



Een landelijke beweging voor en door mensen die als kind seksueel mishandeld zijn

Evaluatie

And Still I RISE Weekend
Van 12 t/m 14 oktober 2018 door deelnemers

Stichting RISE

Vraag 1	Hoe waardeer je de accommodatie van 'Conferentiecentrum De Glind'?
1	Positief! Het personeel heeft uitstekend hun best gedaan om begripvol te reageren en om onze wensen te realiseren. Het was schoon, genoeg te drinken en uitgebreid te eten. Doordat ik een moeilijke slaper ben, was ik in eerste instantie bang dat het in het gebouw te lawaaierig zou zijn, maar dat bleek een te vroeg oordeel. Na 22.30 uur stopte het namelijk, omdat iedereen vroeg ging slapen.
2	Prima, de mensen waren aardig en hielden met veel dingen rekening. Alleen in de slaapkamer was het best wel gehorig. Je kan er bijna alles horen. Dat de douche in de gang was, vond ik ook niet heel erg fijn.
3	Ruim voldoende. Beetje ouderwets en aan vernieuwing toe. Maar gaandeweg 't weekend een vertrouwde plek.
4	Zeer goede accommodatie, fijne kamer, goed eten.
5	Goede accommodatie.
6	Het personeel is heel vriendelijk en behulpzaam. Ze doen hun best, ook in de keuken. Het tapijt is wat oubollig, wel warm en zacht.

Vraag 2	Hoe waardeer je het programma?
1	Een goed programma met voldoende afwisseling.
2	Is goed opgedeeld tussen beide begeleiders, veel afwisseling, ook met tijd voor reflectie en momenten om alleen te zijn/vrije tijd.
3	Ik kon het programma erg waarderen en vooral dat niks moest en er geen druk lag vond ik erg fijn.
4	Het was overzichtelijk ingedeeld. Voor mijn gevoel zat er een mooie lijn in. Het was duidelijk op welk moment we iets gingen doen. Kortom, positief.
5	Het was een zeer goed programma, veel creativiteit, genoeg rust tussendoor.
6	Prima. Fijn dat er ruimte was voor rust en bezinning. Met de oefening van de oervormen had ik persoonlijk niet zoveel mee.

Vraag 3	Welk onderdeel in het programma sprak je het meeste aan? Om wat voor reden(en)?
1	De veilige plek in de ruimte vond ik erg fijn. Vooral omdat dit belangrijk is. Zo kon je ook weer een beetje tot jezelf komen.
2	Het creatieve onderdeel, tekenen, enz. Daardoor ga je niet teveel in je denken, toch veel verwerking. Ritueel van loslaten – veel diepgang.
3	Meditatie/verhaal naar je eigen innerlijk kind gaan en daarmee aan de slag gaan.
4	Het ritueel van loslaten, omdat je daarmee écht iets los kan laten. En het innerlijk kindwerk.
5	De oefening met de foto's uit de kindertijd. Voor mij werd dit van iets negatiefs naar iets positiefs door dit in het licht te zetten.
6	Voor mij toch het innerlijk kind. Verstandelijk weet ik veel, maar met mijn lijf kan ik er nog niet bij. Ik vond fijn dat jullie voor een groot deel voor zelfredzaamheid – althans dat denk ik – stonden. We mochten zoveel mogelijk zelf doen en inzicht krijgen en als er hulp nodig was, waren jullie sterk met aandacht en zorg aanwezig. Fantastisch. Kortom, er werd in alle rust al luisterend goed voor ons gezorgd, er was emotionele steun daar waar nodig en we werden ook losgelaten als wij dat wilden.

Vraag 4	Welk onderdeel in het programma sprak je het minste aan? Om wat voor reden(en)?
1	De oefening met de oervormen. Enne ... blij dat een collage maken een optie was, dat er keuze was.
2	Het vormen tekenen, omdat het veel frustratie opriep omdat het niet lukte.

3	Vingerverven, voegt weinig toe voor mij.
4	Ik vond elk onderdeel wel heel interessant om te doen. Weet er geen dat ik het minste vond.
5	NIKS! Fantastisch weekend waar ruimte was voor persoonlijk inzicht. Van heerlijk verven tot wol knippen tot schrijf oefening en duidelijke uitleg. De twee dames die ons een uitstekend mooi programma aanboden en in hun samenwerking met elkaar en ook duidelijk samen met ons overal op inspeelden.
6	De meditatie oefening vond ik niet zo fijn, omdat ik dan erg geconfronteerd word met mijn eigen lichaam. Maar het was wel een mooie toevoeging in het programma, dus het heeft me ook wel iets gebracht.

Vraag 5	Wat heb je tijdens het weekend gemist? En/of wat zou je in het vervolg graag onderdeel van het programma willen zien?
1	Oefeningen benoemen, maar geen in de programmering.
2	Ik vind deze vraag moeilijk te beantwoorden. Het was een open programma met voor iedereen wat en genoeg afwisselend. Jullie waren zo betrokken bij ons, zo gericht op onze eigenwaarde en zo behulpzaam. Ik heb hier respect voor. Ik vond het ook fijn om jullie goede zorgen en complimenten te ontvangen. Ook de manier waarop jullie samenwerkten en de gezamenlijkheid die daardoor in de groep ontstond, sprak mij aan. Als jullie nogmaals een programma over het innerlijk kind zouden organiseren, zou ik er zeker over nadenken om mee te doen.
3	Het had van mij nog wel iets meer op het lichaam gericht mogen zijn.
4	/
5	Zou zo niet weten wat.
6	Heb niet echt iets gemist, maar had graag willen dansen. ☺ Dansen, bewegen.

