

## Nieuwsbrief Focussen Vlaanderen juli 2020



*De stille luisteraar laat zo nu en dan  
een kruimeltje woord vallen,  
dat de ander als een duidend spoor kan betreden  
en hem verder helpt op de weg naar zelfontdekking  
Uit René Maas ... in gesprek ... De kracht en schoonheid van luisteren en beluisteren*

Beste focussers,

Hier is de volgende nieuwsbrief waarin we vooral de aandacht willen vestigen op de uitwisselingsdag van **29 augustus 2020** die eraan komt.

Wil je deze nieuwsbrief delen met mensen die belangstelling hebben voor focusing, ga gerust je gang. Onze wens is dat veel mensen met focusing in contact komen en geboeid raken.

de werkgroep (Saren, Ingrid, Erwin, Evie, Jessie, Mathias en Gerd)

## NIEUWS VAN DE WERKGROEP

Vooreerst planden we een nieuwe **uitwisselingsdag op 29 augustus 2020**. In ons derde luik "initiatieven in binnen en buitenland" lees je hier meer over.

De laatste maanden gingen we in nauw overleg met het VVCEPC bestuur over onze website. Er zijn heel wat technische problemen en de informatie is soms achterhaald. De website is achter de schermen geïntegreerd met de website van VVCEPC. Het bestuur van VVCEPC is zelf op zoek is naar vernieuwing en geeft ons de middelen om een nieuwe website te ontwikkelen. Deze zal sterk lijken op de huidige, met dezelfde functies en gebruiksvoorwaarden en gelijkaardige inhoud. Om binnen ons budget te blijven, werken we samen met de ontwerper van de website van [Stichting Focusing](#). Hun site biedt reeds heel wat van wat we nodig hebben en het bestuur van de Stichting vindt het prima dat we daarop verder bouwen.

Het eerste werk dat ons te doen staat, is kijken welk materiaal we van de oude website behouden of vernieuwen. Tegelijk buigen we ons over de structuur. Dat zal nog tijd en inspanning vragen. Suggesties en goede ideeën zijn zeker welkom. Ook als je hieraan wil bijdragen, horen we het graag! Zo gauw de nieuwe website een feit is, hoort u het van ons.

Onze nieuwsbrief zal dankzij deze nieuwe website ook enkele kinderziekten overwinnen. Sommige mensen krijgen de nieuwsbrief twee keer, dat hopen we te verhelpen. Ook willen we zo transparant mogelijk (blijven) communiceren over de samenstelling van de brief.

Tot slot hebben we met onze werkgroep gesproken over de verhouding van de beroepsvereniging VVCEPC enerzijds en de brede beweging van Focussen Vlaanderen anderzijds. Deze verhouding is nog niet helder, maar dat lijkt volgend jaar in orde te komen, in overleg met de focusing coördinatoren en het VVCEPC bestuur. Alle leden van onze werkgroep willen zich nog een extra jaar engageren om jou als focusser en jouw beweging Focussen Vlaanderen te ondersteunen!

Nieuwe of terugkerende helpers zijn steeds welkom. Je kan ons ondersteunen met je creatieve geest en liefde voor het focussen. Stuur voor meer info een berichtje aan één van de voorzitters ([gerd@cambiarte.be](mailto:gerd@cambiarte.be) of [mathias.dekeyser@gmail.com](mailto:mathias.dekeyser@gmail.com)).

### **Oproep bijdrage aan nieuwsbrief**

Wil je graag een bijdrage aan de volgende nieuwsbrief leveren, neem contact op met [gerd@cambiarte.be](mailto:gerd@cambiarte.be)

We horen het graag wanneer je iets interessants las, meemaakte: een lezing, een artikel of boek, een workshop, .... Ook een korte impressie van je eigen werking of doelgroep kan boeiend zijn om mee te geven.

De volgende nieuwsbrief verschijnt **15 oktober 2020**. De deadline om iets binnen te leveren is **1 oktober**.

We kijken uit naar jullie bijdragen.

Wil je graag een cursus of workshop in het licht zetten, dan ontvangen we graag een heel korte tekst met titel, datum en met een link naar je website of cursus waar de lezer uitgebreide informatie kan vinden over je aanbod.

