

UITNODIGING: STILTE IN VERBONDENHEID

Heb jij, als jongere, dingen meegemaakt binnen de jeugdzorg die je wellicht bang hebben gemaakt voor je eigen binnenwereld? Of die er mede voor hebben gezorgd dat jij je afsluit voor de buitenwereld? Jou het gevoel geven dat je het contact met beide kwijt bent? Dat er wellicht meer wantrouwen in jouw wereld leeft dan vertrouwen. Misschien wel meer verlammende boosheid dan zachtheid en kracht?
Dan nodigen we je van harte uit om samen met ons te onderzoeken wat stilte in verbondenheid voor jou zou kunnen betekenen. Samen te onderzoeken hoe je de stilte in jezelf weer kunt vinden. En zo in contact kunt komen met iets wat al die tijd onvoorwaardelijk zacht en ongebroken heel is gebleven.

INLEIDING

Voor veel jongeren die herkennen wat hierboven wordt beschreven, is stilte nooit neutraal geweest. Vaak is ze verbonden met straf, machteloosheid, afzondering of angst — en kan het woord alleen al iets oproepen dat spannend of zelfs beangstigend voelt. Dat je geleerd hebt jezelf daartegen te beschermen, is niets om je voor te schamen: het heeft je geholpen om vol te houden, om door te gaan, om jezelf staande te houden.

Tegelijk kan diezelfde bescherming er ook voor zorgen dat je wat verder van jezelf bent komen te staan — van je gevoel, je binnenwereld — en dat de wereld om je heen af en toe onveilig of ver weg aanvoelt.

In **‘Stilte in Verbondenheid’** willen we, voorzichtig en in jouw tempo, samen een andere ervaring van stilte gaan verkennen. Niet de stilte van isolatie of straf, maar stilte als een veilige plek. Een plek die misschien onwennig aanvoelt, maar die er eigenlijk altijd al was: iets in jou dat, ondanks alles, heel en zacht is gebleven. Onvoorwaardelijk.

We noemen dat de weg van *'Stilte als Straf'* naar *'Stilte als Kracht'*.

Verbondenheid staat daarbij centraal — met jezelf, met de mensen om je heen, en met de wereld. Jij bepaalt zelf wat je nodig hebt en in welk tempo. Je hoeft niets te vertellen, niets te delen en niets te doen wat niet goed voelt.

HOE WE DIT SAMEN OPBOUWEN

We kiezen bewust voor een geleidelijke opbouw, zodat er ruimte en tijd is om te wennen.

Dag 1 — kennismaken en samen plannen maken
We beginnen met een dag waarop we vooral kennismaken met elkaar. Daarnaast maken we kennis met wat gronden en ontspannen kan betekenen en doen we een paar systemische en lichaamsgerichte oefeningen.

Ook onderzoeken we die dag samen hoe, de online community vorm krijgt tot aan de retraite — en wat er op de tweede en derde dag aan bod komt.

We delen wat ieders wensen en plannen zijn voor het vervolg, zodat we dit daarna samen verder kunnen vormgeven.

Losse dagen — bijeenkomen, wennen, oefenen, delen
Vanuit die eerste dag werken we de plannen samen verder uit, in een aantal losse bijeenkomsten.
Op dit moment denken wij aan 3 losse dagen. Dagen om elkaar beter te leren kennen, te wennen aan de vorm en — als dat prettig voelt — iets met elkaar te delen.

Online community — samen oefenen in vertrouwde kring
Na de kennismakingsdag waarin we, op verschillende manieren, ook al wat zullen oefenen met gronden en ontspannen willen we beginnen met een online community, waarin je in de veiligheid van een groep die je inmiddels kent, samen kunt blijven oefenen met de G.R.O.U.N.D. methode — in je eigen omgeving, op je eigen moment.

Vergezicht — de retraite
Als een soort horizon aan het einde van **'Stilte in Verbondenheid'** staat een retraite: een langere periode waarin we samen zijn in een mooie landelijke omgeving en wat intensiever kunnen oefenen, voortbouwend op alles wat we daarvoor samen hebben opgebouwd.

De rode draad door dit hele programma blijft steeds hetzelfde: het ervaren van innerlijke stilte en verbinding. Met jezelf. Met de mensen om je heen. Met de wereld.

PRAKTISCH

Voorafgaand aan dit alles plannen we graag een eerste, vrijblijvende kennismaking, om samen te voelen of dit iets voor je is. Dat kan op drie manieren:

- Persoonlijk, één-op-één.
- In een klein groepje, van maximaal 5 deelnemers.
- Online — als het om welke reden dan ook fijner is om niet naar een locatie te komen, is een online kennismaking ook goed mogelijk.

Deze kennismakingen vinden plaats op **6 november** in Eefde. (Kazerneplein 6)

De losse dagen zijn gepland op **30 november 2026, 26 februari en 3 mei 2027**, telkens van **10.00 tot 16.30 uur**, ook in Eefde.

De retraite vindt plaats van **26 tot 31 juli**.

Je bent van harte welkom. Deelname is kosteloos, aanmelden kan via f.wanders@accare.nl.

Voor deze eerste keer is er plek voor 16 tot 24 deelnemers. Mochten er nog plekken over zijn, dan is er ook ruimte voor medewerkers en bestuurders uit de jeugdzorg om aan te sluiten.

EEN EERSTE STAP, MET EEN GROTERE WENS ERACHTER

We zetten dit programma neer als pioniers: we weten nog niet precies hoe het zich zal ontvouwen, en dat mag ook.

Als we samen een vorm vinden die werkt, is het onze wens om dit daarna toegankelijk te maken voor meer jongeren met soortgelijke ervaringen vanuit de jeugdzorg.

Omdat het anders kan en omdat het anders moet.

In onze plannen voelen wij ons mede geïnspireerd door het nummer *"Wanneer Jij Jezelf Ontmoet"* van CARLIJN. In overleg met Carlijn voegen we het nummer bij hier beluisteren.

Wij zijn benieuwd naar wat jou kan inspireren op weg naar neer vrijheid en verbinding. Laat het ons weten!

We kijken er naar uit je te gaan ontmoeten op 30 november en daarna.

'Stilte in Verbondenheid' wordt begeleid door Femy Wanders (Inspirator en coördinator), Kees Boekschoten (Levenskrachtritueel), Michael Verlouw (begeleider GROUND), en Mincka van Houten. (Systemisch werk)

En mede mogelijk gemaakt door De Beweging van Nul, en……. **door jou!**