

# Durf je met lege handen te komen, durf je te vertrouwen dat leegte ruimte biedt

## **2-daagse cursus ter onderzoek hoe het is om ‘met lege handen te staan’ binnen jouw dagelijkse praktijk als haptotherapeut**

*Zoals zwijgen het spreken verdiept, worden we meer present door leegte en lege handen toe te laten.*

‘met lege handen staan’ is meestal in eerste instantie een ervaring van ongemak en niet verder kunnen.

*Lege handen*, niet-doen heeft haar eigen logica, eigen taal, haar eigen tijd en eigen magie. Volledig in het nu zijn, met lege open handen kan een intense en levendige ervaring zijn waarin zich iets aandient wat we niet zouden bedenken.

In ons werk als Haptotherapeut willen we ook vaak presteren en leveren en dan gaan we vaak hard werken.

Dat staat haaks op het vermogen om te zijn, te laten en te wachten.

Het is iets wat je moet leren verdragen, want soms is er even niets.

Dat niets kan gevuld worden met kennis en kunde. Uiteraard hebben we die ook allebei nodig. Toch kan het heel bijzonder zijn om in dat niets te verwijlen en af te wachten wat zich aandient. In zen kennen ze het begrip ‘wu-wei’. Dit kan vertaald worden naar doen door ‘nietdoen’.

Dat lijkt een paradox net als Haptotherapeuten *lege handen* aanbieden.

Wat een mooie omkering en uitdaging!

Als we op zo’n moment de moed hebben om te vertragen en dan letterlijk ‘met lege handen te gaan staan’, kan een nieuwe dimensie zich openen.

In de tweedaagse die wij jullie aanbieden, zullen we stilstaan bij zowel het ongemak als de waarde van *lege handen*. Wat is het signaal dat de client afgeeft en jou met *lege handen* doet staan? Wat is de mogelijkheid die zich opent in deze zo oncomfortabele impasse? Heeft dit iets met jou als haptotherapeut te maken en zo ja wat dan? Ben je bekend met de kwaliteit van het ‘met lege handen staan’ of moesten jouw handen altijd actiegericht zijn en de ander tegemoet komen?

Wat hebben kwaliteiten van ontvankelijkheid, nederigheid, bescheidenheid, vertrouwen en authenticiteit met *lege handen* te maken?

Daarnaast zullen we stilstaan bij ervaringen in onze ontwikkeling waarbij we pijn hebben ervaren als we met *lege handen* stonden en ons machteloos voelde. Momenten in onze ontwikkeling waarop we geen kant op konden.

De ervaring van *lege handen* kan ook een insteek zijn om gestolde ervaringen en pijnplekken van vroeger in een ander licht te zetten.

Waren er in jouw leven voldoende momenten van troost waarbij de pijn die je ervaren hebt niet door te opdringerig handen werd afgenomen en verstoord?

Kortom een persoonlijk onderzoek naar de mogelijkheden en ook misschien wel onmogelijkheden van het ‘met lege handen staan’.

Hoe klinken deze persoonlijke ervaringen door in je huidige doen en laten? Ben je vertrouwd om rustig en afwachtend met *lege handen* te kunnen zijn, of kom je in heftig ongemak uit als je plots met *lege handen* komt te staan?

Het faciliteren van *lege handen* vraagt een bedding van rust, ruimte, presentie en veiligheid. Een vraag als: 'Waar word jij "on-handig" van?' kan bijvoorbeeld voor jezelf en ook binnen een haptonomische begeleiding een zeer directe, echter ook heel openende vraag zijn.

Als we het oordeel van "on-handigheid" af kunnen houden, opent zich waarschijnlijk een kostbare eigenheid en beweging die juist aanzet tot "hand-elen".

We zullen met compassie en een liefdevolle blik dat wat zich deze dagen weer kan en mag openen, op een fris en vast en zeker ook 'on-handige' manier tegemoet treden.

De training staat op zichzelf, echter kan ook gezien worden als een vervolg op eerdere trainingen die wij verzorgd hebben.

Thema's zoals het onderkennen van emoties, de zelfhelende kracht van seksualiteit, de invloed van de spieren op ons gehele gestel, schaamte en het integreren van hart en ziel en zaligheid binnen je vak als haptotherapeut, zullen binnen deze twee trainingdagen ook weer de revue passeren.

Verder is van belang om te weten en je te realiseren dat het trainingsaanbod op een ervaringsgerichte, directe en soms onomwonden manier aangeboden zal worden. Daarbij zijn en blijven compassie en 'in contact zijn en blijven' altijd leidende principes. Door je verder te verdiepen in de fenomenologie van *lege handen*, zul jij naast nieuwe ervaringen ook nieuwe vaardigheden je eigen maken, om die vervolgens concreet te kunnen vertalen naar jouw praktijk als haptotherapeut.