Vraag 6	Wat vond je van de begeleiding van Lien en Janine?
1	Hele fijne begeleiding, niet dwingend, maar respectvol en gelijkwaardige benadering.
2	Heel prettig én veilig!
3	Prettige manier van praten/communiceren. Jullie beiden straalden rust uit. Jullie stonden in persoonlijk contact met ons. Jullie gaven ook duidelijke en goede feedback. Jullie stelden vragen waarover wij konden nadenken en in ons konden voelen. De persoonlijke gesprekken was alles wat nodig was. Een op een. Hier was duidelijk ruimte en tijd voor. Voor eigen persoonlijke gevoelens en begrip. Ik ben trots op hoe jullie alles verdeelden en hoe dit feilloos in elkaar overliep. Dit zorgde bij mij voor veiligheid. Een betrokken gevoel. Dank ervoor.
4	Super, echt twee toppers en heel erg toegankelijk.
5	Een super team en begeleiders. Je kan tijd vragen en gesprekken met hen hebben als dat nodig was.
6	Goede begeleiding.

Vraag 7	Als je nu op het weekend terugkijkt, in hoeverre heb je jouw doel(en) wel en/of niet bereikt? En/of in hoeverre zijn jouw wensen/verwachtingen uitgekomen?
1	Mijn doelen 'rust, verbinding vinden en landen' zijn zeker bereikt.
2	Zeker weten. Mijn doel was te ontdekken of ik een heel weekend vol zou houden. Dat is gelukt. En ook nog om naar mijn eigen gekwetste innerlijk kind te kijken.
3	Het weekend heeft me meer gebracht dan ik verwacht heb, heb meer verwerkt

	en losgelaten.
4	Voor een deel, maar ik vond het een fijn en steunend weekend.
5	Deze zijn uitgekomen in de mate dat ik meer aan de slag ben gegaan met mezelf. En dat ik nu stil sta bij wat ik nog nodig heb.
6	Ik had niet echt doelen, maar ik ben wel meer in contact gekomen met mijn innerlijk kind. Ook intern is het een en ander in beweging gebracht.

Vraag 8	Hoe waardeer je het weekend in haar geheel?
1	Heftig maar goed. Het was een fijne groep. We hebben ook ontzettend gelachen met elkaar. Dat was erg fijn.
2	Ik vond het een heel bijzonder weekend. Diepgaand maar niet te beladen. Een hele fijne manier van verwerken en werken aan jezelf.
3	Super goed weekend.
4	Formidabel → de kleine groep, de verschillende ruimtes en de afwisseling tussen alles in het geheel. Je kon ook gewoon jezelf zijn!
5	Ik vond het open/transparant. Het was mooi om te voelen en te zien hoeveel positieve uren we met en onder elkaar hebben doorgebracht. Onderling werden er veel complimenten gegeven.
6	8½ Erg positief. Prettig. Sfeer van veiligheid. Alles mag er zijn!

Vraag 9	Om wat voor reden(en) zou je het weekend wel en/of niet aan andere lotgenoten aanraden?
1	Ik zou het zeker aanraden.
2	Wel, omdat het verbinding en groei geeft, dingen samen te doen! Niet, als je nog niet ver genoeg in je herstel bent misschien.
3	Ik zou het weekend aanraden aan andere lotgenoten, omdat je ondanks de groep, toch bezig kunt zijn met je eigen proces. Eigenlijk heb je ook geen 'last' van de ander. Door de ander word je in je waarde gelaten.
4	Ik ben niet iemand die anderen iets zal aanraden. Ik zal anderen wel vanuit mijzelf vertellen waar ik ben geweest en hoe prettig ik het lotgenotencontact heb ervaren. Wat ik goed vind, kan voor een ander anders zijn. Dan zou ik zeggen: "Ga het zelf uitproberen."
5	- Vanwege de sfeer van veiligheid. - Vanwege alles wat er mag zijn. - Vanwege het herstelproces en de ontwikkeling van je eigen unieke zelf.
6	Ik raad het zeker aan, omdat het veel inzichten geeft waar je mee verder kan.

Vraag 10	Heb je nog overige opmerkingen?
1	Lien en Janine, bedankt!
2	Nee.
3	/
4	Nee.
5	Nee.
6	Jullie kijk naar de mens ... in plaats van gelijk een oordeel te vellen. Hier was ik voor het weekend bang voor. Een oordeel is namelijk snel geveld. Op andere plekken maak ik dat vaak mee. Ik schrik ervan hoeveel en hoe gemakkelijk mensen tegenwoordig gelabeld worden. Dank je wel van het kleine meisje. En dank je Lien dat ik bij jou mijn verhaal mocht doen. Het weekend was een stap in mijn leven. Het was een stap om te komen. Het was een stap om mij niet anders voor te doen. Dat is al een stap vooruit.