



# Houd me vast

Een praktische training voor het verbeteren  
van je relatie

*'Jullie praten te weinig. Of juist te  
veel..... Raken steeds verstrikt in  
dezelfde patronen. Jullie zijn elkaar misschien uit het oog verloren en  
verlangen naar meer  
verbondenheid....'*

## **Voor wie....?**

Houd me vast is voor iedereen die wil investeren in zijn of haar relatie. Iedereen die zijn/haar relatie wil verbeteren en bereid is om met elkaar in gesprek te gaan.

Mensen kunnen lichte relatieproblemen ervaren of de behoefte hebben aan verdieping in hun relatie. De training kun je ook volgen na enkele sessies relatietherapie.

## **Houd me vast**

Is een cursusprogramma gebaseerd op Emotionally Focused Therapy (EFT), een bewezen effectieve nieuwe behandelmethode voor relatieproblemen.

EFT richt zich met name op het herstellen van de emotionele verbondenheid tussen partners en kijkt naar communicatie- en gedragspatronen binnen relaties.

De training is gebaseerd op de wereldwijde bestseller van Sue Johnson 'Hold me Tight', Het boek is in het Nederlands uitgegeven onder de titel 'Houd me Vast'.

## **'Houd me vast'-programma**

Het 'Houd me vast'-programma bestaat uit zeven bijeenkomsten van twee uur. Onderwerpen zijn:

- Emotionele verbondenheid en hechting;
- (Destructieve) patronen binnen relaties;
- Herkennen en bespreekbaar maken van pijnpunten;
- Bouwen aan een veilige basis om moeilijke dingen te kunnen bespreken.

## **Hoe verlopen de bijeenkomsten?**

Tijdens de bijeenkomsten is er een plenaire inleiding waarin een onderwerp wordt besproken. Vervolgens gaat ieder stel apart met elkaar hierover in gesprek met behulp van oefeningen. Ook krijgen deelnemers huiswerk mee.

Groepsopdrachten ontbreken tijdens de bijeenkomsten en er zijn weinig groepsdiscussies. Het is vooral de bedoeling dat partners samen aan de slag gaan!

## **Aanmelding**

U kunt zich telefonisch, via email of via de website bij ons aanmelden. Onze contactgegevens vindt u aan de achterzijde van deze folder.

Voor aanvang van de training vindt een kennismakingsgesprek plaats om uw wensen en behoeften te inventariseren.

## **Locatie**

De bijeenkomsten vinden plaats in Psychologen Praktijk Boxtel aan de Bosscheweg 139 F, op de tweede verdieping. Voor meer informatie over de eerst-volgende 'Houd me Vast' training kunt u ons bellen of mailen.

## **Trainers**

De training wordt gegeven door Annemarie van Keulen en Angelique Smulders, beiden geregistreerd EFT therapeut en getraind in het 'Houd me Vast'-programma.



Psychologen Praktijk Boxtel

Annemarie van Keulen  
Angelique Smulders  
EFT Trainers

[Bosscheweg 139F](#)  
[5282 WV Boxtel](#)

Tel. 0411-611910  
[angelique@ppns.nl](mailto:angelique@ppns.nl)  
[www.ppns.nl](http://www.ppns.nl)