

## Nieuwsbrief nummer 12, juni 2013



### **Inhoud:**

- De getuigenis van Fleur en Jan die, na een traject bij De Vuurbloem, hun koppelrelatie opnieuw oppakten
- Reacties op de getuigenis van Hans in onze vorige Nieuwsbrief
- De Vuurbloem steunen
- Ons nieuw traject 2013-2014
- Agenda najaar 2013

### **De getuigenis van Fleur en Jan die, na een traject bij De Vuurbloem, hun koppelrelatie opnieuw oppakten**

Zondag 28 april 2013, 10u.

Jan en Fleur, komende van boven Antwerpen, zijn naar Oostende afgereisd, om hier hun verhaal te delen. Mayke en ik worden spontaan begroet met voor ieder een witte azalea. Het lijkt alsof we elkaar al langer kennen. Fleur en Jan volgden in 2012 het traject bij de Vuurbloem: 'Opbouw van een evenwaardige koppelrelatie als basis voor geweldloze opvoeding'.

#### **Wie ze zijn en wat daaraan vooraf ging:**

- Jan en Fleur, twee vijftigers, 31 jaar getrouwd en ouders van een tweeling die nu dertig is. Ze zijn intussen ook opa en oma van twee kleinkindjes.
- Fleur heeft vooral de opvoeding van de kinderen voor haar rekening genomen, terwijl Jan zorgde voor het financieel welzijn.
- Een doorsnee gezin. Hun relatie kent voornamelijk de laatste jaren meer ups en downs vanwege het steeds verder uiteen groeien.

#### **Jan:**

- Ik ben opgegroeid midden in de bossen, in een gezin van middenklassers met 2 verdiemers. Ik heb mijn kinder-, tiener- en jeugd jaren vooral samen met mijn tweelingbroer doorgebracht: zelfde school, zelfde klas, samen uit en samen thuis. Pas in het hoger middelbaar is daar verandering in gekomen.
- Mijn inwonende grootmoeder nam een deel van de opvoeding op zich. Ik beleefde haar als streng en veeleisend. Vader was niet zichtbaar aanwezig, hij vond alles goed en nam de zorgen waar zonder veel regels en opmerkingen. Als mijn moeder er echter bij was moesten we perfect gedrag vertonen. Zij was eerder dwingend en controlerend.
- In mijn puberteit was ik opstandig, kwam vaak in conflict of veroorzaakte ruzie niet alleen in het gezin maar ook op school of op straat.
- Vanuit mijn eigen opvoeding ben ik zelf ook streng geweest voor mijn kinderen. Ik heb ze waarden en normen opgelegd. Toch vind ik een hechte band heel belangrijk en vond het belangrijk om samen dingen te ondernemen. Ook streef ik naar een goeie sfeer en dichte relatie.

- Ik heb een leidinggevende functie in de transportsector met onregelmatige uren. Door die veeleisende job ben ik vaak te weinig aanwezig geweest in de opvoeding van de kinderen. Ook in mijn relatie heb ik te weinig tijd voor Fleur of heb ik misschien andere verwachtingen dan haar.
- Vaak heb ik bij mijn thuiskomst rust nodig. Hier verwacht Fleur haar aandacht en wil op me steunen. Helaas maak ik dit vaak niet waar.
- Ik heb uitdagingen nodig, waardoor ik vaak verander van job. In mijn relatie blijf ik gelukkig stabiel. Ik ben voor de rest heel actief, heb energie teveel en zoek vaak het extreme sporten op. Ik wil steeds mijn grens verleggen, heb net dat ietsje meer nodig.
- Nu de kinderen de deur uit zijn, hebben we ook een andere relatie, of andere accenten in onze relatie. We zijn meer op elkaar aangewezen en dat verloopt niet vanzelf...