## **OP ONTDEKKING IN FOCUSLANDSCHAP**

### **concreet materiaal**

#### **1) Focusing met kinderen en jongeren**

een tip van René Veugelers

CF website; <https://focusing.org/felt-sense/children-and-focusing>

D!scussie lijsten aanvraag: **RESOURCES/ Children's Focusing Discussion List**

The Children's Focusing Discussion List is meant to be the connection between adults who are, in the broadest sense, involved in (or interested in) Children's Focusing. Learning from each other is a fundamental belief in Focusing training and development. [Sign Up for the Children Discussion List](#)

Het boek van Martha Stappert en Eric Verliefde "De kunst van het luisteren" is een must wanneer je met kinderen wil gaan focussen. Je kan het enkel nog bestellen bij de Stichting KinderFocussen : <https://kinderfocussen.nl/product/de-kunst-van-het-luisteren/>

Het artikel van Swyngedouw, T. (2015) Helping children (and adults) to find their inner home. *The Folio, a journal for focusing and experiential therapy*, XXVI, 1, 137-144.

#### **2) Artikel over focusing in "Psychologies"**

In het tijdschrift 'Psychologies' loopt een reeks 'In Therapie' waarin telkens een therapiestroming of -methode voorgesteld wordt onder de vorm van een sessie. Na Voice Dialogue en EMDR krijgt 'focusing' hier een plaats. Jessie Delooz is de therapeute van dienst

Nota van Jessie: In de eerste versie had mijn cliënte de fictieve naam 'Ann'.

Na overleg nam de redactie het initiatief om deze te veranderen in 'Kathleen'.

En ja...helaas door de hand van een overijverige eindredacteur kreeg ook Ann Weiser Cornell een nieuwe voornaam...

### **3) René Maas ... in gesprek ...**

#### **De kracht en schoonheid van luisteren en beluisteren**

Een bijdrage van Gerd

Dit in eigen beheer uitgegeven boekje van een oude rot in het vak, biedt een verfrissende kijk op focusing. René is 87 maar dat weerhoudt hem niet om focusing uit te dragen in therapie en in workshops.

Verfrissend is het gebruik van het woord "beluisteren" of een uitzonderlijke liefdevolle manier van omgaan met je gesprekspartner. Hierdoor wendt de beluisterde zich makkelijker naar zichzelf toe en zal hij ruimte maken, een lijfelijke gewaarwording ontdekken, zichzelf beluisteren, ontklonteren om heel dicht bij dat gevoel te komen en te kijken of het klopt.

De speurtocht naar andere vermogens wordt in het boek ondersteund met tal van vragen die je voor jezelf of als therapeut kan hanteren.

Een waardevol boek te bestellen bij René : [r.maas@hetnet.nl](mailto:r.maas@hetnet.nl)

Op zijn website vind je ook zeer waardevolle informatie én focusoefeningen

### **4) Meaning & Existence online !**

Een bijdrage van Siebrecht Vanhooren

De website van het nieuwe onderzoekscentrum is online. Onderzoek rond focusing kan je terugvinden in verscheidene onderzoeksprojecten van Meaning & Existence, ondermeer bij 'Existentiële therapie en begeleiding', 'Kanker en existentiële uitdagingen' en 'Depressie'.

Klik hier voor de link : <https://ppw.kuleuven.be/meaning-and-existence>

Meaning & Existence is een psychologisch onderzoekscentrum dat stilstaat bij de existentiële vragen waar mensen vroeg of laat mee geconfronteerd worden. Het centrum wil een dieper inzicht verwerven in hoe mensen met de existentiële laag van hun bestaan proberen om te gaan, hoe ze hun leven betekenis trachten te geven, en hoe dit alles een invloed heeft op hun psychologische en fysieke gezondheid.

### **5) The Natural Pause - A Path to Peace, Soti Grafanaki en William Hernández**

Dit boek werd recent uitgegeven in het Engels, het Italiaans en het Spaans:

We are happy to let you know about the arrival of our e-Books at the Apple Book Store:

<https://books.apple.com/us/book/the-natural-pause-a-path-to-peace/id1507606809>

The proceeds from these books will support our work with the Ecuadorian Communities during the COVID-19 crisis.

