

Een emotioneel verbonden relatie door 'Zeven gesprekken'

De relatietraining is gebaseerd op
Emotionally Focused Therapy (EFT)
zoals beschreven in het boek '**HOUD ME VAST**'
door Dr. Sue Johnson, grondlegger van EFT

Je relatie kan onder enorme druk komen te staan als een van beide partners kanker blijkt te hebben. Hoe houden jullie in deze situatie een goede verbinding met elkaar? Het belangrijkste in je relatie is het gevoel dat elke partner zich geborgen en geliefd voelt door de ander. Hoe meer je je begrepen, aanvaard en geliefd voelt, hoe groter de kans is dat je partner dit kan beantwoorden met hart en ziel ook in de dreigende en belastende periode van ziek en behandeld worden. In deze cursus krijgen jullie handvatten om de *emotionele verbondenheid* met je partner (weer) centraal te zetten en elkaar niet voortijdig te verliezen.

Meer info:

www.ingeborgdouwescentrum@olvg.nl

ingeborgdouwescentrum@olvg.nl

020-4807580



Relatiecursus HOUD ME VAST
voor paren van wie een van beide partners kanker heeft

Kanker heb je niet alleen

Amsterdam

EFT zet de *emotionele verbinding* centraal

EFT gaat uit van de wetenschap dat een veilige hechting van levensbelang is voor het gevoel van welbevinden. Een veilige hechting is niet alleen voor kinderen van belang, maar ook voor volwassenen. Vanuit de wetenschap en onderzoek over hechting is een vorm van partnertherapie ontwikkeld die zeer succesvol is: Emotionally Focused Therapy (EFT).

EFT gaat uit van de visie dat elk mens ernaar verlangt zich emotioneel verbonden te voelen met andere mensen, een verlangen dat net zo belangrijk is als onze behoefte aan eten, drinken en slapen. Je bent een relatie aangegaan met je partner, omdat hij/zij iemand is met wie je je op een specifieke manier emotioneel verbonden voelt. Als een van beide partners een levensbedreigende ziekte blijkt te hebben, kan dat, zelfs een stabiele partnerrelatie, enorm onder druk zetten. De vraag kan naar voren komen hoe het toch mogelijk is om de emotionele verbondenheid gaande te houden in de moeilijke situaties die een ziekteproces met zich meebrengt. De handvatten die EFT biedt kunnen daarin heel behulpzaam zijn.

Hoe gaan we te werk?

Voor de start van de relatiecursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats met één van de trainers, waarin uw motivatie en de huidige situatie in uw relatie worden besproken.

Tijdens de bijeenkomsten wordt kort uitleg gegeven over het thema. Geregeld bekijken we daarbij ter illustratie een stukje dvd. Daarna krijg je een opdracht waarmee je aan de slag gaat samen met je eigen partner. Voor deze training is het van belang tijd met elkaar te investeren. Je bereidheid wordt gevraagd om thuis voorafgaand aan en in de weken van de training tijd in te plannen voor het verder werken met de opdrachten en het lezen van relevante hoofdstukken uit het boek *'Houd me vast'*.

Voor wie Voor hetero- en homoseksuele stellen, van wie één van beide partners kanker heeft en die hun relatie sterker willen maken.

Waar IDC, IJsbaanpad 9-11, 1076 CV Amsterdam

Wat 8 bijeenkomsten van 2 uur
Groep van 4 - 7 stellen, waarin je oefent met je eigen partner.

Aanmelden: via www.ingeborgdouwescentrum.nl via het online inschrijfformulier met vermelding van deelname aan deze groep.

Je leert

- Het 'geheim' kennen van een stabiele relatie
- Begrijpen waar en waarom het mis gaat
- Jezelf te uiten, te zeggen wat je beleeft en nodig hebt
- Gevoelig te zijn voor de signalen en behoeften van jezelf en die van de ander
- Meer op je gemak te zijn bij elkaar
- De harmonie te verbeteren en relatiespanningen te verminderen
- Meer plezier en intimiteit te hebben