### **Fleur:**

- Jan is mijn eerste vriend. Door omstandigheden zijn we in een stroomversnelling gekomen waardoor we al vrij vroeg gingen trouwen en ons gezin stichtten. Ik ken Jan vanaf mijn 16de.
- Gezien ik niet in de goeie smaak viel bij de ouders van Jan (vooral vanwege mijn Nederlandse taalgebruik) ontstond er een 'romeo-juliette-effect': hoe meer ze ons uit elkaar wilden halen, hoe hechter de band werd. Op zijn 18de stond Jan voor de keuze: ofwel mij laten vallen of het huis verlaten. Jan stond bijgevolg op straat en zo kwam hij ineens bij mij thuis inwonen.
- Dat samen in huis wonen en onze school afmaken was niet echt een ideale situatie. Bijgevolg wilden we zo snel mogelijk onze studies afronden en samenwonen op een eigen plek. Jan ging het leger in en ik deed in Den Haag een versnelde beroepsopleiding. Vervolgens namen we intrek in een flatje in Antwerpen. Helaas, mijn Nederlands diploma werd in België niet erkend en zo vond ik ook geen werk. Ik ben thuis gebleven en wou heel snel moeder worden.
- Op mijn 21ste werd ik zwanger van een tweeling. We hebben heel wat meegemaakt en zijn vaak verhuisd. Na ongeveer 13 jaar begonnen de zorgen met onze zoon. Jan trok zich op aan zijn werk en ik had het gevoel er alleen voor te staan. Ik voelde me hulpeloos en alleen, ik wist het niet meer. Dit was de aanleiding en motivatie om opnieuw te gaan studeren en te starten met vrijwilligerswerk. Vanwege mijn opleiding in de psychologie en Jans focus op zijn werk groeiden we steeds meer uit elkaar. De emotionele verbinding tussen ons werd kleiner en de kloof tussen ons groter. Je bedoelt het beiden goed, je hebt het beiden goed voor met de relatie en toch sta je daar dan ineens je alleen te voelen in je relatie. We wilden graag meer verbinding. Helaas uitten we dit in de vorm van verwijten naar elkaar toe. Nog meer verwijdering en onbegrip... dit wilden we beiden niet...

*Hoe / door wie of wat ben je met de Vuurbloem in contact gekomen? Volgde je vooraf reeds iets bij de Vuurbloem of bij een gelijkaardige organisatie ?*

### **Fleur:**

- Door de moeilijkheden in onze relatie, was ik al lang op zoek naar mogelijkheden om samen met Jan te werken aan de verbetering ervan. We volgden reeds samen een intern weekend rond relaties/koppels en een basistraining rond geweldloze communicatie volgens Marshall Rosenberg.
- Ik zag een advertentie omtrent een lezing van Pat Patfoort over haar werkzaamheden en daar zijn we samen naar toe gegaan.

*Wat deed jullie dan beslissen om het traject te volgen? Wat was jullie motivatie apart? En samen?*

### **Samen:**

- Er was het besef dat het 5 vóór 12 was in onze relatie. De verwijdering wilden we terug overbruggen en daar hadden we hulp bij nodig.
- De lezing door Pat Patfoort overtuigde ons om het traject te volgen. De stijl van Pat: haar innerlijke kracht, de interactie met het publiek, evenwaardig, in verbinding met de aanwezigen én met zichzelf, was voor ons een meerwaarde.
- De voorbeelden die Pat gaf, waren eenvoudig, concreet én herkenbaar.

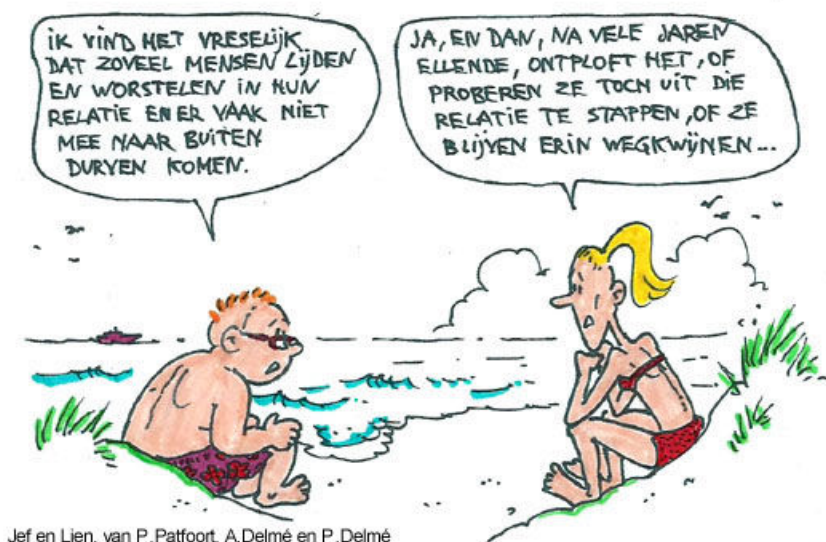
### **Fleur:**

- Ik wou vooral leren communiceren zonder in strijd of vluchtgedrag te resulteren doch 'aanwezig' te blijven en een evenwaardige dialoog kunnen voeren zonder wederzijdse verwijten of verwijdering.

