

"Dichter bij het lichaam"

Studiedag over lichamelijkheid en geestelijke verzorging
21 november 2019



Mensen ontmoeten behoort tot de kern van ons werk. Daarbij nemen we ons lichaam altijd met ons mee. Wat cliënten zien, is ook eerst ons lichaam; vrouw of man, oud of jong, gebogen of rechtop. In de ontmoeting spreekt het lichaam een eigen taal. Misschien schuilt er wel een dichter *in* het lichaam, die een 'woordje' meespreekt!

Zodra je dichter bij het lichaam komt, gebeurt er veel. We voelen volop. We worden geraakt. Soms ook worden we letterlijk aangeraakt, of raken *wij* aan. Maar zijn we ons voldoende bewust van de rol van het lichaam in ons werk? In hoeverre geven we gehoor aan wat onze buik, adem of spieren ons willen zeggen?

Tijdens de 2-jaarlijkse studiedag op **21 november** bij Pro Persona GGz, locatie MCZ Wolfheze, willen we het besef van lichamelijkheid in onszelf wakker maken. Herman Coenen, oud-hoogleraar aan de Universiteit van Humanistiek, zal ons handvatten en richtingwijzers aanreiken om ons meer bewust te maken van de lichamelijke dimensie van geestelijke verzorging. Verschillende workshops zullen vervolgens, in het middagprogramma, op geheel eigen wijze ons lichaam aanspreken en/of ingaan op diverse aspecten van lichamelijkheid in de geestelijke verzorging.



**Inleider en hoofdspreker:
Herman Coenen**

Voor Herman Coenen is lichamelijkheid een levenslang thema. Het vormt natuurlijk het ankerpunt van zijn ervaringen als mens. Maar in zijn universitaire carrière (faculteit Sociaal-Culturele Wetenschappen, Tilburg, 1970-1989; Hoogleraar Universiteit voor Humanistiek, Utrecht (1989-2000) werd

het zijn geliefde onderzoeksgebied. Hij schreef er zijn dissertatie over: 'Diesseits von subjektivem Sinn und kollektivem Zwang' en vele andere publicaties, gaf er lezingen over aan universiteiten in binnen- en buitenland en op internationale congressen. Sinds zijn afscheid van de universiteit wijdt hij zich aan zijn artistieke gaven: poëzie, proza, verhalen, concertinaspelen, performance. Optredens solo en samen met muzikanten. Hij maakte diverse CD's met zijn poëzie, publiceert gedichten en proza in diverse tijdschriften. Recent verscheen zijn bundel 'Tegen de Keer' (Uitg. Liverse, Dordrecht 2016); ook op CD, met pianist Jeroen van Vliet. Hij geeft workshops rond levensverhalen vertellen/schrijven; poëzie schrijven; verzorgt een poëzicolumn bij Omroep Goirle, biedt individuele coaching, en leidt uitvaartceremonies.

Programma

- 09.30 uur Koffie en thee
- 10.00 uur Welkom en opening
- 10.10 uur Oefeningen in beweging
- 10.30 uur Inleiding door Herman Coenen:
'Lichamelijk leven en geestelijke zorg in de psychiatrie'
- 11.15 uur Korte pauze
- 11.30 uur Praktijkvoorbeelden over lichamelijkheid en geestelijke verzorging.
Aansluitend reflectie
- 12.30 uur Uitleg over middagprogramma: opzet workshops
- 12.45 uur Lunchpauze
- 13.45 uur Stiltewandeling
- 14.15 uur Workshops
- 15.30 uur Gezamenlijke eindbespreking
- 16.15 uur Sluiting en borrel



Workshops

Het middagprogramma bestaat uit een zestal workshops, waaruit u een keuze kunt maken. Deze keuze kunt u bij uw aanmelding kenbaar maken.

Workshop 1: spelen met het woord

Bibliodrama staat voor het op speelse wijze verkennen van verhalen, door er fysiek 'in te stappen'. Je leeft je in in de verloren zoon, die terugkeert bij zijn vader. Of in Mozes, die een brandende braamstruik ziet. Uitgangspunt is dat het lichaam het instrument vormt om te komen tot verrassende inzichten. Tijdens de workshop zullen we een bijbelverhaal fysiek verbeelden. Speel je mee?

Workshopbegeleider: Remco Graat, geestelijk verzorger bij Pro Persona en getraind in het leiden van bibliodramaspelen.

