



# Ervaar de kracht van groepswork

Bernadette van Dam,  
psycholoog Stichting de Vluchtheuvel

**E**rik (31) heeft lang getwijfeld of hij zich zou aanmelden voor de identiteitsgroep. Zijn lat ligt hoog en hij maakt veel overuren. Hierdoor wordt hij op het werk gewaardeerd en gevraagd voor grote opdrachten. De laatste tijd heeft hij meer last van spanningsklachten en haalt hij weinig voldoening uit het werk. Hij weet dat hij een stapje terug zou moeten doen. Toen zijn manager hem gisteren vroeg voor een nieuw project heeft hij opnieuw ja gezegd.

Sonja (24) zorgt graag voor de ander en vindt het Bijbels dat je je belangeloos inzet. Wanneer een collega haar aanspreekt op iets, trekt ze zich dit meer aan dan ze zou willen. Ze piekert, heeft negatieve gedachten over zichzelf en voelt zich somber. Ze zou graag mondiger willen zijn, wanneer haar collega haar zo neerbuigend aanspreekt. Maar wat moet ze zeggen? Ze hoopt dit te leren bij de identiteitsgroep.

Iedere deelnemer aan de identiteitsgroep ervaart zijn eigen knelpunten en leerdoelen. Deze worden tijdens de eerste bijeenkomst meer inzichtelijk gemaakt. Het bespreken van ieders individuele leer- en veranderwensen zorgt voor veel (h)erkenning. Zo wordt er een start gemaakt met een onderliggend leerdoel, namelijk het zich kwetsbaar durven

opstellen naar de ander. Daar is een veilige sfeer voor nodig. De cursusleiders dragen hier samen met de deelnemers zorg voor. Vanuit die verbinding ontstaat de kracht van de groep, waarin er een sfeer ontstaat dat je van en met elkaar kunt en mag leren. Het verschil in leeftijd, geslacht en gezinssituatie zorgt voor een mooie, leerzame dynamiek.

Erik is opgelucht dat de groep uit zowel wat oudere als jongere deelnemers bestaat. Nu kan hij zien dat je niet te oud bent om te leren en iedereen zo zijn patronen heeft die al langer spelen. De verschillende thema's zorgen ervoor dat hij steeds iets nieuws leert. Het belangrijkste vindt hij dat de cursus een laagje dieper gaat. Zo heeft hij geleerd hoe het komt dat hij zo graag wil blijven presteren en het daarom moeilijk vindt om nee te zeggen.

Sonja heeft nog meer redenen ontdekt waarom zij graag voor de ander wil zorgen en het spannend vindt om dat meer los te laten. Ze waardeert het dat er bij elk thema ook een koppeling wordt gemaakt naar wat de Bijbel erover zegt. Dat is voor haar de meerwaarde van een christelijke organisatie als de Vluchtheuvel. Hier durft ze de vraag in de groep te leggen of ze wel minder voor de ander en meer voor zichzelf mag zorgen.

Tijdens elke bijeenkomst wordt de bijhorende theorie besproken, die bestaat uit verschillende artikelen. Zowel de artikelen als het huiswerk zorgen ervoor dat de deelnemer wordt stilgezet bij wat de Bijbel van ons vraagt. In de bijeenkomst is er dan ook ruimte om vragen en knelpunten hierover met elkaar te bespreken. Naast de bespreking van de theorie vinden er ook praktische opdrachten plaats. Zo fungeert de ruimte als een kleine, veilige oefenplek voor naar de praktijk. Het is fijn dat oefensituaties en moeilijkheden vanuit de praktijk ook weer gedeeld kunnen worden in de volgende bijeenkomst. De betrokkenheid van de andere deelnemers worden als steunend ervaren. De cursusleiders leiden het gesprek naar een vertaalslag voor de andere deelnemers, maar ook naar de diepere laag, zodat je voor jezelf inzichtelijk krijgt wat voor jou belangrijk is.

Hoewel Erik sommige opdrachten liever uit de weg was gegaan, merkt hij dat hij hier juist veel van leerde. Het hielp hem om de drempel over te gaan en ermee te oefenen op zijn werk. Hij waardeert het dat de cursusleiders durven door te vragen, maar waar mogelijk ook humor inzetten die voor een ontspannen sfeer zorgt.

Dat Sonja meer zicht heeft gekregen op hoe zij in elkaar steekt, zorgt ervoor dat ze wat minder kritisch naar zichzelf kan zijn. Ze voelt dat ze meer handvatten heeft en hoe de Bijbel haar hierin tot leidraad kan zijn. Ze piekert minder en denkt minder negatief over zichzelf. De identiteitsgroep is vast een drempel die ze heeft weten te overwinnen en waar ze profijt van zal blijven hebben.

**[brvandam@stichtingdevluchtheuvel.nl](mailto:brvandam@stichtingdevluchtheuvel.nl)**  
**Voor aanmelding zie**  
**<https://stichtingdevluchtheuvel.nl>**