For printed editions of the books and additional digital resources for the facilitation of a Pause Workshop please visit [www.pausevillage.org](http://www.pausevillage.org) <<http://www.pausevillage.org/>

Soti Grafanaki & William Hernández (focus coördinator in Ecuador) brachten in 2014 een workshop in Leuven rond het thema 'pauze'. Ze ontwikkelden een model voor sociale ontwikkeling met focusing vanuit dit begrip 'Pauze'. Ze werken met gemeenschappen en lokale bevolkingsgroepen in Ecuador.

Wat volgt zijn fragmenten van een interview met hen :

Volgens Soti en Wiliam is pauze meer dan alleen stil worden. Het is een speciaal soort stilte: één waarmee onze aandacht kan uitbreiden, dat ruimte creëert voor "iets meer". Pauze brengt ons bij iets dat nog niet bestaat. Pauze is als een ruimte van diepe stilte, en dit soort stilte is een van de mooiste manieren om te luisteren naar een ander menselijk wezen. Een natuurlijke stilte, waar de enige intentie is om volledig aanwezig te zijn bij wat een ander mens voelt. Het is als gegooid worden in leegte, in hoop en vertrouwen. Wanneer je luistert, word je een persoon die honderd procent aanwezig is, een persoon die je begeleidt in wat je beleeft en voelt, zonder vooronderstelling of projectie vanuit zijn/haar eigen denken. Pauze is eenvoudig en toegankelijk voor iedereen, op elk moment, in elke context. Het is een van de snelste en meest directe manieren om toegang te krijgen tot je diepste gevoelens, tot de felt sens of tot wat nu waar is. Een van de mooiste voordelen die we in de gemeenschappen merken is de daling van geweld en agressie in de interacties tussen echtgenoten, ouders en kinderen, gezinnen in het algemeen en burens.

## 6) rondneuzen op youtube

tips van Jessie

**Greg Madison** : een link naar twee filmpjes op de site van The London Focusing Institute [https://www.linkedin.com/messaging/?lipi=urn%3Ali%3Apage%3Ad\\_flagship3\\_pulse\\_read%3BC7luw6pDQ%2FeGlpGeh7I6Bw%3D%3D](https://www.linkedin.com/messaging/?lipi=urn%3Ali%3Apage%3Ad_flagship3_pulse_read%3BC7luw6pDQ%2FeGlpGeh7I6Bw%3D%3D)

'How to listen so that experience deepens' met Pam Bell en Veronica Toescu, beiden FOT

Boeiende video's van **Akira Ikemi**, Ph.D. <http://www.akira-ikemi.net>

Clinical Psychologist, Professor, Kansai University Graduate School of Psychology.

Akira plaatste 3 video's op Youtube. De eerste staat in het teken van COVID-19 en de 2 andere zijn 2 nieuwe methodieken. 'Crossing with Animals' en 'Kanga Focusing' werden op 14 juni 2020 gepresenteerd in de 'Focusing Highlights' georganiseerd door het International Focusing Institute.

\* How to deal with COVID-19 stress: (English): <https://youtu.be/oKNhTljhgDg>

\* NEW Crossing with Animals (English): <https://youtu.be/sS52BZ85Hck>

\* NEW Kanga Focusing (English) [https://youtu.be/onGdjLAbk\\_E](https://youtu.be/onGdjLAbk_E)

## INITIATIEVEN IN BINNEN EN BUITENLAND

**Uitwisselingsdag 29 aug 2020, Bierbeek**

De dag staat in het teken van focussen met jongeren en kinderen. Marlies Vuchelen en Inge Van de Peer volgden allebei de opleiding focussen met jongeren en kinderen in de Binnentuin bij René Veugelers en Erwin Vlerick. Ze zijn bereid ons iets te vertellen en te laten ervaren vanuit hun eigen praktijk.

Marlies werkt bij Resonans, een begeleidingsdienst voor personen met een beperking. Inge is equicoach en wil kinderen en volwassenen via het medium paard in contact te brengen met hun buikgevoel. Als het weer ons toestaat, zal ze ons met de paarden die hier op de wei staan, laten proeven van hoe ze werkt. Er is de kans om dit van dichtbij of van op een afstand te ervaren.

