

Beste deelnemer,

Je hebt je ingeschreven voor een evenement van INEA dat binnenkort plaatsvindt.

Wij hopen dat dit een mooie en zinvolle ervaring voor je gaat zijn. Vooraf willen we graag iets onder de aandacht brengen. Het thema 'afstand en adoptie' is een complex en gelaagd thema. Het kan voorkomen dat er in de aanloop naar het evenement, waar jij je voor hebt ingeschreven, momenten ontstaan waarop je meer bewustzijn en emotie ervaart rondom het thema bij jezelf.

Afhankelijk van jou als persoon kan het zijn dat:

- Er onverwachts herinneringen (terug)komen;
- Je emotioneler reageert op iets waarbij je dat eerst niet had;
- Er onverwachts situaties opkomen waarvan je dacht dat je daar toch klaar mee was;
- Er ineens meer vragen met betrekking tot jouw adoptie opkomen;
- Je meer nadentkt over het thema dan je gewend bent van jezelf;
- Je meer over 'afstand en adoptie' gaat praten met anderen;
- Je juist wat stiller wordt en de behoefte voelt om je terug te trekken;
- Je verhoogde spanning ervaart en misschien twijfelt over je inschrijving;
- Je merkt dat je (gedeeltelijk) "uitcheckt" en in mindere mate aanwezig bent in het hier en nu.

Het is niet vreemd dat je geraakt wordt, of dat er onverwachte emoties en gevoelens naar boven komen. Dit is een normale reactie en kan bij iedereen gebeuren. Wat helpend kan zijn is voor iedereen natuurlijk anders. In jouw persoonlijke proces en de keuzes die je daarin maakt is het vooral van belang dat je veilig voelt en dat je de tijd mag nemen om hierbij stil te staan.

Wat zou jou kunnen helpen?

- Deel je gevoel met mensen bij wie je je prettig voelt.
- Het kan helpend zijn om dingen van je af te schrijven.
- Het kan helpend zijn om in beweging te zijn.
- Bedenk voor het evenement wat je nodig hebt om je zo prettig mogelijk te voelen. Draag bijvoorbeeld comfortabele kleding.
- Bedenk wat je nodig hebt om na de bijeenkomst of het evenement goed naar huis te kunnen. Bel bijvoorbeeld met een vriend of vriendin, regel iemand die een stuk met je mee naar huis reist of zorg ervoor dat er iemand is als je thuiskomt.
- Wil je vooraf met iemand van INEA praten? Dan staan we je graag te woord.

Fijn dat je erbij bent! We wensen je een mooi evenement toe.

E-mail: info@inea.nl

Telefoonnummer: 085 483 23 23