

Nieuwsbrief van en voor FocusNetwerk Nederland & België

Voor colofon, diverse Netwerkadressen en aanleveren kopij zie de laatste pagina

Inhoud:

1.	Van de Redactie
2.	René Veugelers TFI-Coördinator
3.	Interview met Eveline Beumkes
4.	Focusmoment
5.	Cursus Focussen 2 van Ann Weiser Cornell
6.	4 ^{de} Netwerkdag Kinderfocussen: een impressie
7.	Heet van de naald. Nieuws van de Internationale Focusconferentie in Californië

8.	Van de Kerngroep
9.	Deskundigheidsbevordering voor Focusbegeleiders en -trainers
10.	Even voorstellen: nieuwe leden
11.	Nieuwe Focusbegeleiders
12.	Wist je dat?
13.	Aankondigingen
14.	Colofon

Bijlage: Flyer FocusNetwerkdag 2011

1. Van de redactie

Voor je ligt weer een nummer van FocusNieuws met als eerste het verheugende bericht dat Nederland een TFI-Coördinator rijker is geworden in de persoon van René Veugelers. Marta Stapert laat zien hoezeer hij in die positie past. In het interview vertelt Eveline Beumkes op inspirerende wijze over haar zoektocht, haar ervaringen en werken met Focussen, Mindfulness en Geweldloze Communicatie. Als Focussers voelen we ons wel eens gepasseerd door alle aandacht die er voor Mindfulness is. Misschien kunnen we in dit opzicht iets van Eveline leren. Sandra Hubers

deelt een mooi focusmoment en Christine Rehbock, Harriët Teeuw en Aaffien de Vries delen hun ervaringen, resp. bij Ann Weiser Cornell, tijdens de Netwerkdag Kinderfocussen, en tijdens de Internationale Focusconferentie in Californië. De kerngroep houdt je op de hoogte van haar activiteiten. Nieuwe leden en enthousiaste, nieuwe focusbegeleiders presenteren zich. En dan zijn er nog de vele wetenswaardigheden en activiteiten op Focusgebied in binnen- en buitenland. We wensen je veel lees- en doe-plezier en een mooie zomer! ■

2. René Veugelers TFI-Coördinator

Marta Stapert

Het is mij een eer jullie te mogen meedelen dat Mary Hendricks van The Focusing Institute René Veugelers heeft benoemd tot TFI-Coördinator en TFI-Coördinator voor het KinderFocussen.

Dit is de erkenning voor het voortreffelijke werk dat René in de afgelopen jaren heeft verricht voor

het Focussen in Nederland, en in het bijzonder voor zowel het KinderFocussen in Nederland als in Internationaal verband.

Ik beschouw René als de opvolger van mijn werk om KinderFocussen te ontwikkelen en uit te dragen in de wereld. Ik had het mij niet beter kunnen

wensen. Ik ben er trots op dat vanuit Nederland door René met vele anderen het KinderFocussen

zich steeds verder ontwikkelt en velen inspireert. René heeft als beeldend therapeut veel ervaring om Focussen met expressiemiddelen te **verbinden**, vooral voor kinderen, tieners en jongeren. René **verspreidt** Focussen met kinderen op vele manieren.

Hij **begeleidt en traint** ouders, medewerkers van een Kinderdagverblijf, leerkrachten, psychotherapeuten en anderen die met kinderen zijn en werken.



Marta Stapert (midden) en René Veugelers (rechts) met kinderen tijdens een werkbezoek in een school in Boedapest. Zij gaven daar ook een workshop 'rouw en verdriet' voor volwassenen en kinderen.

René als coördinator is van groot belang voor het verspreiden van KinderFocussen zowel in Nederland als daarbuiten. Ik wil graag vertellen waarom:

- René is **voorzitter** van de Stichting KinderFocussen en lid van het Internationale Team van Children's Focusing Corner, een werkgroep van TFI.
- Hij **geeft training** zowel in Nederland als ook in andere landen in Focussen met kinderen
- Samen met Jos van de Brand en Harriët Teeuw verzorgt René een 60-uur-training

in KinderFocussen in Nederland.

- Hij **behartigt** de verspreiding van 'Het Schoolproject'. Dit is reeds in verschillende talen vertaald.
- Hij **organiseerde** met een team van Nederlandse kinderfocussers en het Internationale team de 5^{de} Internationale Kinder Focusing Conferentie 2010, die plaats vond in Nederland.
- Hij **coacht** kinderfocussers over de hele wereld via Skype (in Amerika, Schotland, Ierland, Israël).

Zijn projecten in 2011:

- De 60 uur Children Focusing Training in Nederland en in Dublin, Ierland, elk verdeeld over 3 weekends.
- Vierdaagse workshop en een introductiebijeenkomst in Israël.
- De FISS, de Focusing Zomer School in Garrison NY, (12 tot 18 Augustus)
- The Summer School in Engeland (19 tot 23 oktober).
- 2 daagse workshop in Lissabon, Portugal, in het najaar
- In Nederland gaat hij verder met het geven van workshops en focustrainingen (nivo 1 t/m 4) voor volwassenen. De Focusbegeleidersopleiding is op de helft en start volgend voorjaar opnieuw, en in het najaar start hij met de Focustrainersopleiding voor volwassenen.

