CONEXIÓN

BY LOBKE BORGER

Even weg van alles, om weer dichter bij elkaar te komen



03 Even weg van alles

04 Herkennen jullie dit?

05 Highlights

06 Mogelijkheden

07 Relatietherapie en EFT

08 Verblijf

09 Drie dagen: inzicht en richting

10 Vier dagen: verdieping en verandering

11 Vijf dagen: verdieping, integratie en verder samen

12 Hoe zien de dagen eruit?

13 Wat is altijd inbegrepen?

14 De plek: Conexion in Spanje

15 Over ons

16 Waarom Conexión?

17 Tarieven

18 Plan een afspraak

19 Emotionally Focused Therapy (EFT)

20 Samen zorgen voor een ziek of zorgintensief kind

21 Samen verder tijdens en/of na ziekte

22 Intimiteit en seksualiteit

Even weg van alles..



Soms is één uur relatietherapie simpelweg niet genoeg. Niet omdat er in dat uur te weinig gebeurt, maar omdat het dagelijks leven daarna meteen weer doorgaat.
Bij Conexión stappen jullie een paar dagen uit die dagelijkse drukte. In de rust en warmte van Spanje combineren we meerdere therapiesessies met tijd voor elkaar.

Geen standaard relatieweekend, geen groepstherapie en geen vol programma. Wel professionele begeleiding, volledige privacy en een traject dat helemaal om jullie draait.

IN SPANJE ONTSTAAT RUIMTE OM MET ANDERE AANDACHT NAAR ELKAAR TE KIJKEN.
NIET VLUCHTEN VOOR THUIS, MAAR BEWUST AFSTAND NEMEN OM WEER DICHTER BIJ ELKAAR TE KOMEN.

Herkennen jullie dit?

- Jullie belanden steeds opnieuw in dezelfde discussies en patronen.
- De één zoekt toenadering, terwijl de ander zich juist terugtrekt.
- Intimiteit en seksualiteit zijn veranderd of verschillen in verlangen zorgen voor afstand.
- Ziekte heeft jullie relatie veranderd en de rollen van partner, patiënt en mantelzorger zijn door elkaar gaan lopen.
- De intensieve zorg voor jullie kind laat steeds minder ruimte over voor jullie als partners.

Je hoeft niet op het punt te staan uit elkaar te gaan om voor relatietherapie te kiezen.
Soms is de liefde er nog volop, maar is die bedolven geraakt onder patronen, zorgen en alles wat het leven van jullie vraagt.
Dan kan het helpen om uit het dagelijks leven te stappen en opnieuw ruimte te maken voor elkaar.



Highlights

Persoonlijke begeleiding

Geen standaard relatietherapie of groepstherapie. We kijken niet alleen naar waar jullie tegenaan lopen, maar vooral naar wat er onder de afstand, irritatie of stilte gebeurt.
Met Emotionally Focused Therapy (EFT) werken we aan meer dan inzicht alleen.
En juist omdat jullie hier meerdere dagen zijn, hoeft niets in één gesprek opgelost te worden. Er is tijd om te vertragen, te laten landen en verder te bouwen op wat er ontstaat.

Privacy & vrijheid

De sessies vormen de basis van het traject. De tijd daaromheen is helemaal van jullie. Naar zee, ergens lunchen, de omgeving ontdekken, ontspannen bij het zwembad of in de hottub of juist samen helemaal niets doen.
Na een sessie is er tijd om te laten bezinken wat er is gezegd zonder direct terug te stappen in werk, gezin of andere verplichtingen.
Jullie bepalen zelf wat jullie op dat moment nodig hebben. Rust, plezier, afstand, nabijheid of gewoon even samen zijn.

Mogelijkheden

1	Emotionally focused therapy	Doorbreek terugkerende patronen en versterk jullie emotionele verbinding. Voor als jullie vastlopen of juist willen investeren in jullie relatie.
2	Intimiteit & seksualiteit	Verschil in verlangen, pijn, onzekerheid of seksualiteit die onder druk is komen te staan. Begeleiding bij vragen rondom intimiteit, verlangen, opwinding, lichamelijke veranderingen en seksuele problemen, met aandacht voor beide partners en de relatie.
3	Samen verder na ziekte	Rollen binnen de relatie kunnen verschuiven en aanraking en seksualiteit kunnen veranderen. Begeleiding bij het opnieuw vinden van partnerschap, intimiteit en verbinding na of tijdens ziekte.
4	Zorgen voor een ziek of zorgintensief kind	Wanneer de zorg voor een kind veel vraagt, kan het partnerschap ongemerkt naar de achtergrond verdwijnen. Vermoeidheid, zorgen, verschillende manieren van omgaan met stress en weinig tijd voor elkaar kunnen afstand creëren. Aandacht voor de relatie naast alles wat jullie als ouders dragen.