Kortom weer 2 dagen waarin we alle tijd zullen nemen om het thema *lege handen* toegankelijk en hanteerbaar te maken.

#### Vragen en thema's:

In de als vanzelfsprekende zoektocht die deze dagen zullen worden, zullen de volgende thema's letterlijk en figuurlijk aangeraakt worden:

- Hoe *lege handen* kunnen leiden naar on-handigheid?
- Hoe *lege handen* kunnen leiden naar handigheid?
- Wanneer maken *lege handen* onveilig en wanneer wordt de kwaliteit van veiligheid gewekt?
- Wat is jouw persoonlijke maatvoering als het gaat om het met *lege handen* kunnen staan?
- Kan 'met *lege handen staan*' een basishouding zijn?
- Hoe kun je met gevoel aanwezig zijn in je *lege handen*?
- Door middel van hele praktische oefeningen en letterlijke handvatten zullen we je meer bewust maken van hoe jouw 'legen handen' zich verhouden tot de leegte en *lege handen* van jouw cliënten.

Data en programma:

Dag 1: donderdag

Tijden:

9.30 uur ontvangst met koffie en thee met zinnenprikkelende lekkernij.

10.00 uur aanvang programma; deel 1

13.00 uur: rijkelijk verzorgde lunch

14.00 uur: deel 2 programma

18.00 uur afronding van deze eerste dag; handreikingen ter overbrugging naar de volgende cursusdag.

Dag 2: vrijdag

Tijden:

9.30 uur ontvangst met koffie en thee met zinnenprikkelende lekkernij.

10.00 uur aanvang programma; deel 1

13.00 uur: rijkelijk verzorgde lunch

14.00 uur: deel 2 programma

17.00 uur: concrete vertalingen van dat wat je ervaren en geleerd hebt, naar jouw dagelijkse praktijk van morgen.

18.00 uur: afronding en gelegenheid om nog wat na te praten met een sapje en verzorgde hapjes.

Locatie:

Centrum voor hulpverleners

Boerderij Landzicht Vreeland

Nigtevechtseweg 37

3633 XR Vreeland

[www.landzichtvreeland.nl](http://www.landzichtvreeland.nl)

### Trainers / supervisors:

#### Dieuwke Talma, haptotherapeute

Ik ben begonnen als psychiatrisch verpleegkundige en maatschappelijk werkster.

Toen ik kennismaakte met haptonomie was ik vooral getroffen door het thema

„verbondenheid”.

Binnen mijn filosofiestudie had ik er veel over gelezen maar het werd pas echt duidelijk en tastbaar aan de hand van de haptonomische fenomenen als grenzen, ruimte en presentie.

Voor het eerst besepte ik dat we in wezen al verbonden zijn. Daarbij gaat het niet meer alleen om de vraag hoe we verbinding kunnen maken, maar vooral om hoe en waar je deze bent kwijtgeraakt?; Wat is je verhaal?; Hoe ben je geworden wie je bent? En: Ben je geworden wie je bent?

Deze vragen vormen de kern van waaruit ik werk en naar mensen kijk en luister

De laatste jaren ben ik me meer gaan verdiepen en scholen in het begeleiden en coachen van mensen met een leidinggevende functie in de zorg en in het bedrijfsleven.

Vaak zijn er klachten over stress en hoge werkdruk. De primaire verantwoordelijkheid ligt mijns inziens in het verzorgen van de eigen ontwikkeling. Als je meer werkt vanuit passie, plezier en betrokkenheid, werkt dat door naar de mensen die je moet aansturen.

Hoe behoed en behoud je passie en plezier?

Hoe kun je meer van binnenuit leven en werken?

Hoe stem je af en hoe luister je naar de mensen in je omgeving, zonder je innerlijke stem het zwijgen op te leggen?

Door niet alleen te werken vanuit opgelegde doelen en protocollen maar ook vanuit bezieling en bezinning kom je dicht bij je eigen kracht en kwetsbaarheid

Dieuwke heeft haar eigen Haptotherapiepraktijk en is al vele jaren docent op de Academie voor Haptonomie.

#### Noud-Lodewijk van Poppel, psychiater

Noud-Lodewijk van Poppel (1961) is psychiater, groeps- gezins- en relatie (psycho-)therapeut. Parallel aan deze opleidingen volgde hij de Alfa-opleiding op de Academie voor Haptonomie.