*Wat in deze opleiding was voor jullie nieuw/anders? Wat waren de motivatiemomenten, de krachtige momenten? Wat vond je belangrijk om mee aan de slag te gaan?*

### **Samen:**

- De aanwezigen hadden allen dezelfde interesse: de communicatie verbeteren en een andere manier vinden om met conflicten om te gaan. We werkten aan een gemeenschappelijk doel en ondersteunden elkaar.



- Er was een heel veilige sfeer met persoonlijke aandacht.
- Door de kleine groep was er veel interactie en aandacht voor persoonlijke kwesties.

#### **Fleur:**

- Het feit dat we dit traject samen volgden was een meerwaarde en maakte het bij momenten ook wel spannend. Het naar buiten brengen van je 'vuile was' in de groep was ongemakkelijk. Mijn motivatie om te leren overwon de schroom. Toch voelde ik me hierdoor kwetsbaarder. Het was zo herkenbaar om van de anderen te vernemen hoe ook zij worstelen met het werkelijk toe-eigenen van geweldloos communiceren in het dagdagelijkse leven. Het M-m model, door bijna iedereen gebruikt, is zo hardnekkig. Het beluisteren van elkaars 'succesjes' op vlak van Evenwaardigheid in contact waren bemoedigend.
- Krachtige momenten waren voor mij telkens weer de opening van de trainingsdag met de reflecties over de afgelopen maand. Hoe de overstap maken van het M-m-model naar het Evenwaardigheidsmodel als je emoties de overhand nemen. Je bent zo nu en dan boos, gefrustreerd, en om dan niet met argumenten aan te komen vraagt innerlijke kracht. Ik ben dankbaar te hebben ontdekt n.a.v. een rollenspel dat onze kinderen en kleinkinderen onze gemeenschappelijke interesse en belang zijn. Daar zijn we een team en vinden we elkaar terug. Eigenlijk vind ik het spijtig dat ik dit gedachtegoed nu pas leer kennen. Hadden we dit reeds opgedaan toen onze kinderen in de puberteit waren, zouden een aantal dingen misschien anders verlopen zijn. Onze kinderen hadden we beter kunnen begeleiden in deze woelige periode. We hadden misschien afstand en verwijdering met onze zoon kunnen voorkomen indien we het Evenwaardigheidsmodel hadden gekend.

#### **Jan:**

- Ik wou mijn vrouw volgen door mezelf ook te scholen zodat onze communicatie beter kon. Ik heb sowieso moeite met het verwoorden van gevoelens. Ik kan wel geraakt worden als het vertaald wordt door een ander. In die groep was er een vrouw die me vaak spiegelde. Ik heb dat als een geschenk ervaren.



Jef en Lien, van P. Patfoort, A. Delmé en P. Delmé

#### **Fleur:**

- Daar we dit traject samen gevolgd hebben kunnen we elkaar op het 'voor ons juiste' pad houden wat het evenwaardige communicatiemodel betreft. Het is echter nog zo nieuw, het is ons nog niet volledig eigen. Het is zo een beetje als leren autorijden. Je weet hoe het moet, maar het gaat nog niet vanzelf. En soms maak je toch brokken en loop je weer een deuk op vanwege het meer agressieve taalgebruik.

*Wat is het effect? Gaan jullie nu anders om met elkaar, je relaties, je kinderen? Wat zijn daarin de aandachtspunten?*

#### **Jan:**

- Tijdens de training kregen we allerlei inzichten en tips mee. In de praktijk weet ik me vaak staande te houden met de handvaten die ik meekreeg in de cursus. In de rollenspelen gebruikten we concrete situaties en dat helpt. Echter, de managerwereld is een argumentenwereld en vaak is dominantie daar troef, waardoor een evenwaardige houding heel moeilijk is. Ik voel me nog niet vaardig genoeg om die vorm mee te nemen op mijn werk. Ik ben wel rustiger geworden in mijn taal naar de collega's en werknemers.

#### **Fleur:**

- We zijn een tijd anders met elkaar omgegaan, meer zorgzaam, meer bewust van ieders taalgebruik. Doch mijn kwetsbaarheid is ook wel groter geworden. Ik merk dat ik nu meer verwacht van Jans communiceren, dat hij zich vb. minder in de Meerdere-positie opstelt, terwijl dit vaak onbewust gebeurt en Jan het zelf niet beseft. Het is ook pijnlijk om te merken dat ik het zelf ook nog niet echt geweldloos doe. Zo merkte ik in dialogen dat mijn partner mijn funderingen toch nog als argumenten hoorde en/of interpreteerde en vervolgens met verwijten en verwijdering reageerde. Dit deed me weer twijfelen. Hoe moet ik me nu uitdrukken om toch in verbinding te blijven? Zijn non-verbaal gedrag in reactie op mijn verhaal zoals 'zuchten' of wenkbrauwen en ogen draaien ervaar ik als kwetsend en dan is het moeilijk om mijn innerlijke sterkte vast te houden en te gissen welke noden daar onder zitten zonder het persoonlijk te nemen. Een aandachtspunt voor mij is om het vertrouwen te herwinnen en elkaars goede bedoelingen te zien onder die onbewuste machtstaal. De methodieken die we in de training kregen zijn een sleutel...

