



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

Evaluatie

And Still I RISE Weekend
22 t/m 24 maart 2019 door deelnemers

Stichting RISE

01 Hoe waardeer je de accommodatie van Conferentiecentrum De Glind?
Simpel maar prima. De groene omgeving is erg fijn.
Prima geregeld behalve de vliegen.
De accommodatie vond ik niet echt bijzonder en zelfs kil aandoen.
Gezellige ruimte, praktisch te gebruiken. Kamers zijn eenvoudig en schoon.

02 Hoe waardeer je het programma?
Zeer waardevol. Precies wat ik op dit moment nodig had.
Het programma vond ik perfect maar wel heel erg heftig en soms iets te lang maar dat heeft met mijn concentratieproblemen te maken.
Fijn. Goede balans tussen creativiteit en onderling contact. Iets van (onderlinge) terugkoppeling na de oerkrachten tekenoefening had ik denk ik verrijkend gevonden.
Super. Heel erg fijn. De afwisseling tussen creatief en praten / delen. Niet heel vroeg beginnen en iets voor het eten om te ontspannen.

03 Welk onderdeel in het programma sprak je het meeste aan? Om wat voor reden(en)?
Het creatieve denk ik. Even verstand op nul en gewoon laten gebeuren.
Het afsluiten van mijn incestkind. Ik vond het fijn dat ik op mijn manier de ruimte kreeg om dit af te sluiten.
De tekenopdrachten van dag 1 en de wandelingen tussendoor. De ruimte voor elkaar.
Meerdere onderdelen, juist de combi van het creatieve en de gesprekken in de groep heeft een meerwaarde. Je eigen veilige ruimte neerzetten was erg fijn. Dat gaf me letterlijk en figuurlijk een plekje in de groep en in het weekend. Er zit een mooie opbouw in het programma.

04 Welk onderdeel in het programma sprak je het minste aan? Om wat voor reden(en)?
Eigenlijk vond ik alles prachtig om mee te maken.
Het vingerverven, wellicht omdat ik handschoenen gebruikte en daardoor de tactiele ervaring miste.
Uit elke oefening kon je veel halen. Op zaterdag had ik het idee dat er soms wat weinig tijd was om de opdrachten goed uit te voeren.
Geen idee ... De meditatie vond ik moeilijk, maar wel heel erg goed.

05 Wat heb je tijdens het weekend gemist? En/of wat zou je in het vervolg graag onderdeel van het programma willen zien?
Geen idee.
Niks.
Iets meer buitenelement misschien.
Gebruikmaking van de quotes van Maya Angelou.

06 Wat vond je van de begeleiding van Lien en Janine?

Geweldig ik vond ze ontzettend betrokken en vooral duidelijk wat ze wilden van mij. Erg fijn om met hen samen te mogen werken in mijn zoektocht om mijn verleden een plek te geven.

Heel erg fijn. Ik kon zelf nu beter aangeven wat ik nodig had / heb. Dat maakt nog meer verbinding.

Heel goed en heel erg persoonlijk.

Lien en Janine zijn twee topbegeleiders. Professioneel en ervaringsdeskundig waardoor je je veilig en begrepen voelt. Mooi om te zien dat ze niet bang zijn om zichzelf kwetsbaar te tonen, hierdoor gaven ze ons de vrijheid om dit ook te doen.

07 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?

Ik heb meer aangegeven wat ik nodig heb. Dingen laten gebeuren en niet zoveel zorgen maken over wat de ander denkt / mezelf daardoor inhouden.

Mijn doel is gelukt ik wilde af van mijn incestverleden en ik heb dat tot nu toe ook behaald. Voor mij is een groot hoofdstuk afgesloten en heeft het een plek gekregen.

Echt voelen nog niet helemaal, maar wel veel nieuwe inzichten daarin. Contact en herkenning met anderen wel.

Mijn doel was rust en inzicht in mijn gevoelens krijgen en om mezelf te durven zijn. Dit is mede door het programma gelukt. Ik had geen verwachtingen en kwam met een open houding, maar heb meer gekregen dan ik ooit had kunnen verwachten.

08 Hoe waardeer je het weekend in haar geheel?

Intensief, liefdevol, begripvol, ruimte – scheppend, helend.

10 plus! Heel erg fijn.

Goed eigenlijk uitmuntend.

Goed er was een fijne sfeer.

09 Om wat voor reden(en) zou je het weekend wel en/of niet aan andere lotgenoten aanraden?

Ik zou het iedereen aanraden die er aan toe is om in een groep zichzelf te laten horen en zien, juist door de profi begeleiding en creatieve invalshoeken.

Ik zou het juist wel aan iedereen aanraden mits ze er zelf wel voor openstaan.

Zeker wel aanraden. Zoveel herkenning en begrip.

Wel. Vernieuwende en creatieve samenstelling van het programma.

10 Heb je nog overige opmerkingen?

Dank jullie wel!

Ontzettend bedankt voor jullie zorgen. Ik hoop dat jullie nog veel mensen mogen helpen!

Ik hoop dat ik het weekend nog een keertje kan / mag doen.

Dank aan Stichting RISE en Lien en Janine voor dit prachtige, intense en ontroerende weekend!