HET HUIS



Geef je oude patronen niet door. Doorbreek ze.

3 × 2 dagen
Kleine groep
Ervaringsgericht

Oudertransformatietraject

Voor ouders, toekomstige ouders en grootouders die meer rust, ruimte en verbinding willen, voor zichzelf én voor de volgende generatie.

Oudertransformatietraject

Wat jij aankijkt, hoeft je kind niet te dragen

We nemen allemaal ervaringen, overtuigingen en patronen mee uit ons gezin van herkomst. Vaak redden we ons daar prima mee. Tot bepaalde situaties met onze kinderen steeds opnieuw iets in ons raken.

Kinderen voelen veel aan van wat er in een gezin leeft. Soms reageren ze op spanning met hun gedrag; soms doen ze juist extra hun best of proberen ze hun ouder te ontzien. Dat is geen reden om jezelf iets te verwijten. Het kan wel een uitnodiging zijn om te onderzoeken wat er in jou aandacht vraagt.

Door stil te staan bij je eigen ervaringen en patronen, ontstaat ruimte om anders te reageren. Zo kun je je kind meer ruimte geven om zichzelf te zijn en hoeft wat van jou is minder ongemerkt door te werken in de volgende generatie.

De geschiedenis blijft zich herhalen, totdat iemand stilstaat, kijkt en een andere beweging maakt.




Het mooiste wat wij onze kinderen kunnen geven is het helen van onze eigen pijn.



Voor wie is dit traject?

Voor ouders, toekomstige ouders en grootouders die hun eigen patronen willen onderzoeken en ruimte willen maken voor verandering. Je doet dat voor jezelf, voor je kinderen of kleinkinderen en voor de generaties die nog komen.

Je hoeft niet vastgelopen te zijn. Misschien gaat het op veel vlakken goed, maar voel je dat er meer rust, ruimte of verbinding mogelijk is. Of je merkt dat bepaalde situaties met je kind steeds opnieuw iets in jou raken.

Herken je dit?

- Je raakt sneller boos, bezorgd of gespannen dan je zou willen.
- Je vindt het lastig rustig te blijven wanneer je kind het moeilijk heeft.
- Je neemt veel verantwoordelijkheid op je of probeert problemen voor je kind op te lossen.
- Je blijft achteraf nadenken over wat je anders had willen doen.
- Je herkent patronen die zich blijven herhalen in jezelf of in je gezin.
- Je vraagt je af wat van jou is en wat je kind werkelijk nodig heeft.

Verlang je ernaar?

- Rustiger te blijven wanneer het thuis spannend of onrustig wordt.
- Je kind te steunen zonder alles voor hem of haar op te lossen.
- Beter te voelen wat van jou is en wat bij je kind hoort.
- Met meer vertrouwen keuzes te maken in je ouderschap.
- Patronen die je niet wilt doorgeven stap voor stap te doorbreken.
- Meer rust, verbinding en plezier in je gezin te ervaren.

Wat kan het je brengen?

Je hoeft geen perfecte ouder te zijn. Wel kun je leren herkennen wat er in jou gebeurt wanneer het thuis spannend wordt. Zo kunnen oude ervaringen en automatische reacties minder bepalen hoe je er voor je kind bent.

Er kan meer rust en vertrouwen ontstaan in jezelf, meer ruimte voor je kind om zichzelf te zijn en meer verbinding in je gezin, ook wanneer het moeilijk is.

Hoe we werken

Systemic Somatic Release (SSR) is de methode van Het Huis Opleidings-instituut. Systemisch inzicht, lichaams-bewustzijn en emotioneel werk komen erin samen. Je onderzoekt waar patronen vandaan komen en hoe ze nu doorwerken. **Niet alleen door erover te praten, maar ook door te voelen wat er in je lichaam gebeurt.**

We werken onder meer met lichaams-werk, adem, meditatie, reflectie, systemische oefeningen en opstellingen.

Je maakt kennis met de polyvagaal-theorie en Internal Family Systems (IFS). Deze kaders kunnen helpen om je reacties, je zenuwstelsel en verschillende kanten van jezelf beter te begrijpen.

In ieder blok is er ruimte voor een persoonlijke sessie, afgestemd op jouw proces. Soms is dat een kleine, gerichte sessie; soms is er ruimte voor meer verdieping. Samen onderzoeken we wat aandacht vraagt en wat jou kan helpen om ruimte te maken voor verandering.



De opbouw van het traject

Het traject bestaat uit zes dagen, verdeeld over drie blokken van twee dagen. Elk blok bouwt voort op het vorige. Tussen de blokken is tijd om ervaringen te laten landen en het geleerde toe te passen in je dagelijks leven.

Blok 1

Veiligheid, aanwezigheid en je zenuwstelsel

Je landt in de groep en we bouwen samen aan veiligheid.
Je onderzoekt hoe je lichaam en zenuwstelsel reageren op spanning en veiligheid. De polyvagaaltheorie geeft je een kader om je eigen reacties en die van je kind beter te begrijpen.