*Hoe voelt het om deze opleiding als koppel te volgen? Maakt dit het makkelijker/moeilijker? Waarom?*

#### **Fleur:**

- Ik voel vooral dankbaarheid. Dit is een unieke kans omdat ik ook gespiegeld werd in mijn eigen gedrag. Ik heb me dan wel in psychologie geschoold en dacht: ik zal het wel weten hoe het hoort. Met De Vuurbloem en Pat Patfoort merkte ik dat ik ook nog wat aan mijn taalgebruik kan werken, want onbewust ga ik ook wel in de Meerdere-positie

staan. De problemen in onze relatie konden heel concreet aangepakt worden. Ik voel meer empathie voor de reacties van Jan die gegroeid zijn vanuit zijn verleden. Dankbaar ook dat Jan die bereidheid en inzet heeft getoond; voor mij is dit een bevestiging dat hij ook wilt investeren in de relatie.

Het was een eyeopener om te zien hoe Jan openstond voor spiegeling en reflectie op zijn eigen gedrag en de effecten ervan, door andere deelnemers van de training. Vooral in het begin was het spannend om als koppel open te zijn; je kan je niet verstoppen of de situatie/het verhaal verbloemen/aanpassen om er zelf beter uit te komen. Je bent allebei aanwezig. De eerste sessie vond ik het spannend toen Jan mij wou spelen in een rollenspel. 'Ojee', dacht ik, 'dat wordt hier nu publiekelijk getoond' hoe we als koppel elkaar kwijtraken door frustraties, ergernissen, misverstanden, onbegrip enz.... De veiligheid in de groep maakte het mogelijk om oprecht te zijn en niemand voelde zich veroordeeld of bekritiseerd.

Ik heb wel hogere verwachtingen sindsdien naar mezelf en naar Jan toe, omdat we dat traject samen hebben gevolgd. Deze verwachtingen heb ik niet naar mijn kinderen of vrienden die het gedachtegoed nog niet kennen. Daardoor is de ontmoediging er ook vaak als het nog niet lukt, als één van ons beiden onbewust in dat oude patroon komt. Dan ga ik twijfelen of het allemaal nog wel de moeite waard is om voor onze relatie te vechten. En dan bevraag ik me weleens: waarom is het toch zo moeilijk om respectvol en begripvol en echt luisterend aanwezig te zijn voor elkaar. Zowel Jan als ik hebben van onze ouders niet zo goed meegekregen hoe je een relatie harmonieus en in balans laat verlopen. Onze ouders hadden ieder hun eigen vechtstijl (Meerdere-mindere model).

- Had ik dit traject alleen gedaan en Jan niet, dan was het helemaal 'eind verhaal' geweest, vrees ik. Ik weet dat Jans tijd en aandacht voor 99 procent richting werk gaat om daar verbeteringen te bewerkstelligen. Mijn behoefte aan aandacht werd vaak afgewimpeld of niet gezien. Alleen in een relatie voelt erger dan alleen met jezelf. Doordat ik vaak alleen was, heb ik me gegooid op studies en allerlei bezigheden. Ik kan mezelf goed vermaken en ik heb zelfs momenten nodig om alleen met mijzelf te zijn om te mediteren, te lezen. Echter wil ik graag een relatie met meer diepgang en meer verbinding. Gewoon je gevoelens en gedachten delen met een partner die er is voor je. Helaas, deze veiligheid ervaar ik nog niet zo. Het vertrouwen in mijn partner is vaak nog wankel vanwege het oude taalgebruik met argumenten. Teveel scherven...
- Sinds het traject zijn we met vallen en opstaan de veiligheid weer aan het opbouwen. Dit kunnen we niet versneld doen. Daar hebben we ieder ons eigen tempo voor. Ik voel de veiligheid toenemen als ik Jans woorden en daden als evenwaardig ervaar. De verbinding van onze relatie is nog heel broos op dit moment. We hebben te lang dit oude destructieve model toegepast omdat we het met de 'papepel' meekregen.

