

Pilot gespreksgroep jongvolwassenen (18-30 jaar) van gescheiden ouders.

Het doel van de pilot was om support & ondersteuning te bieden aan jongvolwassenen bij het verwerken en leren leven met de gevolgen van echtscheiding van je ouders.

Een kenmerk van de bijeenkomsten was het kunnen delen van ieders eigen verhaal en daarin de gemeenschappelijke factor te bespreken. Door kennisoverdracht van de begeleiders en in gesprek gaan met elkaar brengt bewustwording op gang.

De avond opende meestal met een rondje hoe de voorgaande weken voor de deelnemers was geweest. De situaties waar de jongeren tegen aan gelopen waren werden onderling besproken en de coaches gaven vanuit hun professie tips en tricks hoe daar mee om te gaan.

Een belangrijk aspect wat naar voren kwam is hoe je de **verantwoordelijkheid van de ouders bij hen kunt laten en hoe je eigen keuzes maakt** die voor jou op dat moment aan jouw behoeften voldoen. Het innemen van je "eigen grond" en je eigen grenzen zoeken en aangeven en dat op een verbindende manier communiceren, waren onderwerpen die als een rode draad door de gesprekken liepen.

Enkele ervaringen van de deelnemers:

Marleen, 29 jaar,

"Deelname aan de groep gaf inzicht en verheldering. Ik wist niet dat verhalen (lees: patronen) zo op elkaar konden lijken en die herkenning gaf erkenning van het nare gevoel dat je toch ergens overhoudt van een scheiding, ook als (jong) volwassen kind. De wisselwerking tussen de groepsleden en coaches heb ik als fijn ervaren.

Je merkt dat de coaches (professioneel en persoonlijk) bekend zijn met de problematiek. Ik noem het een "kruisbestuiving". Hun ervaringen gaven mij meer inzicht in de rol en beleving vanuit het perspectief van mijn ouders en hoe ik daar als volwassen kind tussen sta. In de groep blijf je dan niet met elkaar zitten 'klagen', maar je krijgt handvatten om zélf dingen te veranderen in je relaties met familieleden. Dat geeft beweging en verandering en groei in de verwerking van de scheiding wat mij ten goede komt in mijn huidige en toekomstige relaties."

Sophie, 25 jaar,

"Toen ik aan deze gespreksgroep begon, had ik geen speciale verwachtingen. Het leek mij goed om na te denken over de scheiding van mijn ouders en hoe ik daar als kind het beste mee om zou kunnen gaan. Ik had niet verwacht dat ik zoveel zou herkennen in de verhalen van anderen. En juist die herkenning heeft mij geholpen om problemen met betrekking tot de scheiding van mijn ouders op te pakken en om na te denken over mijn relatie met mijn ouders. Vooral de informele en open sfeer, van zowel de begeleiding als andere 'lotgenoten', heb ik als positief ervaren. "

Op maandag 9 oktober 2017 van 19.30 uur tot 21.30 uur **Plaats:** Acaciapark 122 , 1213 LE Hilversum
Begeleiders: Janet Dekker-Rodenburg, praktijk voor relatietherapie, familymediation, samengestelde gezinnen en coaching. www.herstel-en-bemiddeling.nu

Pascalie Laban, praktijk in coaching en herstel na echtscheiding/gebroken relaties.
Beide zijn ervaringsdeskundige. www.pascalieimpens.nl

Voor aanmelden en/of informatie: contact@pascalieimpens.nl

Bijdrage: € 15,- pp per avond.