Met lichaamswerk, adem en meditatie oefen je om meer te voelen en te landen in je lichaam. Je ontdekt wat je helpt om spanning te reguleren en hoe je anders met jezelf en je kind kunt omgaan. Ook maak je kennis met systemische oefeningen en opstellingen. Er is ruimte voor een persoonlijke sessie, afgestemd op wat jij op dat moment nodig hebt.





Blok 2

Patronen doorbreken en ruimte maken

Met Internal Family Systems (IFS) onderzoek je de verschillende kanten van jezelf en de overtuigingen en patronen die je gedrag kunnen sturen. Je ontdekt hoe die delen zijn ontstaan en wat ze voor je proberen te doen. Dat kan helpen om milder naar jezelf te kijken en meer zicht te krijgen op je reacties.

Met lichaamswerk onderzoek je waar pijn en blokkades voelbaar zijn en wat je nodig hebt om beter bij jezelf te blijven. Ook in dit blok is er ruimte voor een persoonlijke sessie, afgestemd op jouw proces.

Blok 3

Integreren, belichamen en vooruitkijken

Je staat stil bij wat er in beweging is gekomen en wat je hebt ontdekt. In een persoonlijke sessie is er ruimte om verder te werken met wat jou pijn doet of tegenhoudt. De sessie sluit aan bij jouw proces en bij wat op dat moment aandacht vraagt.

Daarnaast is er ruimte om vooruit te kijken. Wat wil je meenemen in je leven en in je ouderschap? Je oefent met je plek innemen als mens en als ouder: duidelijk en aanwezig, met meer rust en minder behoefte om te controleren, te redden, te vluchten of te vechten.



Waarom in een groep?

Je volgt het traject samen met andere ouders. Misschien voel je weerstand bij het idee om dit werk in een groep te doen. Dat is begrijpelijk. Tegelijk kan de groep steun, herkenning en nieuwe perspectieven bieden.

In oefeningen en opstellingen kunnen groepsgenoten als representant helpen om zichtbaar te maken wat er speelt. Door de verhalen en processen van anderen kun je ook iets herkennen in jezelf. Je helpt elkaar om nieuwe beweging mogelijk te maken. Oud-deelnemers noemen de kracht van de groep een grote meerwaarde.

Een team van vier professionals begeleidt de groep en ieders persoonlijke proces.

Tussen de blokken

Je proces gaat tussen de bijeenkomsten verder. Je krijgt inspirerende oefeningen en aandachtspunten om in het dagelijks leven te oefenen met meer bewustzijn en aanwezigheid, bij jezelf en in het contact met je kind. Het is geen huiswerk, maar een uitnodiging om nieuwe manieren van reageren en contact maken uit te proberen.

Je ontvangt *The Presence Process* als leidraad voor de periode tussen de bijeenkomsten. Begeleiding tussen de bijeenkomsten en nazorg zijn inbegrepen.



Ervaringen van deelnemers

"Tijdens mijn persoonlijke SSR-sessie kon ik verdriet loslaten dat al veertig jaar zwaar op mijn borst drukte. Ik heb mezelf teruggevonden. Het voelt alsof ik weer op mijn eigen spoor zit."

Bas · deelnemer aan het oudertransformatietraject

"Ik ervaar meer verbinding en veiligheid in mezelf, waardoor ik ook veiliger ben voor mijn kinderen. Dit effect zie ik nu terug bij mijn kinderen. Er is meer rust thuis."

Omar · deelnemer aan het oudertransformatietraject

"Als je op zoek bent naar een doorbraak en bereid bent om jezelf echt aan te kijken, is dit het traject om te doen. Ik zou dit iedere ouder gunnen."

Sandra · deelnemer aan het oudertransformatietraject

Praktische informatie

Groep
Maximaal 12 deelnemers.

Duur
Zes dagen, verdeeld over drie blokken van twee dagen.

Begeleiding
Een team van vier professionals.

Methode
Systemic Somatic Release (SSR), met onder meer polyvagaaltheorie, Internal Family Systems (IFS), lichaamswerk en systemische oefeningen.

Locatie
Oohm, Bekslaan 22, Vogelenzang.
Een landhuis midden in de natuur, met ruimte om tot rust te komen en aandacht te geven aan je proces.

Investering
€ 3.999 exclusief btw. Inclusief het volledige programma, The Presence Process, begeleiding tussen de bijeenkomsten en nazorg, lunches, koffie, thee en snacks.



De locatie

Oohm, Vogelenzang

Een monumentale villa in het groen, vlak bij Haarlem. Ruimte om tot rust te komen, te landen en echt aan de slag te gaan. Geen kantoor, geen kliniek. Een plek die uitnodigt om open te zijn.



HET HUIS

Doorbreken wat  soms al generaties lang bestaat.