#### **Jan:**

- De intense aandacht van en naar elkaar, het samen bezig zijn en de bewustwording was voor mij de meerwaarde. Je persoonlijke kwetsbaarheid kunnen tonen binnen de veiligheid en ondersteuning van de groep was de kracht van deze training. Ik heb veel empathie ervaren van en naar elkaar.

*Welke inzichten/handvaten houd je vast en neem je mee in je verder leven als individu en als koppel?*

#### **Jan:**

- Ik ben me meer bewust van het Meerdere-mindere patroon waarin ik me bevind of de andere in duw; ik reageer rustiger en probeer naar het model te gaan als het dreigt te escaleren.



#### **Fleur:**

- Ik herken bewuster de signalen tussen Jan en mij, doch vaak vervallen we in het oude patroon. We kunnen elkaar nu a.h.w. speels attent maken, je doet het weer ..., maar staan er niet altijd open voor. Als we tegengestelde ideeën hebben kunnen we nu de funderingen uitschrijven en bij dit ene thema blijven. We vervallen veel minder in het ophalen van 'oude koeien' en houden elkaar bij die concrete situatie, die we nu opbouwend kunnen uitzoeken. Dat is fijn, luisteren naar elkaars visie zonder dat je de visie van de ander gaat bekritisieren of zelf bekritiseerd wordt.
- Het is nog nieuw allemaal en nog niet voldoende geïntegreerd. Dat is moeilijk. Het zou waardevol zijn mochten we nog opvolging kunnen krijgen.

*Hoe gaan jullie nu anders om met de kinderen?*

#### **Fleur:**

- Ik sta sinds dit traject nog bewuster stil bij wat de kinderen zeggen, echt luisteren, erkennen van het gevoel. Ik probeer me evenwaardig op te stellen en oprecht te blijven met aandacht voor de noden van de kinderen én mijn eigen noden. Opgevoed door moeder die zich totaal wegcijferde en op elk verzoek van kinderen/anderen ja zegde terwijl ze innerlijk neen voelde. Ik wil graag authentiek zijn in relatie met mijn kinderen.
- Evenwaardig communiceren met mijn kinderen verloopt eenvoudiger dan met mijn partner. In contact met mijn kinderen kan ik mijn innerlijke kracht meer aanspreken als zij onbewust de Meerdere-positie innemen. Bij Jan kan ik het moeilijker verdragen. Misschien is dit wel een allergie van vroeger; mijn vader heeft zich altijd t.o.v. zijn gezin als Meerdere opgesteld. Zijn wil was wet.

## Is er iets dat je wilt meegeven aan andere koppels/ouders dat voor jullie een meerwaarde is?

### Fleur:

- Samen dit traject aangaan. Zeker voor je relatie en zeker voor je kinderen. Een veilig nest bouwen voor je kinderen doe je niet alleen door materieel een dak boven het hoofd aan te bieden. Je dient kinderen en je partner ook een draagvlak, een warm veilig nest aan te bieden en dat doe je door bewust te zijn van je eigen gedragingen en taalgebruik. Belangrijk ook om jezelf niet naar beneden te duwen. Jezelf, je eigen noden/ behoeften te erkennen en omarmen. Evenwaardig omgaan met de ander betekent voor mij ook evenwaardig met jezelf om te gaan. Je leven wordt gewoonweg liefdevoller als je evenwaardig in je dagelijks bestaan staat.

## Hoe houden jullie vast wat je opgestoken hebt? Of wat zouden jullie voorstellen (heb je nodig) om de inzichten nog aan te wakkeren of vast te kunnen houden?

### Fleur:

- Voor mij is het een oefening om me staande te houden in een maatschappij die voornamelijk communiceert vanuit het M-m model. Ik merk dat ik me dan terugtrek. Het is mijn oefening om voldoende innerlijke kracht op te bouwen. Heel graag zouden we op regelmatige basis opvolging krijgen, zodat we de opgedane inzichten kunnen blijven integreren. We vervallen zo vaak in onze oude vastgeroeste patronen. Hierbij een 'struikelblokvoorbeeld', zelfs na een jaar training en toch is het anders. We reageren misschien nog niet steeds vanuit Evenwaardigheid, doch we 'zien' achteraf wel hoe het anders had gekund:

Jan kwam na lange werkdag thuis om halfacht en had een afspraak gemaakt met onze schoonzoon om kwart voor acht. Ik had de tafel gedekt en een lekkere maaltijd bereid.

- Fleur: "Kun je de afspraak eventjes 15 minuutjes verzetten zodat we samen kunnen eten?"

- Jan: "Nee, ik heb die afspraak en die verzet ik niet." (Meerdere) "Er wordt op me gewacht!"