We starten stipt om 10 u met een oefening. Fijn wanneer je goed op tijd komt. Je kan toekomen vanaf 9 u 30, de koffie staat klaar. We eindigen rond 16 u 30. Breng je lunchpakket mee. Bij mooi weer eten we buiten. Zorg ook voor aangepaste kledij. We werken effectief buiten bij de paarden wanneer het weer dit toelaat. Vermits we – coronagewijs – het aantal inschrijvingen beperken tot 20 personen, vragen we om tijdig in te schrijven. Je krijgt een bevestiging en het rekeningnummer waarop u €15 stort voor deelname, verzekering, koffie/thee/water/ knabbels. Inschrijven doe je door een mail te sturen naar [gerd@cambiarte.be](mailto:gerd@cambiarte.be) voor 15 augustus 2020.

**Locatie : Bierbeek, Hoogstraat 54 vzw CambiArte**

## **Thema avond Onbaatzuchtig luisteren 12 aug 2020 19u, Bierbeek**

*"Onbaatzuchtig luisteren is weinig spectaculair maar wel heel moeilijk."* René Maas  
Een kennismaking met focusing of een verdieping voor wie focusing reeds kent. We staan stil bij het aspect "Presence", dat vermogen om te zijn bij alles wat er in ons opkomt zonder oordeel of voorkeur. Je krijgt achtergrond en oefeningen, in groep of in tweetallen. Meer informatie, [klik hier](#).

## **Symposium KinderFocussen 3 okt 2020, Breda**

Voor psychologen, kindertherapeuten, pedagogisch medewerkers, leerkrachten, focussers, ouders en andere geïnteresseerden.  
Alle workshops en workshopaanbieders zijn geïnspireerd door het boek: 'De Kunst van het Luisteren' van Martha Stappert en Eric Verliefde.  
Met (Vlaamse) bijdragen van Erwin Vlerick en Gerd Parquin  
Dit is de link: <https://kinderfocussen.nl/event/symposium/>

## **Intensieve jaaropleiding Relationeel Wholebody Focussen oktober 2020, Ulbeek**

In **oktober 2020** gaat de **intensieve jaaropleiding in Relationeel Wholebody Focussen** opnieuw van start. De opleiding richt zich tot professionelen uit o.a. de medische en bedrijfswereld die op een diep relationele en volwassen manier in verbinding

willen treden met hun eigen innerlijke **lijfelijke** wijsheid.

Het is in het bijzonder interessant voor cliëntgerichte psychotherapeuten en lichaamswerkers.

Bij voltooiing van deze jaaropleiding ontvang je het Certificaat 'Certified Relational Wholebody Focusing Practitioner' (The Focusing Institute NY)

Voor meer info, neem een kijkje in volgende

link <http://www.focussenvlaanderen.be/page?orl=8&ssn=&lng=1&pge=105&acy=961>

of neem contact met Lara Peumans: [lara.peumans@skynet.be](mailto:lara.peumans@skynet.be)

## **Zevende inspiratiedag 30 okt 2020, Leuven Romaanse Poort**

Van harte welkom op onze zevende inspiratiedag in Leuven. Deze dag is gegroeid vanuit een behoefte aan verbinding en aan samen dromen en verdiepen en ziet er als volgt uit:

14-17 u: [samen een tekst lezen rond de filosofie van Gene](#). Frans wil ons daarin begeleiden.

17-18 u: [samen sparren en uitwisselen rond focusing binnenbrengen in een veld](#).

Je kiest zelf of je deelneemt aan 1 of 2 delen al naargelang wat past voor jou of waar je interesse ligt.

Laat even in de [doodle](#) weten of je naar 1 of beide delen komt. Omwille van Corona-veiligheidsmaatregelen zullen we de groep beperken tot 12 mensen.

Zoals je al kan zien aan de uren willen we deze inspiratiedag wat anders aanpakken dan de vorige.

