

Mannentraining

Veel gestelde vragen en enkele vooroordelen



Wat levert deelname op?

Een echt mannenvraag! Lang verhaal kort: je ervaart rust en vrijheid omdat je durft te leven vanuit je kracht en wie jij ten diepste bent. In de training doorbreek je de patronen die dit belemmeren.

Maar, zo'n groep trekt toch vooral eenzame, verlegen mannen?

Nee, dat is een hardnekkig en vervelend (voor)oordeel.

Wat voor mannen nemen dan deel?

Allerlei. Groot, klein, dik, dun, alleengaand, getrouwd, gescheiden, met of zonder kinderen. Opleiding en loopbaan doen niet terzake. De deelnemers ontmoeten elkaar in het man-zijn.

Hoe oud zijn de deelnemers?

De meeste mannen zijn tussen de 30 en 60 jaar. Als de training eenmaal gestart is, dan speelt leeftijd geen rol meer. Sterker nog: we zien dat oudere en jongere mannen veel aan elkaar hebben.

Komen naar de training vooral heteroseksuele mannen?

Ja, en dat vind ik jammer. Het programma is voor alle mannen geschikt. Sterker nog: hoe gemêleerder de groep, hoe groter het effect voor alle deelnemers. Je bent welkom!

Nemen wel eens mannen met een bi-culturele achtergrond deel?

Weinig, en ook dat vind ik jammer, om dezelfde reden. Je bent welkom!

Kom ik in een bestaande (vrienden)groep?

Nee, je hoeft geen plaats te veroveren. De voorjaars- en de najaarseditie bestaan steeds uit nieuwe mannen. Samen uit, samen thuis. Wel ontstaan soms hechte vriendschappen. In de vervolggroep kom je alleen mannen uit de basisgroepen tegen.

Maar stel dat ik toch geen aansluiting vind, wat dan?

Nogmaals: ik heb nooit meegemaakt dat een man uitgesloten wordt. Ben je bijvoorbeeld verlegen of heb je last van een vet oordeel over andere mannen, dan ga je dáármee aan de slag. Als jij eerlijk bent over wat jou raakt, dan verbindt dat juist enorm.

Ik ben een 'zwaar' geval. Waarom zou ik deelnemen, terwijl andere hulp faalde?

De groep biedt een belangrijk voordeel: je bent onder mannen. De helende werking daarvan wordt nog steeds onderschat. Keer op keer zie ik mannen 'thuiskomen' omdat ze hun verhaal aan broeders vertellen. En, reken maar dat hun (respectvolle) feedback op jouw gedrag binnenkomt.

Is het een praatgroep?

Nee. Natuurlijk praten we, maar we discussiëren niet óver een aspect van man-zijn. We spreken uit wat ons raakt. Verder bewegen we elke avond regelmatig.

Is het dan misschien groepstherapie?

Nee. Ik ben coach-trainer en geen behandelaar.

Hoe zweverig is de groep?

Niet. We gebruiken soms rituelen om meer bij ons gevoel te komen. Verder bestaat het programma vooral uit concrete (lichaams)oefeningen. Vooraf formuleer jij een meetbaar doel voor jezelf.

Ik heb geen focus. Soms weet ik niet eens wat ik voel. Dat is juist mijn probleem. Wat nu?

Zogenaamde doelloosheid of een gebrek aan zingeving zijn vaak onbewuste patronen die je tegen oude pijn beschermen. Wij helpen je om een voorlopig doel te formuleren. Altijd blijkt gaandeweg het programma wat jouw hartsverlangen wél is.

Wat is het verschil tussen een mannencirkel en deze training?

Ik bied een begeleid programma van 4 maanden. We hebben om de 2 à 3 weken een bijeenkomst. Dan verslapt je aandacht niet. Er zijn veel soorten mannencirkels. Doorgaans zijn ze informeler opgezet en hebben ze geen vast programma en professionele trainer.

Wat is het verschil tussen een meerdaags event en deze training?

Er zijn tal van evenementen voor mannen. Daar kun je de eerste meters maken. Alleen, veranderen gaat langzaam. Na zo'n meerdaagse sta je er weer alleen voor. Deze training biedt jou steun als je even terugvalt. Dat gebeurt namelijk altijd en hoort erbij. Nog belangrijker: in de training krijg 4 maanden lang spiegels van andere mannen voorgehouden. Daar leer je enorm van.

Helpt praten? Mannenwerk is toch vooral boksen, schreeuwen en ijsbaden ...

Dit zijn werkvormen die het vaak lekker doen en mooie plaatjes opleveren. Maar uiteindelijk draait het om voelen en verwoorden van wat jou raakt. Mijn training bevat zeker ook lichte, fysieke oefeningen. Die helpen jou om de wisselwerking tussen je lichaam en je emoties te doorgronden. Dan verdwijnen vage (spannings-)klachten. De oefeningen zijn hooguit even ongemakkelijk, maar nooit ruw.

Krijg je huiswerk?

Ja. Voorafgaand aan elke bijeenkomst ontvang je een kleine oefening om je voor te bereiden op het komende thema. Die kost je ongeveer een uur. Het is aan jou hoe serieus jij de oefening en jezelf neemt.