Hij gaat de deur uit. (onverschillig)

- Fleur : ik voel me totaal niet gehoord (ik voel me in de mindere-positie)

Jan komt later op de avond thuis. Ik heb ondertussen al gegeten en zit in de huiskamer. Hij pakt zijn eten uit de keuken en komt in de huiskamer zitten. Hij doet alsof er niets aan de hand is.

Ik sta op en ga de keuken opruimen. Ik zet de pannen net iets harder weg dan gewoonlijk. (Meerdere)

- Jan: "Ja, zo is het ook niet gezellig eten!"

- Fleur: "Ja, daarnet was het ook niet gezellig eten voor me." (Meerdere)

Er vallen wat argumenten heen en weer waarbij we proberen de sterke winnende partij te zijn in het gesprek. Het heeft eventjes geduurd alvorens we dit euvel konden overstijgen. Ik voelde me totaal onbelangrijk voor Jan, niet zozeer omdat hij een afspraak had die hij wenste na te komen, wel omdat hij niet de moeite nam om even te zeggen: vb. "Goh, ik had ook graag samen gegeten met je, ik zie dat je er werk van gemaakt hebt..." Enige blijk van verbinding ontbrak.

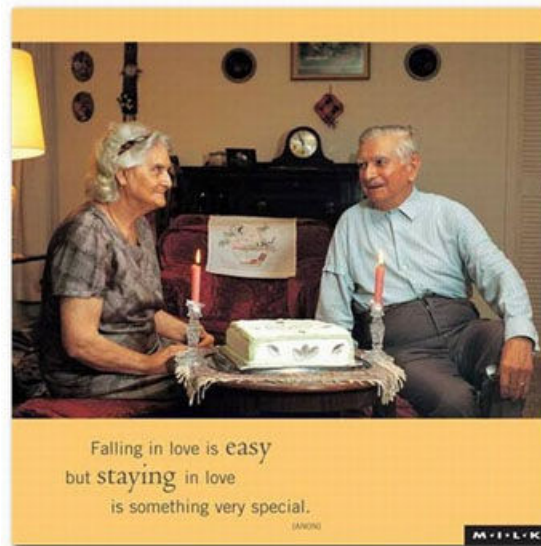
Soms kost het heel wat energie om telkens weer het goede van de ander te zien en te kijken naar de echte boodschap onder de onhandige of slordige taalconstructie, dat ik er moe van word.

Ik ben een kreeft, erg gevoelig. Ik heb aan mijn innerlijke kracht te werken. En heb te leren te reageren vanuit Evenwaardigheid en innerlijke kracht op een onbewust of bewust slordig geplatste opmerking van mijn partner. Een ram, die in zijn taalgebruik soms doordramt.

Drie weken geleden hadden we het weer even 'gehad'. Het was even niets doen, even uit de dialoog gaan. Nu pakken we het gedachtegoed weer op en ik ben zo blij dit te kunnen en dat we het vertrouwen weer kunnen opbouwen. En te merken: ja, het is mogelijk! Het blijft een hele weg om dat vertrouwen weer te laten groeien en vervolgens tot een diepere verbinding te komen. We zijn ons bewust geworden van onze eigen ruzie/frustratiestijl. Evenwaardige communicatie helpt ons om niet langer dingen uit te knokken.

In onze huiskamer hangt een vergroting van ons tweetjes met een afbeelding van een heel oud koppeltje dat gezellig samen aan een tafeltje zit. Hierop staan de woorden 'FUNDERINGEN VERSUS ARGUMENTEN'. Dit is onze reminder, ons doel: **Samen oud worden...**





*Met bijzondere dank aan Fleur en Jan om hun openheid, oprechtheid en vertrouwen.*

*Het is als met de witte azalea, er zijn de knopjes en elke dag opnieuw aandacht hebben voor elk knopje dat opengaat en bloeit.*

*Om privacy redenen hebben we de namen veranderd. Fleur koos bewust voor deze naam omdat dit model nog een knop is die kan en mag groeien om tot bloei te komen...*

Mayke en Marie Jeanne

---

**Herken je je in het verhaal van Jan en Fleur en wil je graag aan je relatie werken? Dan stellen we je voor om samen met Jan en Fleur een groep te vormen die regelmatig zal samenkomen in het Antwerpse, om onder begeleiding van een Vuurbloemmedewerk(st)er te werken aan de relatie en aan zichzelf.**