Relatietherapie vs. EFT

Relatietherapie	Emotionally Focused Therapy (EFT)
Richt zich vaak op het probleem dat nú speelt.	Richt zich op het onderliggende patroon dat steeds terugkomt.
Kijkt vooral naar gedrag en communicatie.	Kijkt naar emoties, behoeften en de verbinding tussen jullie.
Doel is het oplossen van conflicten en het maken van afspraken.	Doel is het versterken van emotionele veiligheid en nabijheid.
Gericht op wat jullie anders kunnen doen.	Gericht op waarom het soms moeilijk is om elkaar te bereiken.
Gaat vaak uit van individuele verantwoordelijkheid.	Ziet de relatie als een gezamenlijke dynamiek waarin jullie elkaar beïnvloeden.
Biedt handvatten om beter te communiceren.	Creëert meer begrip, emotionele verbinding en duurzame verandering.



Verblijf

Conexión is bewust kleinschalig en persoonlijk. Geen groepstherapie en geen volgepland programma, maar privacy, persoonlijke begeleiding en vooral tijd voor elkaar.
Jullie verblijf heeft een ruime slaapkamer, eigen badkamer en zitgedeelte. Buiten hebben jullie een overkapping met buitenkeuken en een loungehoek met hottub waar alle ruimte is om samen te ontspannen.
Of jullie nu gezellig samen de stad in willen, een strandwandeling willen maken of juist lekker in jullie eigen afgeschermde tuin met een goed glas wijn en een borrelplank wil genieten in de hottub, het kan allemaal.

Jullie kunnen kiezen voor een traject van drie, vier of vijf dagen. Drie dagen richt zich vooral op inzicht en eerste stappen, vier dagen biedt meer ruimte voor verdieping en verandering en vijf dagen geeft de meeste tijd voor complexere of langer bestaande thema's, oefenen en de vertaling naar thuis.



Verblijfsmogelijkheden

3 dagen Inzicht & richting

In drie dagen brengen we de belangrijkste hulpvraag in kaart. Waar lopen jullie steeds op vast? Welk patroon ontstaat er tussen jullie, wat ligt daaronder en wat hebben jullie nodig om daar beweging in te krijgen?
Het doel is niet om in drie dagen alles op te lossen, maar om te begrijpen wat er gebeurt, eerste veranderingen in gang te zetten en concrete handvatten mee naar huis te nemen.

Tijdens het verblijf hebben jullie 2 therapiesessies en 2 reflectiemomenten. Tussendoor kunnen jullie vrijblijvend aan de slag met persoonlijke verbindingsopdrachten die aansluiten bij jullie hulpvraag.

We sluiten het traject samen af en maken een persoonlijk plan waarmee jullie thuis verder kunnen.
Dit is passend bij een duidelijke hulpvraag, een terugkerend relatiepatroon, behoefte aan nieuwe verbinding of wanneer jullie preventief willen investeren in jullie relatie.

Vanaf € 2100,- per koppel



Verblijfsmogelijkheden

4 dagen Verdieping & verandering

De extra dag geeft meer ruimte tussen de therapiesessies. We herkennen een patroon, jullie proberen iets anders en vervolgens kijken we samen, wat gebeurde er? Wanneer lukte het om elkaar wel te bereiken en wanneer namen oude patronen het weer over?
Zo ontstaat een ritme van begrijpen, ervaren, oefenen en verdiepen. Wat tussen jullie gebeurt, nemen we mee naar de volgende sessie.

Tijdens het verblijf hebben jullie 3 therapiesessies en 3 reflectiemomenten.
Aan het einde brengen we samen in kaart wat er is veranderd, wat jullie thuis willen vasthouden en wat nodig is om verder te bouwen op deze dagen.

Dit is passend bij patronen die al langer spelen, meerdere samenhangende thema's of wanneer jullie bewust meer tijd willen voor verdieping en verandering.

