

*Een unieke combinatie van een 'weekend-weg' en intensieve gesprekken onder professionele begeleiding. U verblijft in een hotel of strandhuisje aan de Zeeuwse kust. Meer informatie kunt u lezen op onze website.*

# **Relatietherapie-weekend.nl**

## **Relatieproblemen, ga ze niet uit de weg.**

Samen ertussenuit. Weg uit de dagelijkse omgeving. Opnieuw tijd voor elkaar. Om relatieproblemen op te lossen, waar je samen niet meer uit komt. Om een nieuwe start te maken. Relatietherapie-weekend.nl biedt een serie gesprekken aan, kort achter elkaar, met verblijf aan zee. Relatietherapie met meerwaarde. Onder begeleiding van een ervaren relatietherapeut. U kunt kiezen voor een weekend-arrangement met sessies op vrijdagmiddag/zaterdag of op werkdagen.

## **Relatietherapie De Meyboom, inzicht en uitwaaien.**

Relatietherapie De Meyboom biedt een frisse kijk op uw relatie. Helder en nuchter, vanuit onze jarenlange ervaring. Inzichten en tips waar u werkelijk verder mee komt. We beloven geen gouden bergen, maar wel dat u verder komt met elkaar. Wat de uitkomst ook is. Dit proces is vaak verrassend. Wij plannen de sessies zo, dat er gelegenheid is om ook tussendoor met elkaar in gesprek te blijven. Veel mensen ervaren juist de combinatie van intensieve gesprekken met een verblijf aan zee als bijzonder. Ruim tweehonderd koppels volgden reeds een van onze arrangementen.

## **Onze werkwijze, geen receptenboek maar maatwerk.**

Relatietherapie De Meyboom komt direct tot de kern en biedt effectieve hulp volgens de Gestalt-benadering. Hierin staat het contact tussen beide partners centraal, waarbij niet alleen verstand en gedrag, maar ook gevoelens worden aangesproken. Het doorwerken van belevingen, levert onverwachte gezichtspunten op. Dit vormt een zekere basis voor een nieuwe omgang met elkaar. Daarbij overladen we u niet met allerlei algemene tips voor een perfecte relatie. Als het zo eenvoudig was, had u onze hulp niet nodig. Want meestal weet u wel wat u eigenlijk zou moeten

doen, maar is er iets waardoor u er maar niet toe komt. Er is een gewoonte ontstaan waardoor u (beiden) niet gelukkig wordt. Wij proberen daar de vinger op te leggen. Voor ons betekent dit: scherp luisteren en kijken naar wat er werkelijk speelt tussen beide partners. Daarbij stellen we ons niet op als buitenstaanders, maar leven ons in in uw situatie en zeggen onomwonden wat onze indruk is.

Relatietherapie bij De Meyboom staat voor jarenlange praktijkervaring waarin we onze eigen benadering hebben verfijnd. Uitgangspunt is het verbeteren van de wezenlijke communicatie. Wat heb je de ander *werkelijk* te zeggen? Niet praten 'over' elkaar maar 'met' elkaar. Gevoelens, gedachten, verlangens bespreekbaar maken en stilstaan bij wat de ander op dit moment voor je betekent. Tijdens de sessies, maar ook via oefeningen en gespreksonderwerpen om in de tussentijd mee bezig te zijn. In overleg kunnen we ook werken met video-feedback. We filmen dan een gedeelte van een gesprek en kijken gezamenlijk terug op groot scherm in onze thuisbioscoop. Dit middel passen we gedoseerd toe, meestal in een van de eerste sessies.

Het kan erg verhelderend werken is onze ervaring, maar we stellen niets verplicht. Het gaat er om dat jullie met elkaar in beweging komen en zelf oplossingen vinden. Het is dus niet zo dat de therapeut de situatie analyseert en vervolgens een bindend advies geeft.

Soms geven we expliciet onze mening, maar we treden niet op als scheidsrechter en wijzen geen zondebok aan. Ook is De Meyboom-relatietherapie geen verkapte lijmpoging. Wel is het onze ervaring dat therapie leidt tot een bewustere keuze. Daar zijn onze interventies op gericht. We stellen verdiepende vragen, maken prikkelende opmerkingen en geven weer welke indruk we krijgen van het contactproces op een bepaald moment. Daarbij betrekken we ook onze beleving. Tijdens de laatste sessie (van een serie) geven we desgevraagd advies over een vervolgtraject.