---

## **Reacties op de getuigenis van Hans in onze vorige Nieuwsbrief**

- Ik heb zopas het verhaal van Hans gelezen zoals verschenen in het tijdschrift van De Vuurbloem. Het is inderdaad een pakkend verhaal, maar het leert vooral dat de inzet van Ginette, jullie, Pat en nog veel anderen wel degelijk, soms in kleine puntjes, zaad rondspreidt dat wel degelijk tot vruchten en bloemen uitgroeit, en dus ook effectief werkt.  
*Willy*
- Met veel aandacht heb ik het verhaal van Hans gelezen ... Het heeft me diep geraakt en toont inderdaad aan dat mensen bovenal echt mens blijven, los van hun soms afschuwelijke daden. Bedankt om een echt verhaal te brengen waar vrede en geweldloosheid een weg is van vallen en opstaan met een duidelijk kompas en geen ver onhaalbaar doel.  
*Olivier*
- Dank voor jullie nieuwsbrief en voor jullie werk. Jullie zijn met de juiste dingen bezig, dat vraagt energie, maar 't voedt ook wel, denk ik. Ik las het verhaal van Hans. Aan Hans wil ik zeggen dat zijn verhaal me raakte. Zelf heb ik het geluk in gemakkelijkere omstandigheden te leven, onze maatschappij is erg onevenwichtig en dat is niet eerlijk. Voor mijn part hoop ik dat Hans fierheid mag voelen over wat hij (zichzelf) geleerd heeft in 't leven, daarin bijzonder geholpen door de mensen van de Vuurbloem. Ik hoop en wens dat Hans na al deze inspanningen een gelukkige toekomst tegemoet gaat.  
*Erik*
- Hans en de Vuurbloem, bedankt voor deze ongelooflijk mooie getuigenis!  
*Anjo*
- Amaai...zeer indrukwekkend !!! Dat moet ik op mijn gemak nog eens helemaal opnieuw lezen...  
*Thomas*

- Pakkend verhaal, gelukkig heeft Hans zijn familie die hem niet heeft laten vallen en bleef steunen. Dit samen met de inzet van De Vuurbloem heeft veel mogelijk gemaakt.

*Monique*

## **De Vuurbloem steunen**

Vzw De Vuurbloem neemt de optie om verder

- het MmE-model (Meerdere-mindere-Evenwaardigheidsmodel) meer te verspreiden
- mensen te ondersteunen die ervoor kiezen om op een geweldloze manier met conflicten om te gaan.

Daartoe heeft vzw De Vuurbloem nood aan steun.

Je kan de werking van De Vuurbloem op verschillende manieren ondersteunen:

- Je wordt lid van De Vuurbloem. Hiervoor betaal je 10 € op rekeningnummer BE98 0012 1629 2393.
- Je wordt sponsor van De Vuurbloem. Hiervoor kan je een eigen bedrag dat groter is dan 10 € overschrijven op rekeningnummer BE98 0012 1629 2393. Voor minimaal 25 € ben je steunend lid, vanaf 50 € ben je erelid.
- Je wordt een 'verdeelpunt' van ons netwerk voor de verdeling van onze folders. Laat ons dan weten of je tenminste 20 folders van De Vuurbloem wil verspreiden (in je bibliotheek, in jouw cultureel centrum, op je school, op je werk, in je winkel, enz.). Je bezorgt ons je adres (op [info@devuurbloem.be](mailto:info@devuurbloem.be)) en dan sturen we je zo vlug mogelijk het pakje te verspreiden folders op.
- Je kent iemand die graag op de hoogte wil gebracht worden van onze activiteiten, of die graag deze Nieuwsbrief zou willen ontvangen. Je geeft ons dan zijn of haar adres, zodat we het in onze mailinglijst kunnen opnemen.

Aan onze trouwe leden willen we vragen om deze nieuwsbrief te beschouwen als een uitnodiging om het lidgeld voor 2013 van 10 € te willen overschrijven op rekeningnummer BE98 0012 1629 2393.

## **Ons nieuw traject 2013-2014 : "Een wondermiddel om gezond te blijven: evenwaardig omgaan met verschilpunten en gevoelens"**

Evenwaardig omgaan met verschilpunten en gevoelens staat tegenover de gekende Meerdere-mindere wijze.

Het Meerdere-mindere systeem waar we meestal gebruik van maken in de omgang met onszelf en anderen, heeft vaak schadelijke gevolgen voor de gezondheid. Je herkent misschien bij jezelf en/of anderen het opkroppen van gevoelens die leiden tot stress, allerlei psychosomatische ziektes, migraine, buikpijn, maagzweren, eczema, ontwikkeling van tumoren, anorexia, zelfverminking, depressie en in het ergste geval zelfs pogingen tot zelfdoding. Misschien heb je neiging tot daden die schadelijk zijn voor je gezondheid of herken je dit bij anderen, zoals overdadig eten, alcoholgebruik, roken, druggebruik.... Ongemerkt en onbewust zetten we anderen soms aan tot dit gedrag en lijden we er zelf ook onder, psychisch of fysisch.