Vanaf € 2650,- per koppel



Verblijfsmogelijkheden

5 dagen Verdieping, integratie & verder samen

Vijf dagen biedt de meeste ruimte. Niet doordat we de dagen vullen met nóg meer therapie, maar juist doordat gesprekken kunnen bezinken en er tijd is om te ervaren, oefenen en terug te komen op wat er tussen jullie gebeurt.

Dit traject kan passend zijn wanneer patronen al langere tijd bestaan, verschillende hulpvragen door elkaar lopen of wanneer bijvoorbeeld ziekte, intimiteit en seksualiteit, verlies of grote levensveranderingen invloed hebben op jullie relatie.

Tijdens het verblijf hebben jullie 4 therapiesessies en 4 reflectiemomenten, bewust afgewisseld met voldoende vrije tijd.

We sluiten uitgebreid af met wat jullie thuis willen vasthouden en bespreken of aanvullende begeleiding of nazorg wenselijk is. Dit is passend bij complexere of langer bestaande hulpvragen, meerdere thema's die door elkaar lopen, de impact van ziekte of wanneer jullie bewust maximale ruimte willen voor verdieping.

Vanaf € 3200,- per koppel



Wat is altijd inbegrepen?

Bij ieder 3-, 4- of 5-daags traject zijn inbegrepen:

Verblijf in jullie eigen privéverblijf
Luchthaventransfer
Online intake vooraf
Om maat gemaakt plan n.a.v. de online intake
2x per dag therapiesessies
Reflectiemomenten
Vrijblijvende persoonlijke verbindingsopdrachten
Dagelijks ontbijt
Avond van aankomst een diner voor twee
Eindevaluatie
Gebruik van elektrische fietsen
Persoonlijk advies en plan voor thuis
1x nagesprek na circa 1 maand

Naar wens bij te boeken:

Willen jullie het verblijf verder uitbreiden?
Dan zijn er verschillende mogelijkheden:

Extra therapiesessie(s)
Extra overnachting(en)
Transfers in de omgeving
Lunch
Diner
Borrelplank/hapjes
(non)alcoholische dranken
Andere wensen in overleg



Hoe zien de dagen eruit?

EEN VOORBEELD VAN EEN 4-DAAGS TRAJECT

Dag 1
AANKOMEN

Aankomst op het moment dat jullie willen

Lunch

Sessie

Tijd voor jullie zelf (strand, wandelen, zwembad, rust)

Optionele verbindingsopdracht

Avond vrij

Dag 2
VERDIEPEN

Ontbijt

Sessie

Tijd voor jullie zelf (strand, wandelen, zwembad, rust)

Optionele verbindingsopdracht

Sessie

Avond vrij

Dag 3
ERVAREN

Ontbijt

Sessie

Tijd voor jullie zelf (strand, wandelen, zwembad, rust)

Optionele verbindingsopdracht

Sessie

Avond vrij

Dag 4
INTEGEREN

Ontbijt

Afrondende sessie en plan voor thuis

Tijd voor jullie zelf (strand, wandelen, zwembad, rust)

Vertrek op het moment dat jullie willen

De plek

Conexión ligt in Crevillent in de regio Alicante, tussen het Spaanse landschap, de bergen en de kust. Een rustige plek om samen even uit het dagelijks leven te stappen, terwijl stad, strand en natuur dichtbij zijn.
Binnen 10 minuten staan jullie in het bruisende Elche, in 25 minuten aan de stranden van Santa Pola en binnen een half uur in Alicante. Ook Guardamar del Segura, Torrevieja en Murcia zijn makkelijk bereikbaar.

Zee, stad of natuur

Tussen de therapiesessies is er alle ruimte om eropuit te gaan. Wandelen langs de stranden aan de Costa Blanca, uitgebreid lunchen in Elche, slenteren door Alicante of gewoon ergens op een terras blijven hangen.

Voor natuur hoeven jullie nauwelijks weg. Vlakbij ligt Parque Natural El Hondo, een beschermd natuurgebied met lagunes, wandel- en fietsroutes en flamingo's. Aan de andere kant ligt de Sierra de Crevillent, met bergen, rotsachtige landschappen en völop mogelijkheden om samen te wandelen.



Over ons

Twee verschillende achtergronders en één gedeeld idee, namelijk een plek waar verbinding de ruimte krijgt.