## **Kiezen voor je partner.**

Wie kiest voor een relatieweekend investeert tijd en geld in zijn relatie. Voor sommigen misschien een ongebruikelijke stap. De gemiddelde Nederlander of Vlaming zal eerder geld reserveren voor zijn auto dan voor zijn partner. En in sommige gevallen zelfs: zijn partner inruilen voor een nieuwer model. Wij kunnen

stellen dat u zeker niet de enige bent die worstelt met zijn relatie. En zonder valse hoop te geven; er is meer verandering mogelijk dan veel koppels denken. Ook in enkele dagen. Dat zien we telkens weer.

Want wat te doen als de verliefdheid van het eerste uur is weggeëbt? Dan is het zaak elkaar opnieuw te vinden in een relatie die beiden vervuld. Of tot de conclusie komen dat je beter met respect uit elkaar kan gaan. Welke keuze je ook maakt, er gaat altijd een proces aan vooraf. Een worsteling met jezelf en met elkaar, waarin je je afvraagt wat je nu werkelijk wilt. Of waarom je je ogenschijnlijk onverschillig voelt onder de situatie. Als je dit proces overslaat leidt het aanhouden van je relatie tot een plichtmatige beslissing en het verbreken ervan tot een noodsprong.

Tenslotte nog dit: hoewel we enthousiast zijn over wat we kunnen bieden, is een relatieweekend geen wondermiddel. Het is geen 'product' waarvan we de werking kunnen voorspellen. Wat het oplevert hangt af van wat je er in investeert.

We hebben respect voor wie de keuze durft te maken met elkaar in zee te gaan en zoekt naar wat hem wezenlijk beroert.

### **Maatschap De Meyboom, 15 jaar ervaring in relatietherapie.**

De relatietherapeuten Angèle Nederlof en Sjaak Vane vormen samen maatschap De Meyboom, welke is aangesloten bij de beroepsvereniging NVAGT en erkend door verschillende zorgverzekeraars. Angèle en Sjaak hebben zelf ruim twintig jaar een vaste relatie en twee kinderen. Op onze site stellen we ons verder aan u voor.

De sessies vinden plaats in de sfeervol ingerichte praktijkruimte van De Meyboom aan de rand van Vlissingen. De relatietherapie-gesprekken worden begeleid door één van ons. Tegen aangepast tarief kan relatietherapie met begeleiding door beide therapeuten worden aangevraagd.

Voor uw verblijf kunt u kiezen uit een vier-sterren hotel op loopafstand van onze praktijkruimte, en direct aan het Zeeuwse strand. Ontspannen samen-zijn in het zwembad, de sauna en het solarium. Een tandem huren, een mosselmaaltijd of koffie drinken op de boulevard. Wie kiest voor een midweek in voor- of najaar kan overnachten in een slaapstrandhuisje. Uiteraard staat het u ook vrij om zelf voor uw overnachting te zorgen. Er zijn verschillende campings of zomerhuisjes in de buurt.

Wij kunnen u daarbij adviseren. Meer informatie over de verblijfsmogelijkheden vindt u op onze website.

## **Onze arrangementen**

Hieronder geven wij een korte beschrijving van de opzet onze arrangementen. Op onze website vindt u een actueel overzicht en de kosten.

### **Tweedaags relatietherapie-arrangement. Vrijdagmiddag /zaterdag. Of op doordeweekse dagen.**

Dag 1: Aankomst in het hotel. Of andere overnachtingsmogelijkheid. Eerste sessie waarin het probleem wordt verkend en communicatiepatronen zichtbaar worden gemaakt. Naar aanleiding hiervan: gespreksopdracht voor de avond.

