

Programma EvE

Het doel van het programma is dat je samenkomt met leeftijdsgenoten die hetzelfde meemaken als jij. Het programma loopt van maart 2020 tot en met oktober 2020 en bestaat uit zes bijeenkomsten die worden begeleid door Inge Marit Wielinga en Nancy Tromp. Tijdens de zomervakantie worden geen bijeenkomsten gepland. De meeste bijeenkomsten beginnen om 15.00 uur en eindigen na het eten om 20.00 uur.

Onze opzet

In iedere bijeenkomst is er tijd om ervaringen te delen en herinneringen op te halen aan je overleden vader of moeder. Of gewoon lastige situaties te bespreken waar je nu tegenaan loopt. Tijdens bijna elke bijeenkomst verwelkomen we ook een gastspreker. Iemand die ouder is en hetzelfde heeft meegemaakt, of iemand die problemen heeft overwonnen of juist iemand die jullie iets nieuws kan leren over jezelf. Natuurlijk sluiten we iedere bijeenkomst af met lekker eten.

1. Kennismaken en koken (29 maart)

Tijdens de eerste bijeenkomst gaan we vooral kennismaken. Wie ben je? Wat heb je meegemaakt? Wat doe je nu? Waar loop je tegenaan? We doen dit aan de hand van een spel. Ook gaan we naar een professionele kookstudio waar jullie samen en voor elkaar gaan koken.

2. Napraten (19 april)

Deze tweede bijeenkomst is snel na de eerste. We kunnen ons voorstellen dat je bij het kennismaken verhalen hebt gehoord van anderen waar je verder over zou willen praten. Of dat je graag nog iets wilt toevoegen aan je eigen verhaal. Weer even bij elkaar zijn en napraten over de eerste bijeenkomst. Dit onder leiding van een ervaringsdeskundige iemand die net als jullie te maken heeft gehad met verlies van een ouder op jonge leeftijd.

3. Dromen (31 mei)

Emoties wat zijn het eigenlijk? Wanneer komen ze en hoe reageer je op je eigen emoties? Emoties kunnen ingewikkeld zijn en daarom besteden we daar aandacht aan tijdens de derde bijeenkomst. Emoties kunnen je tegenhouden om dingen te doen die je graag wilt. Je hebt ook emoties nodig om juist in actie te komen. Heel belangrijk dus.

4. Schrijven (21 juni)

Soms spreek je iemand, lees je iets of zie je iets op TV, wat meteen een emotie oproept. Je denkt direct aan je vader of moeder en wordt er verdrietig, angstig of boos van. Vaak kun je dat delen, maar soms lukt dat niet of wil je dat niet. Dan is het handig om je ervaringen op te schrijven en toe te vertrouwen aan het papier. Het kan opluchten. Deze bijeenkomst gaat over hoe schrijf je je ervaringen op? Hoe schrijf je over emoties? En met sommige teksten kun je nog heel veel mooie dingen doen....

5. Talenten scannen (6 september)

Waar ben jij nou eigenlijk goed in? Wat valt mensen aan je op als ze met je in gesprek zijn? Welke kwaliteiten benut ik nog onvoldoende? Op welke talenten ben ik eigenlijk best trots? Deze bijeenkomst staat in het teken van je persoonlijke talenten. Om achter je talenten te komen, vul je online een talententest in. Individueel krijg je daarover terugkoppeling en tijdens de laatste bijeenkomst worden jouw kwaliteiten besproken in de groep. Leuk om te zien of de anderen ze ook herkennen of dat ze nog andere kwaliteiten bij je hebben gezien.

6. Blokkades overwinnen (4 oktober)

Vaak is het niet gemakkelijk gewoon je leven op te pakken als je wat ergs hebt meegemaakt. Daar weten jullie alles van. Hoe overwin je deze blokkades wel en hoe blijf je flexibel omgaan met anderen? Hoe reageer je als ze schelden met woorden die jou raken, hoe zorg je ervoor dat je vrienden je beter begrijpen, hoe vraag je om hulp?

NB

Wijzigingen voorbehouden