Lobke

Als seksuoloog en EFT-therapeut begeleid ik koppels bij relatieproblemen, intimiteit en seksualiteit met bijzondere expertise rondom ziekte en herstel. Ik werk open en direct, zonder oordeel en zonder om moeilijke onderwerpen heen te draaien.

Mijn achtergrond ligt in de oncologie en hematologie. Ik werkte als oncologie- en hematologieverpleegkundige in onder andere Amsterdam UMC, UMC Utrecht en het Prinses Máxima Centrum en ik was bestuurslid bij V&VN Oncologie en het AYA Zorgnetwerk. Daardoor ken ik niet alleen de impact van ziekte en behandeling, maar ook wat dit kan betekenen voor een relatie, intimiteit en het leven samen.
Binnen Conexión komt dat voor mij samen, aandacht voor jullie relatie en voor alles wat daarop van invloed is.

Ronald

Na jarenlang gewerkt te hebben bij de Koninklijke Landmacht en daarna als teamleider bij KNGF Geleidehonden zorg ik nu ervoor dat het jullie tijdens het verblijf aan niets ontbreekt. Van alles rondom de plek en jullie verblijf tot de kleine dingen die ervoor zorgen dat jullie je welkom voelen en echt even kunnen ontspannen.
Ook weet ik uit eigen ervaring wat kanker, behandeling en herstel met je leven en met de mensen om je heen kunnen doen. Die ervaring neem ik mee binnen Conexión. Niet als hulpverlener, maar als iemand die weet hoe ingrijpend ziekte kan zijn. Als daar behoefte aan is, deel ik mijn ervaringen natuurlijk graag.



Waarom Conexión?

We wilden een plek creëren waar je niet vanaf het moment dat je wakker wordt het gevoel hebt dat je 'op therapie' bent. Waar een serieus gesprek naast een middag aan zee kan bestaan en waar werken aan jullie relatie samengaat met samen eten, wandelen, lachen of juist even helemaal niets doen.
Want werken aan verbinding hoeft niet in een klinische omgeving. Soms ontaat er juist ruimte wanneer je even uit het daglijks leven stapt.



Tarieven

Bij Conexión kun je kiezen voor een intensief relatietherapietraject in Spanje of voor losse begeleiding, online of op locatie. We starten met een vrijblijvende kennismaking om te bespreken wat er speelt en welke begeleiding bij jullie past.



Relatietherapie in Spanje
3 dagen | Inzicht & richting
Vanaf € 2.100 per koppel
4 dagen | Verdieping & verandering
Vanaf € 2.650 per koppel
5 dagen | Verdieping, integratie & verder samen
Vanaf € 3.200 per koppel

Aangepast tarief voor AYA's (jongvolwassenen die kanker hebben of hebben gehad van 18 tot 40 jaar)
Voor AYA's hanteer ik bewust een aangepast tarief. Zo wil ik deze intensieve begeleiding ook toegankelijker maken voor jonge mensen en hun partner die tijdens of na kanker tegen veranderingen in hun relatie, intimiteit of seksualiteit aanlopen.
3 dagen | Inzicht & richting
Vanaf € 1.400 per koppel
4 dagen | Verdieping & verandering
Vanaf € 2.000 per koppel
5 dagen | Verdieping, integratie & verder samen
Vanaf € 2.700 per koppel

Losse sessies
Een meerdaags traject is niet altijd nodig of passend. Daarom zijn losse sessies voor relatietherapie en seksuologische begeleiding ook mogelijk.
Online sessie
€ 85
Sessie op locatie bij Conexión
€ 90
Voor AYA's geldt ook voor losse begeleiding een aangepast tarief van € 40 per sessie.

Plan een afspraak

Willen jullie weten of Conexión bij jullie past? Bel, app of mail gerust. Ook als jullie eerst gewoon een vraag hebben over de therapie, een traject of jullie situatie, vragen stellen mag altijd en heel laagdrempelig. Willen jullie verder kennismaken? Dan zoeken we samen een geschikte datum voor een vrijblijvend online kennismakingsgesprek. We bespreken kort wat er speelt, jullie kunnen vragen stellen en we kijken of Conexión aansluit bij wat jullie zoeken.