Workshop 2: lichamelijkheid beleven door bewegen

Trek comfortabele kleding aan en laat je notitieboekje in je tas. In deze workshop draait het eerst en vooral om bewegen. Met werkvormen vanuit de Mime Corporel en oosterse vechtkunsten verkennen we welke manieren van communicatie we tot onze beschikking hebben. Hoe word je gevoelig voor waarnemingen van het eigen lichaam en dat van de ander? Hoe verhoudt bewegen zich tot thema's als communicatie, machtsverhouding en actie/reactie? Dit is een actieve, dynamische workshop waarin we vooral veel zullen doen. Beweging laat zich immers het best doorgronden door te bewegen.

Workshopbegeleider: Sus Verbruggen, afgestudeerd aan de Mime opleiding op de Theaterschool in Amsterdam als fysiek acteur.

Workshop 3: Alles wat adem heeft - clownworkshop

Voor de clown is het lichaam een wonderlijk gebeuren. De zintuigen, de adem, de bewegingen; het lichaam omvat vele wonderlijke geheimen. De clown maakt contact met haar omgeving en met de ander door te kijken, luisteren, ruiken, voelen en te proeven. Van een afstandje of dichterbij. En soms door alleen maar met de ander mee te ademen. De clown lijkt op het kind in ons. Nieuwsgierig en inventief verkent het de wereld van de mogelijkheden. In deze workshop gaan we spelen met afstand en nabijheid, onze instrumenten zijn de adem en de zintuigen.

Workshopbegeleider: Joyce Schoon, docent en theatermaker bij de Zevendehemel en diaconaal consulent voor de protestantse kerk in Gouda.

Workshop 4: Trauma-sensitieve mindfulness

Geestelijk verzorgers in de GGZ die mindfulness integreren in hun werk, kunnen mensen met traumatische ervaringen treffen in hun groepen of individueel. Het is belangrijk sensitief te zijn en te weten wat adem- en lichaamsgerichte oefeningen in mensen naar boven kunnen roepen. Dit kunnen positieve en ondersteunende ervaringen zijn, maar in geval van trauma ook angstige en verwarrende ervaringen. In de workshop verkennen we - ook aan de hand van oefeningen - wat je als begeleider kunt doen om mindfulness en meditatie in goede banen te leiden voor mensen die in hun ziel gewond en gekwetst zijn.

Workshopbegeleider: Roel Vredembregt, geestelijk verzorger en mindfulness trainer in Altrecht GGZ.



Workshop 5: Een eerlijk gesprek

Wat ik ook doe, met wie ik ook omga, mijn lichaam is er altijd bij. En het communiceert, met de ander én met mezelf. Maar luisteren naar mijn lichaam is niet zo vanzelfsprekend. Mijn lichaamssignalen gewaarworden is één, ze adequaat gebruiken een tweede. Waar en wanneer ga ik aan deze informatie voorbij? Waarom negeer ik soms signalen die ik krijg? In een eerlijk en kwetsbaar gesprek, afgewisseld met enkele oefeningen, verkennen we aan de hand van eigen ervaringen onze lichaams-communicatie.

Workshopbegeleiders: Odette Hensen, adviseur ervaringsdeskundigheid bij HVO-Querido. Anton Stegeman, geestelijk verzorger bij Altrecht GGZ

Workshop 6: Van levenslust tot misère; twee kanten van de seksuele medaille

Seksualiteit is een complexe en boeiende dimensie van mens-zijn: een plek voor verbinding, intimiteit, levenslust en transcendentie. Maar seksualiteit heeft ook een duistere dimensie; mensen die met seksueel geweld of misbruik te maken krijgen, dragen dit vaak een leven lang met zich mee. In deze workshop onderzoeken we aan de hand van eigen ervaringen hoe beide kanten van seksualiteit een rol spelen in ons werk. Hoe spelen ze bij cliënten, wat neem je mee als begeleider, en welke rol hebben ze in de relatie tussen jou en de cliënt?

Workshopbegeleiders: Robin Knibbe, geestelijk verzorger bij verschillende locaties van Arkin in Amsterdam en Hilversum en Jodie Ras, geestelijk verzorger bij GGnet en de Penitiaire Inrichting de Karelskamp.

Inschrijving

Je kunt je tot en met 11 november [hier](#) aanmelden.

Met het oog op het thema dit jaar, staat deze studiedag ook nadrukkelijk open voor andere medewerkers. Inbreng vanuit meerdere disciplines kan alleen maar verrijkend uitpakken. Daarom de vraag om deze uitnodiging breed onder de aandacht te brengen in de instelling waar je werkt.

Kosten

De kosten van het dagprogramma zijn voor leden van de VGVZ € 60, voor niet-leden € 80, voor studenten en geestelijk verzorgers in opleiding € 20 (inclusief lunch en borrel).

Locatie

Pro Persona – Pastoraal Centrum
Wolfheze 2
6874 BE Wolfheze
026-4833133

Accreditatie:

Deze is aangevraagd bij de SKGV.