“Vanuit Boerderij Landzicht Vreeland bied ik supervisie aan hulpverleners, die zelf een hulpvraag hebben. Vanuit mijn diepste inspiratie en bezieling en eigen ervaringen, steun ik mensen om met al hun talenten en beperkingen zo goed mogelijk tot hun recht te komen. De uitnodiging daartoe is liefdevol, speels en tevens direct. Daarmee bied ik een veilige ruimte waar het mogelijk is om in contact met jezelf en met anderen en binnen de context van werk en privé te (her-)ontdekken wie je in je essentie bent. Compassie, niet oordelen, vrije ruimte van het niet weten, plezier en geloof dat dromen bewaarheid kunnen worden, zijn daarbij mijn leidende principes.”

Noud-Lodewijk gaf jaren les op de Academie voor Haptonomie in Doorn. Hij leverde daar een bijdrage binnen het curriculum van de B-opleiding rondom het thema psychopathologie en de verschillende dimensies van de grote emoties: Blij, Bang, Boos, Bedroefd en Beschaamd.

Zijn manier van werken is ervaringsgericht en hij grijpt daarbij altijd terug op wat er werkelijk waar te nemen is en daar mee onomstotelijk waar is.

### Deelnemers:

Om voldoende veiligheid en de ruimte te bieden aan de deelnemers is het maximale aantal deelnemers 18.

We streven er daarbij na om een goede balans te vinden tussen vrouwelijke en mannelijke deelnemers.

### Werkvormen:

Theoretisch kader over bieden over schaamte binnen een therapeutische context.

Er zal ruimte zijn voor eigen inbreng, casuïstiek en voor het oefenen met nieuwe vaardigheden.

Verder maken we gebruik van concrete werkvormen die direct toepasbaar zijn binnen de dagelijkse praktijk van de haptotherapeut. Daarbij kan er 'aan de bank' gewerkt worden.

### Toelatingscriteria:

Bereidheid om een intensief zelfonderzoek aan te gaan in de veiligheid van 2 ervaren supervisors/ docenten / ervaringsdeskundigen en binnen de veiligheid van een groep ervaren medecollega's.

### Resultaat:

- Verdere kennis van de fenomenologie van *lege handen* binnen de haptonomie;
- Verder verkennen van jouw eigen persoonlijke wetmatigheden van het '*met lege handen staan*';
- Wanneer maken *lege handen* on-handig?
- Wanneer maken *lege handen* juist handig?
- Concrete hand-reikingen bij de houding van het '*met lege handen staan*';
- Wat vraagt het van ons als haptotherapeut om daadwerkelijk met *lege handen* de client tegemoet te treden? Hoe klinken daarin je persoonlijke ervaringen door?
- *Lege handen* kunnen inzetten als vertrekpunt bij haptotherapeutische interventies;
- Wat is de pure zintuiglijkheid van een *lege hand* bij jezelf en bij de cliënt? Wat is daar te ervaren en wat gebeurt er als deze *lege hand* liefdevol gevuld wordt?
- Het verder verkennen van hoe on-handigheid juist een bevestigende werking kan hebben op je client;
- *Lege handen* als ingang tot goede maatvoering binnen het intermenselijke contact;
- On-handigheid als mogelijkheid om een ingewikkelde sessie te vitaliseren;
- Met on-handigheid en plezier en ongemak je werk als haptotherapeut voortzetten!

### Jouw investering:

De kosten voor deze 2 dagen bestaande uit een ervaringsgerichte training / workshop, koffie en thee, 2 x rijke lunch en 1 x verzorgde napraat, zijn € 515,-

### Inschrijven:

Je kunt je wens om deel te nemen kenbaar maken via het contact formulier.

Je krijgt dan een inschrijffomulier toegezonden.

Na betaling van de kosten, is je inschrijving definitief.

### Annulering:

U kunt alleen schriftelijk de training *'Lege handen'* annuleren.

Hiervoor hanteren wij de volgende annuleringsvoorwaarden:

1. Tot een maand voor aanvang van de training kunt u zonder kosten annuleren.
2. Bij annulering tussen een maand en 14 dagen voor de aanvangsdatum zijn de kosten 50% van het oorspronkelijke bedrag.
3. Wanneer u binnen 14 dagen voor de training annuleert, bent u het volledige deelnemersbedrag verschuldigd.

### Accreditatie:

Accreditatie bij VVH is aangevraagd in de categorie Haptotherapeutische Deskundigheidsbevordering. Bij vorige trainingen zijn er 21 punten toegewezen.

### Aanbevolen literatuur:

- Drs. T.A.C.M.Gerritse; *Over kleine dingen. Een inleiding in de haptonomie*; Hoofdstuk 22 Elkaar een hand geven. Blz. 243-247 en Hoofdstuk 24 Aanraken en aangeraakt worden blz. 263-272
- Dieuwke Talma; *Het lichaam als verhaal*
- Esther van Fennema en Joost Roselaers; *De leegte voorbij*
- Dirk de Wachter; *De kunst van het ongelukkig zijn*