Dag 2: Tweede sessie. Verloop gespreksopdracht wordt nabesproken. Aandacht voor het contactproces en gerichte coaching van een verdiepend gesprek. Een of enkele uren pauze om met elkaar na te praten over wat er in de sessies tot nu toe naar voren is gekomen. Derde sessie. Verdere ontwikkeling van het contact. Afronding en gerichte tips voor het verder vormgeven van de omgang met elkaar. Eerlijk advies over eventueel vervolg-traject

### **Driedaags relatietherapie-arrangement. Vrijdagmiddag /zaterdag/zondag. Of op doordeweekse dagen.**

Zelfde opzet als het tweedaagse arrangement, echter met een extra overnachting. Op de derde dag heeft u tijd om samen uw ervaringen te verwerken en afspraken te maken voor de toekomst. Als u hier de mogelijkheid voor hebt, bevelen wij dit arrangement aan. Nieuw gedrag heeft tijd nodig en samen-weg van de alledaagse dingen, geeft een basis voor een nieuwe start.

### **Intensief relatietherapie-arrangement. Tweemaal een tweedaagse of een midweek.**

Tweedaagse vrijdag/zaterdag (of op doordeweekse dagen) en een vervolgweekend, met coaching over de tussenliggende periode. Of een midweek maandag/vrijdag. Aan te raden als u een goede basis wilt leggen voor een intensiever contact met uw partner. Aan het einde van de eerste tweedaagse geven we persoonlijke opdrachten

mee. In de tussenliggende periode is er maximaal driemaal e-mail-contact. U kunt dan vragen stellen en verslag doen van hoe uw relatie zich op dat moment ontwikkelt. In het tweede weekend wordt de tussenliggende periode besproken en verder geoefend in het voeren van een verdiepend gesprek. Ook wordt nader ingegaan op de belemmeringen voor een groeizaam relatie-patroon.

### **Eendaags relatietherapie-arrangement. Enkel op doordeweekse dagen.**

Twee sessies op dezelfde dag. Met tussenliggende pauze om verder in gesprek te raken.

Indien u interesse heeft voor onze arrangementen, kunt u contact met ons opnemen. Op onze website staat beschreven hoe de boekingsprocedure in zijn werk gaat.

## **Ervaringen**

Wij proberen een omgeving te scheppen waarin veranderingen plaats kunnen vinden. Na enige tijd vragen we koppels naar hun ervaringen hiermee. Enkele reacties.

"Wat heerlijk om samen weer eens tijd voor elkaar te maken en hebben. Door de sessies hadden we intensieve gesprekken met elkaar, dat was (te) lang geleden! We waren door alle zorg voor de kinderen en werk helemaal vergeten dat met elkaar praten en echt luisteren naar de ander zo verrijkend voor je gevoelens ten opzichte van elkaar is. Zo'n weekend smaakt naar meer!" J&M Mijdrecht

"We hadden al wat meer ervaring met relatietherapie en waren bang dat we de eerste sessies niet verder zouden komen dan (voor de zoveelste keer) ons verhaal te vertellen. Dat werkte anders uit. De therapeute ging direct in op onze manier van omgaan, zoals zij dat op dat moment zag gebeuren. Het was verrassend hoe snel we hierdoor tot de kern kwamen. Vanaf de eerste sessie raakte het onze emoties en kwamen we verder dan praten over. Bijzonder hoe scherp maar tegelijkertijd warm betrokken, Angèle zich hierbij opstelde. En, dat klinkt misschien raar, we merkten duidelijk dat ze een vrouw is met levenservaring." H&P Amersfoort

"Het weekend heeft tot een blijvende verandering in onze relatie geleid. Dat had ik nooit verwacht. Onze relatie was een sleur geworden. Nu luisteren we veel beter naar elkaar en delen veel meer belangrijke en onbelangrijke zaken. We kregen ook 'huiswerk' mee. Het was

natuurlijk niet verplicht, maar we wilden zelf iets om mee verder te gaan. Het steunt ons ook enorm dat we zo nu en dan nog voor vervolg sessies kunnen komen. Daardoor blijven we 'scherp' en willen we weer echt voor elkaar gaan." R&N Oisterwijk

