Bollenstreek, Haarlem(mermeer), Leiden en omstreken.

- Voel je je weleens in de steek gelaten, terwijl je partner zich van geen kwaad bewust is?
- Reageer je soms overdreven fel op iets wat je partner doet of zegt?
- Neem je afstand om ruzies te vermijden en hoop je stilletjes dat het dan over gaat?
- Heb je regelmatig het idee dat je je partner niet meer goed kunt bereiken terwijl je er zo'n behoefte aan hebt?

Als je dit herkent, dan kun je je aanmelden voor de laagdrempelige relatiecursus

### Houd me vast.

Het 'Houd me vast'- programma is bedoeld voor paren, die hun relatie (zonder intensieve relatietherapie) willen verbeteren.

Het doel van de cursus is dat je meer intimiteit en emotionele verbondenheid gaat ervaren in je relatie. Er komt weer beweging in je relatie en er zullen nieuwe vormen van een diepere band met elkaar, vertrouwen, veiligheid en vrijheid ontstaan. Negatieve patronen zullen eerder worden herkend en doorbroken.

#### Het Houd me vast-programma

De relatiecursus 'Houd me vast' is gebaseerd op de Emotionally Focused Therapy (EFT) ontwikkeld door Sue Johnson. De cursus geeft concrete handvatten voor het verstevigen van de onderlinge verbondenheid in de partnerrelatie.

Ieder mens heeft een aangeboren behoefte om verbindingen met een ander aan te gaan. Wanneer mensen veilig gehecht zijn, kunnen ze hun emoties kwijt bij hun partner. Wanneer ze echter (ooit in vorige of huidige) in de relatie hebben ervaren dat ze worden afgewezen door de ander, of wanneer ze zich in de steek hebben gelaten, kunnen patronen ontstaan waar partners verstrikt in raken.

In de 'Houd me vast' relatiecursus worden deze patronen duidelijk. Partners leren om uit het patroon te stappen, hun echte emoties en behoeften te onderkennen en tegenover hun partner te uiten.

#### Opzet van de cursus

Het programma bestaat uit 2 zaterdagen à 7 uur. En een terugkommoment van 2 uur. Voorafgaand aan de cursus wordt een online intakegesprek gevoerd.

Tijdens de dagen leer je jezelf en je partner beter begrijpen door de zeven gesprekken met elkaar te voeren die beschreven zijn in het boek Houd me vast van dr. Sue Johnson. Onderwerpen zijn:

- Begrijpen van liefde, verbinding, hechting
- Waar gaat het vaak mis?
- Op zoek naar pijnlijke plekken uit eigen geschiedenis.
- Bouwen aan een veilig fundament met elkaar waarop moeilijke zaken besproken kunnen worden.

De bijeenkomsten verlopen volgens een vaste structuur. Tijdens de bijeenkomsten is er een algemene inleiding met filmmateriaal waarin het nieuwe onderwerp wordt besproken. Vervolgens gaat ieder stel apart met elkaar hierover in gesprek met behulp van een geboden oefening. De begeleiders lopen rond en beiden waar nodig steun.

Groepsopdrachten ontbreken tijdens de bijeenkomsten en er zijn weinig groepsdiscussies. Ook krijgen deelnemers huiswerk mee. Het is vooral de bedoeling dat partners samen aan het werk gaan!

### **Voor wie ?**

De cursus is bedoeld:

- Voor stellen die hun relatie willen verdiepen en sterker willen maken.
- Voor mensen die een serieuze relatie met elkaar hebben, getrouwd zijn, apart- of samenwonen, jong, oud, hetero- of homoseksueel zijn, hevig verliefd zijn of in een sleur zitten.
- Voor mensen waar de levensomstandigheden veranderen of zijn veranderd, bijvoorbeeld bij de komst van een kind of wanneer de kinderen het huis uit gaan, er veel werkdruk wordt ervaren of men zonder werk komt te zitten, men met pensioen gaat of ziek wordt.

Kortom: voor iedereen die wil investeren in de relatie!

*N.B. de cursus is niet geschikt voor mensen in een ernstige relatiecrisis, of die van plan zijn om uit elkaar te gaan. Ook is de cursus ongeschikt als er sprake is van (lichamelijk of emotioneel) geweld of huidige buitenechtelijke relaties. Daarvoor kunt u zich bij ons (of bij één van ons) aanmelden voor individuele- of partnerrelatietherapie. Nogmaals: de cursus is een educatief programma, geen intensieve relatietherapie!*

### **Door wie wordt de cursus gegeven??**

De cursus wordt verzorgd door twee geschoolde EFT-therapeuten, die ook getraind zijn in het geven van de Houd me vast- relatiecursus (zowel de specifieke voor stellen met kinderen als de reguliere).

Trudy van der Helm, is relatie- en gezinstherapeut (systeemtherapeut), mediator en EFT-therapeut. Zij heeft een vrijgevestigde praktijk: [www.a4mediation.nl](http://www.a4mediation.nl)

Marja Krieger, is relatie- en gezinstherapeut (systeemtherapeut), supervisor en EFT-therapeut. Zij werkt in een privépraktijk in de relatie- en gezinstherapie: [www.praktijkmarjakrieger.nl](http://www.praktijkmarjakrieger.nl).

### **Praktische informatie:**

**Aanmelden:** via bovenstaande websites of telefonisch:

- Trudy van der Helm: 06 18946342
- Marja Krieger: 06 22680352

**Totale kosten:** € 650,00 per stel, Dit is inclusief: De training van 16 uur en een gezamenlijk intakegesprek ; de koffie-thee en het cursusmateriaal; 2 werkboeken.

**Locatie:** Marconistraat 14D, 2181 AK Hillegom

**Data en tijdstip:** Zie website. 2 zaterdagen van 9-17 uur en een terugkommoment à 2 uur.

**Aan te schaffen literatuur (facultatief):** Houd me vast, van Dr. Sue Johnson

**Belangrijke website:** [www.eft.nl](http://www.eft.nl) of [www.houdmevast.nl](http://www.houdmevast.nl)