Normaal voorzien we 2u voor de teksten en 2u voor onze eigen projecten. We willen nu verder bouwen op waar we in de vorige inspiratiedag gebleven waren rond werken met dromen. Daarom willen we in [het eerste deel](#) niet alleen stilstaan bij de tekst maar ook ruimte hebben om samen te oefenen als we dat wensen en daarvoor hebben we iets meer tijd uitgetrokken. Gelieve voor deze inspiratiedag dus het boek van Gendlin over dromen te lezen. Gendlin, E. (2006) Let Your Body Interpret Your Dreams (vertaald als: Focussen en je dromen. Laat je lichaam je dromen interpreteren)

Interessante vragen om bij stil te staan bij het lezen van de teksten is:

Wat zou ik willen geleerd hebben of verstaan hebben na ons samen spreken rond die teksten?

Wat zijn de punten waar ik vastloop?

Gelieve daarnaast ook je eigen dromen te noteren (als je pen en papier bij je bed legt zodat je al iets kunt noteren nog voor je uit je bed stapt, dan kan dit helpend zijn om beter je dromen te herinneren).

Breng dus je eigen dromen mee zodat we er samen mee aan de slag kunnen gaan als we dat wensen.

In [het tweede deel](#) kunnen we delen en uitwisselen rond onze eigen projecten.

Breng je ideeën en vragen waar je mee zit rond focusing in de wereld zetten mee en we kijken of we het samen een stapje verder kunnen dragen.

Warme groeten en hou je veilig,

Tine

## **Focusing krijgt een plaats in**

de opleiding tot 'Trauma Informed Practitioner' georganiseerd door 'Konnekt-it' met Jessie Delooz, Erik De Soir, Ybe Casteleyn, Astrid Fortuin en Manoëlle Hopchet.

alle info: <https://www.konnektit.be/opleidingen/2881/trauma-informed-practice-gent>

## **Workshop Solofocussen op 23 nov 2020**

Heb je minstens een focusingcursus niveau 1 gevolgd?

En merk je dat alleen focussen toch moeilijk blijft? Of dat je minder alleen focust dan je zou willen?

Kom dan op maandag 23 november 2020 van 13.30u tot 16.30u in Leuven of online naar deze ervaringsgerichte workshop en ontdek enkele oefeningen die je makkelijk dagelijks thuis kunt doen.

Meer info over deze workshop van Tine Swyngedouw en inschrijven kan [hier](#).

## Centrum Existentieel Welzijn Keerbergen

Mia Leijssen biedt kortdurende begeleiding en supervisie met accent op focussen op existentiële thema's. Ook workshops in groepjes van 3-12 deelnemers zijn mogelijk. Sessies kunnen zowel online als live in haar *Centrum Existentieel Welzijn* in Keerbergen. Info. [Mia.leijssen@kuleuven.be](mailto:Mia.leijssen@kuleuven.be)

Inhoudelijke toelichting zie artikel: [Deskundige medemenselijkheid](#). TPCP 02/2020.

## Focustraining aan PraxisP Leuven

In het academiejaar 2020-2021 is er opnieuw een aanbod Focusingtraining - de vier niveaus en open focusingavonden - in PraxisP, het praktijkcentrum van de faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen aan de KU Leuven. Siebrecht Vanhooren is er de coördinator voor de teams cliëntgerichte psychotherapie en focusing.

De vier erkende focusingtrainers die dit aanbod verzorgen zijn Gerke Verthriest, Jeroen Breynaert, Joke Van Hoeck en Tine Swyngedouw.

Meer informatie over de data en inschrijven kan [hier](#).

Als omwille van veiligheidsmaatregelen in verband met corona de trainingen en open focusingavonden niet in het gebouw van PraxisP kunnen doorgaan dan kijken we uit naar een andere locatie in Leuven of bieden we het online aan.

Heb je nog vragen over dit traject? Mail naar [tine.swyngedouw@gmail.com](mailto:tine.swyngedouw@gmail.com)

## Overzicht activiteiten op de website Focussen Vlaanderen

Op volgende link vind je de geposte activiteiten van trainers en professionals Focussenvlaanderen.be

: <http://www.focussenvlaanderen.be/page?url=8&ssn=&lng=1&pge=105>