Emotionally Focused Therapy (EFT)

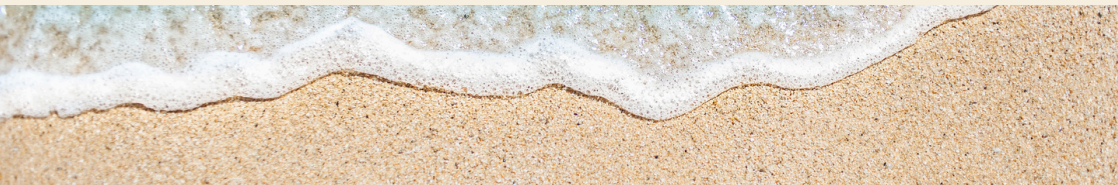
Jullie houden van elkaar en toch belanden jullie steeds opnieuw in dezelfde discussies. De één zoekt contact, wil praten of wordt boos, terwijl de ander dichtklapt of zich terugtrekt. Hoe harder de één probeert de ander te bereiken, hoe groter de afstand soms wordt.

Bij EFT-relatietherapie kijken we daarom niet alleen naar waar jullie onenigheid over hebben, maar vooral naar het patroon dat daaronder ontstaat. Want onder boosheid, kritiek of stilte zitten vaak andere gevoelens en behoeften, de angst om er niet toe te doen, het verlangen om gezien te worden of de onzekerheid het nooit goed genoeg te kunnen doen.

EFT helpt jullie deze terugkerende patronen te herkennen en te doorbreken. Niet jij tegenover je partner, maar jullie samen tegenover het patroon waarin jullie verstrikt zijn geraakt.

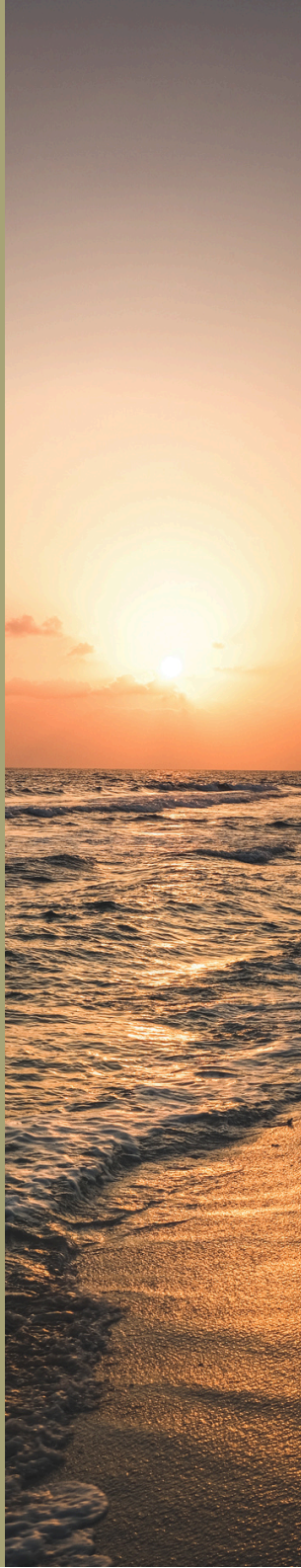
Van daaruit werken we aan meer emotionele verbinding en veiligheid. Zodat jullie niet leren om nooit meer ruzie te maken, maar beter begrijpen wat er tussen jullie gebeurt en elkaar juist op moeilijke momenten weer weten te bereiken.

EFT is er niet alleen wanneer er relatieproblemen zijn. Ook als jullie relatie goed is, kan relatietherapie helpen om de verbinding te verdiepen en jullie relatie sterker en veerkrachtiger te maken.



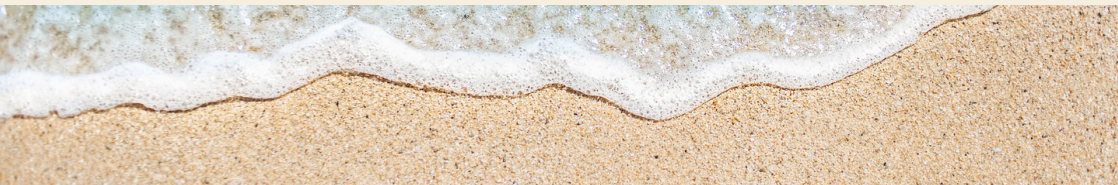
Samen zorgen voor een ziek of zorgintensief kind