Bespreken we de rol van partners bij eventuele relatieproblemen?

Nee, daar hoeft zij (hij) niet bang voor te zijn. Centraal staat wat zich in jou afspeelt.

Mijn partner denkt dat ik na deelname misschien wel de relatie beëindig. Komt dat voor?

Ja, maar altijd omdat er voor de training al iets fout zat. Het komt vaker voor dat jouw deelname de relatie juist weer perspectief geeft. Is zij (hij) vooraf zenuwachtig of misschien zelfs boos over jouw deelname, dan is dat meteen een mooie test. Zet je jouw aanmelding door of buig je weer mee?

Ik heb gelukkig weer een nieuwe vriend(in). Dan is die training toch overbodig?

Nee. Wij krijgen regelmatig mannen die van de roze wolk afgedonderd zijn omdat zij in hun volgende relatie tegen hetzelfde aanlopen.

Ik zit in (de nasleep van) een vechtscheiding. Krijg ik op de training tips?

Ja, maar niet over hoe je van haar kan winnen. Jij en jouw gedrag als ex en vader staan centraal. We zien dat de training gescheiden vaders veel steun geeft.

Ik heb een fysieke beperking. Kan ik dan wel meedoen?

Dat hangt ervan af. Sommige werkvormen kan ik aanpassen, bij andere gaat dat niet. Voel jij dat je bij ons echt iets te halen (en te brengen!) hebt, dan bespreek ik graag de mogelijkheden met je.

Helpt zo'n training bij werkgerelateerde problemen?

Absoluut. Onderwerpen die mannen vaak inbrengen zijn bijvoorbeeld te hard werken, altijd maar volhouden (en geen zwakte tonen), alles beredeneren (in plaats van ook eens voelen) en geen ruimte naar collega's, klanten of patiënten durven te nemen. Deze training helpt bij:

- *het voorkomen van ziekteverzuim*
- *het nemen van loopbaanbeslissingen*
- *het vergroten van je leiderschapscompetenties, klantgerichtheid enz*

Informeer bij HRM van jouw werkgever of je een tegemoetkoming in de kosten krijgt. Uiteraard mag jouw leidinggevende of HRM met mij bellen!

Heb ik als ondernemer wel iets aan deze training?

Voluit 'ja'. We hebben in elke editie wel een of twee ondernemers. Maar zoals gezegd, de training gaat over man-zijn. Als je die basis verstevigt, dan werkt dat in alles door.

Ik twijfel. Wat is beter: gesprekken bij de praktijkondersteuner (ggz) of deze training?

Dat is appels met peren vergelijken. Bespreek jouw dilemma gewoon met de huisarts of met de praktijkondersteuner. Dan wordt wel duidelijk wat jij nodig hebt. En ja, we krijgen regelmatig mannen die doorverwezen zijn.

Blijft alles in de groep vertrouwelijk?

Vanzelfsprekend.

Hoe is verder mijn privacy gewaarborgd?

Ligt deelname voor jou gevoelig, dan is dat misschien een thema om te onderzoeken. Ik hoor vaak dat gaandeweg mannen makkelijker over de training praten met familie, vrienden en collega's. Ze worden – terecht! – trots op dat ze deelnemen.

Haken mannen wel eens af omdat hun emoties te heftig worden?

Nee, dat is bij mij nog nooit voorgekomen. Als jij een pijnlijk stuk raakt, dan staan – soms letterlijk – de andere mannen om jou heen. Uiteraard begeleid ik je. Ik hoor altijd dat mannen opgelucht zijn.

Moet ik ervaring hebben?

Nee. De enige voorwaarde om mee te doen is dat jij jezelf openstelt en dingen durft aan te gaan.

Wordt alcohol geschonken?

Nee.

Hoeveel tijd kost deelname?

De groep komt 8 x 3 uur bijeen. Tussendoor ontmoet je elke man een keer apart en krijg je zoals gezegd 'huiswerk'.

Kan ik bijeenkomsten missen?

Het programma heeft een doordachte opbouw. We verbinden ons aan het begin van de training met elkaar. Het is aan jou om prioriteiten in je leven te stellen. Overmacht kan voor een keer natuurlijk voorkomen, maar vertrekpunt is dat je moeite doet om er altijd te zijn. Komen terwijl je weerstand voelt of jezelf op een smoes betrapt, is een enorme kans om een gedragspatroon te doorbreken.

Kan ik later instromen?

Nee. Het groepsproces is heel kwetsbaar. Elke avond leren de mannen elkaar een stukje beter kennen. Een laatkomer verstoort het groepsproces

Wat is het verschil tussen de basis- en de vervolggroep?

De basisgroep laat je wennen. Aan hoe het is om jezelf verder te ontdekken, maar ook aan hoe het is om met andere mannen te zijn. Er is een programma met gevarieerde werkvormen dat je structuur geeft en je uitnodigt om je grenzen te verleggen. De vervolggroep is de verdieping. Die heeft minder structuur en werkvormen liggen nog verder buiten jouw comfortzone.

Heb je nog vragen? Stel ze gerust.

Met hartelijke groet,

Jaap