"Wij waren eigenlijk een beetje ten einde raad, vanwege een crises in ons huwelijk. In dit weekend hebben we een aantal dingen duidelijk tegen elkaar uitgesproken. Door de begeleiding hierbij durfden we rechtstreekser te zijn, maar kregen we ook zicht op hoe je over een ander heen kunt walsen. Het weekend was voor ons een gok, want je weet natuurlijk niet of je op je gemak zult voelen bij de therapeut. Je boekt meteen voor drie sessies. Anderzijds is dat een stimulans om door te gaan. Die combinatie met een hotel was ook prima. Ik geloof niet dat ik mijn partner anders zo ver had gekregen." H&R Nunspeet

"Voor we kwamen dacht ik dat drie sessies weinig zou zijn en beslist niet genoeg. Maar het was intensief. Ik wist niets van Gestalt-relatietherapie en eerlijk gezegd kon dat me ook niet zoveel schelen. Als het maar werkt. En dat deed het! Dat had ik niet verwacht. We werden goed bij de les gehouden en tussen de sessies door hebben we ook veel gepraat. Heerlijk op het strand. We hebben zelfs romantisch in een duinpan gelegen. Het hotel lag op één minuut lopen van het strand en we konden het niet laten ook 's avonds laat over het stille strand te wandelen. Alles bij elkaar heeft het relatieweekend ons erg goed gedaan." J.W & D Rijswijk

"Na het weekend hebben we een duidelijker zicht gekregen op de knelpunten in onze manier van communiceren. We beseffen nu beter hoe we elkaar ruimte kunnen en moeten geven. We respecteren elkaar nu veel meer. En ook hoe belangrijk het is om positieve ervaringen samen te ontwikkelen."

B en H Veldhoven

"Wij zijn enige tijd uit elkaar geweest, na een affaire die een van ons had met een ander. We twijfelden of we het weer met elkaar zouden proberen. Onze families zeiden 'je bent gek', maar ergens geloofden wij erin. Het weekend was voor ons erop of eronder. Het viel me op dat Sjaak Vane scherpzinnige (soms lastige) vragen stelt en ons voldoende vertrouwen gaf om eerlijk te zijn tegen elkaar. Geen oppervlakkige adviezen, maar graven naar de kern. Alleen daardoor kan onze doorstart succesvol zijn. Goede voornemens zijn niet genoeg. Je moet er aan werken. En dat doen we nu."

C en D Heerenveen

"Als man ben je meestal niet zo handig in het uiten van je gevoelens. Ik dacht ook ergens dat me de les gelezen zou worden en ging eigenlijk mee omdat mijn partner zo aandrong. Maar

de therapeut bleef neutraal en begreep dat ik ook mijn dingen voelde, al uit ik dat niet meteen in woorden. Wat me het meest verbaasde is dat er weer ruimte kwam voor humor. We hebben samen gelachen en gehuild. En dat was nodig. Het heeft me geleerd dat het niet gaat om je gelijk te halen. C&S Ijmuiden

“Wat fijn is voor ons, is dat we iedere maand een dag terecht kunnen voor twee sessies. We maken er dan een dagje uit van én we blijven zo alert op zaken die niet zo soepel verlopen binnen onze relatie. Bovendien leren we steeds meer open te staan voor elkaars mening, ideeën en gevoelens.” A&J Gorinchem

“We zagen er eerlijk gezegd wel een beetje tegenop om een hele week iedere dag een sessie te ‘moeten’ volgen. Maar achteraf is het een bijzondere week geweest. We hebben dingen besproken waar we thuis niet uitkwamen en zijn veel meer tot elkaar gekomen. Het was heerlijk even helemaal weg te zijn uit de dagelijkse bezigheden. Zeeland is heerlijk rustig, vergeleken met de randstad. Al vakantievierend konden we meer diepgang in onze relatie te ontwikkelen. Het is de investering zeker waard!”

M&S Voorburg

## Tenslotte

Via deze printversie geven wij algemene informatie over ons aanbod. Uitgebreidere informatie vindt u op onze website: [www.relatietherapie-weekend.nl](http://www.relatietherapie-weekend.nl).

Voor meer informatie kunt u mailen: [info@relatieweekend.nl](mailto:info@relatieweekend.nl)

Of bellen met : **0118-467542**

Wellicht tot ziens in Vlissingen,

Angèle Nederlof en Sjaak Vane