In een Evenwaardige omgang hoeven we ons niet tegenover elkaar te bewijzen en is er aandacht voor elkaars denken en elkaars voelen, ook als de standpunten verschillen of lijnrecht tegenover elkaar staan. Door te kiezen voor Evenwaardigheid kunnen we aan veel van bovenvermelde kwalen ontsnappen, of er in elk geval minder toe geneigd zijn.

Tijdens dit traject van 6 zaterdagen zullen we

- bewust worden hoe wrijvingen, ruzies, moeilijke relaties met anderen ontstaan en zich ontwikkelen
- kennismaken met de schadelijke gevolgen van Meerdere-mindere en de geweldsmechanismen die eruit voortvloeien
- het constructieve van de Evenwaardigheid leren kennen dat aan de basis ligt van geweldloosheid en verbindende relaties
- de inzichten en instrumenten ontdekken om het model van Evenwaardigheid in de praktijk toe te passen
- ons bewust worden van onze eigen funderingen, dwz. onze gevoelens, onze noden, onze gewoontes, onze waarden, onze doelstellingen, herkennen en erkennen
- oefenen in
  - het overbrengen van onze funderingen - ook boosheid, verdriet, bezorgdheid, angst - zonder de ander te kwetsen, te vernederen of onder druk te zetten
  - het beluisteren van de funderingen van anderen; deze respecteren en aanvaarden zodat zij zich gehoord voelen, zonder onszelf kleiner te voelen
  - het bouwen aan vrijheid vanuit vertrouwen én verantwoordelijkheid binnen relaties
  - omgaan met macht en met humor op een geweldloze wijze
  - waarden zoals respect, tolerantie, geduld en welwillendheid beter situeren en ze leren concreet maken in het dagdagelijks leven
- oefenen om
  - ons in relaties evenwaardig op te stellen en te gedragen
  - conflicten te vermijden door op een opbouwende manier om te gaan met verschillende standpunten
  - constructief om te gaan met meningsverschillen en conflicten.

Praktische informatie: Het traject loopt over 6 zaterdagen, die doorgaan op volgende data, van 9u30-17u00: 5 oktober 2013 (Mechelen), 9 november 2013 (Deinze), 7 december 2013 (Mechelen), 11 januari 2014 (Deinze), 8 februari 2014

(Mechelen) en 15 maart 2014 (Deinze).  
 Prijs per deelnemer: 395 €.



## Agenda najaar 2013

- Ma 09-09-2013      Praatcafé, in Brugge, 19.30u-22.00u.
- Za 14-09-2013      Start tweedaagse verdieping na een traject van De Vuurbloem
- Za 05-10-2013      Start traject 'Een wondermiddel om gezond te blijven: evenwaardig omgaan met verschilpunten en gevoelens'
- Za 12-10-2013      Dag 'Preventie en geweldloze hantering van conflicten in relaties tussen volwassenen', in Mechelen, 9.30u-17.00u
- Ma 14-10-2013      Praatforum, in Brugge, 19.30u-22.00u.
- Di 22-10-2013      Voordracht rond 'Geweldloos omgaan met elkaar', in Lebbeke, 20.00u.
- Do 07-11-2013      Voordracht rond 'Euthanasie en geweldloosheid', in Antwerpen, 13.30u.
- Ma 09-12-2013      Praatforum, in Brugge, 19.30u-22.00u.
- Za 14-12-2013      Dag 'Preventie en geweldloze hantering van conflicten in de opvoeding', in Deinze, 9.30u-17.00u.

Voor meer inlichtingen: zie [www.devuurbloem.be](http://www.devuurbloem.be)



In naam van ons hele Vuurbloemteam wens ik je een hele fijne zomer toe!

Pat Patfoort  
 Voorzitster en trainster

Werkten mee aan deze Nieuwsbrief: Fleur, Jan, Jean, Malik, Marie-Jeanne, Marleen, Mayke, Melike, Noore, Pat, Paul.

Vormgeving: Malik Weyns

De Vuurbloem - [www.devuurbloem.be](http://www.devuurbloem.be) / [info@devuurbloem.be](mailto:info@devuurbloem.be)

Uitschrijven / Gegevens wijzigen  
 Powered door YMLP