Wanneer jullie kind ziek is of langdurig extra zorg nodig heeft, vraagt dat veel van het hele gezin. Zorgen, regelen, behandelingen en voortdurend aanpassen kunnen ervoor zorgen dat jullie relatie steeds verder naar de achtergrond verdwijnt. Misschien zijn jullie een sterk team als ouders, maar missen jullie elkaar als partners. Jullie gaan anders om met spanning of verdriet, hebben weinig tijd voor elkaar of merken dat intimiteit en seksualiteit nauwelijks nog ruimte krijgen.
Bij relatietherapie voor ouders van een ziek of zorgintensief kind maken we ruimte voor jullie relatie, naast jullie rol als ouders. We kijken hoe jullie elkaar beter kunnen bereiken en hoe er weer ruimte kan ontstaan voor verbinding en intimiteit, terwijl de zorg gewoon doorgaat.
Dit kan spelen bij bijvoorbeeld kanker, een chronische aandoening, een beperking, autisme of andere situaties waarin een kind langdurig intensieve zorg nodig heeft.
Jullie hoeven niet minder voor jullie kind te zorgen om ook weer voor jullie relatie te mogen zorgen.



Samen verder tijdens en/of na ziekte

Wanneer één van jullie ziek wordt, verandert er vaak meer dan alleen het lichaam. Onderzoeken, behandelingen, herstel en onzekerheid nemen ruimte in en ook jullie rollen als partners kunnen veranderen. Ergens tussen ziek zijn, zorgen en doorgaan kunnen jullie elkaar als geliefden uit het oog verliezen.
Misschien praten jullie vooral nog over wat geregeld moet worden, gaan jullie verschillend om met wat er is gebeurd of zijn intimiteit en seksualiteit veranderd. Ook als de behandeling voorbij is of het lichamelijk beter gaat, voelt jullie relatie niet automatisch weer zoals daarvoor.
Bij relatietherapie na ziekte kijken we naar wat de ziekte met jullie allebei en met jullie relatie heeft gedaan. Er is ruimte voor veranderde rollen, emotionele verbinding, lichaamsbeeld, intimiteit en seksualiteit en de vraag: hoe willen jullie vanaf hier samen verder?
Door mijn achtergrond als oncologieverpleegkundige, seksuoloog en relatietherapeut heb ik specifieke expertise in de impact van kanker en andere langdurige of chronische ziekten op relaties en seksualiteit.
Niet terug naar hoe het was, maar samen ontdekken hoe jullie elkaar kunnen vinden in hoe het nu is.



Intimiteit & seksualiteit

Jullie houden van elkaar, maar op het gebied van intimiteit en seksualiteit ontstaat steeds meer afstand. Misschien verschillen jullie in verlangen, voelt aanraking beladen of spelen pijn bij seks, erectieproblemen, minder opwinding, moeite met klaarkomen of onzekerheid over je lichaam een rol.

Soms is er niet eens een duidelijk seksueel probleem. Jullie zijn elkaar op dit vlak simpelweg een beetje kwijtgeraakt. De één zoekt toenadering en voelt zich afgewezen, terwijl de ander druk ervaart en zich juist verder terugtrekt.

Seksualiteit is zelden alleen maar seks

Seksueel verlangen werkt niet als een aan-uitknop. Stress, vermoeidheid, jullie relatie, lichaamsbeeld, verwachtingen, eerdere ervaringen en lichamelijke veranderingen hebben allemaal invloed op verlangen, opwinding en plezier.

Bij seksuologische begeleiding kijken we daarom verder dan wat er in bed wel of niet lukt. Waar ontstaat verlangen en waar zit de rem? Wanneer voelt aanraking fijn en wanneer ontstaat druk? En hoe kunnen jullie hierover praten zonder dat één van jullie zich afgewezen of tekortgeschoten voelt?

Kanker, een chronische ziekte of een langdurig hersteltraject kan veel veranderen in jullie seksualiteit. Energie, verlangen, opwinding en lichaamsbeeld kunnen veranderen, maar ook jullie rollen als partners wanneer patiënt en mantelzorger steeds meer op de voorgrond zijn komen te staan.

Het doel is niet om zo snel mogelijk weer seks te hebben zoals vroeger. Samen onderzoeken we wat lichamelijk mogelijk en prettig is en hoe er opnieuw ruimte kan ontstaan voor aanraking, intimiteit en seksualiteit zonder prestatiedruk. Er bestaat geen norm waaraan jullie seksleven moet voldoen. Het gaat erom te ontdekken wat intimiteit en seksualiteit nu voor jullie kunnen zijn.