Voor meer informatie hierover kijk op www.FTCZ.nl en www.focussen.info

Hartelijk geluk gewenst, René!!

Marta Stapert, TFI- Coördinator en TFI- Coördinator voor KinderFocussen ■

3. Interview met Eveline Beumkes

Christine Langeveld

'Voor mij horen ze alle drie bij elkaar: Mindfulness, Geweldloze Communicatie en Focussen.'

Eveline Beumkes (1952, psycholoog) werkte 20 jaar als communicatietrainer in de gezondheidszorg. Sinds 1984 beoefent zij mindfulness-meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh. Rond 1990 verbleef zij

drie jaar in zijn meditatiegemeenschap in Zuid-Frankrijk (Plum Village). In 1994 ontving zij de transmissie en sinds die tijd begeleidt zij meditatiegroepen.

Al tijdens haar studietijd was ze geraakt door de benadering van Gendlin; in 1987 volgde ze haar eerste Focuscursus bij René Maas. Later kreeg dat een vervolg bij FocusCentrum Den Haag.

Zij nam ook deel aan trainingen bij Jon Kabat-Zinn (Mindfulness Based Stress Reduction) en Marshall Rosenberg (Geweldloze Communicatie).

Op dit moment geeft Eveline Mindfulness-, Communicatie- en Focustrainingen in het (mede door haar opgerichte) Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam en op locatie. Ook geeft zij individuele begeleiding op deze basis bij een zorginstelling. Daarnaast schrijft en zingt zij liedjes vanuit haar ervaringen met de mindfulness-beoefening.

Hoe ben je met focussen in aanraking gekomen?

Dat weet ik nog heel goed: tijdens mijn studie psychologie kwam ik in een klapper drie bladzijden over Gendlin tegen. Dat sprong er zo uit! Er was veel in mijn studie wat me teleurstelde, het voldeed compleet niet aan mijn verwachtingen. Toen ik die bladzijden over Gendlin las, ging mijn hart open. Ik heb ze uit de klapper gehaald en bewaard. Jaren later, in 1987, kwam ik de naam van René Maas tegen; bij hem heb ik toen een cursus gedaan. Het boeide me heel erg, en voor mezelf heb ik daaraan overgehouden hoe ik als er iets schrijnende vanbinnen, daarmee kon omgaan. Ik heb hem en het Focussen daarna uit het oog verloren, maar in 2001 kwam ik via een cursist weer op het focusspoor. Toen ben ik in Den Haag eerst de basiscursussen gaan volgen en later de begeleiders- en de trainersopleiding.

Al eerder was ik met Mindfulness in aanraking gekomen. Dat ging zo: in 1984 las ik op vakantie in Frankrijk het boekje 'The Miracle of Mindfulness' van Thich Nhat Hanh. Voordat ik het uit had, wist ik: dit is waar ik al die tijd naar op zoek ben geweest! Terug in Amsterdam bleek dat Thich Nhat Hanh het weekend daarop een meditatieweekend in De Kosmos gaf! Daar heb ik aan deelgenomen en in de zomervakantie ben ik naar zijn centrum in Frankrijk 'Plum Village' gegaan. Dat gaf me een diep gevoel van 'thuiskomen'.

Mindfulness voelde als thuiskomen. Wat bracht je er later toe om toch ook met focussen verder aan de slag te gaan?

Het verkennen van het gebied van de gevoelens, op een manier die harmonieerde met wat ik van de Mindfulness leerde, n.l. het waarnemen van wat er zich in je afspeelt, zonder ermee samen te vallen en dat op een liefdevolle manier. Het Focussen is voor mij van het begin af aan verbonden

geweest met de Mindfulness. Ik vond dat het Focussen nog meer handen en voeten gaf aan het omgaan met gevoelens, en dat vind ik nog steeds. De luistervaardigheden in het contact met jezelf zijn in het Focussen heel verfijnd uitgewerkt. Ann Weiser Cornell heeft daarin een geweldig werk verricht. Het luistert heel erg nauw wat je precies tegen (iets in) jezelf zegt.

Er zijn veel raakvlakken tussen Mindfulness en Focussen, zoals het 'Hallo' zeggen tegen wat je voelt en het erbij blijven met belangstellende, milde aandacht zonder erin te zitten roeren.

En er zijn bijna letterlijke overeenkomsten tussen wat Gendlin zegt en wat Thich Nhat Hanh zegt. Gendlin spreekt bijv. over 'het Inhoudvrije Ik' en dat is volgens mij 'Mindfulness' - het vermogen om je bewust te zijn van wat zich afspeelt in jezelf en om je heen (zonder er mee samen te vallen). Ook zegt hij: *'To be aware directly inside is a carrying forward process. It needs you there and that is all it needs.'* En Thich Nhat Hanh zegt: *'In feite begint je angst te transformeren op het moment dat je het licht van bewuste aandacht ontsteekt.'* Waar Gene spreekt over *Living Forward* of *Carrying Forward*, daar spreekt Thich Nhat Hanh over *transformatie*. Dat was wat me zo trof in 'The Miracle of Mindfulness', het boekje dat ik in 1984 las: *'Mindfulness - onverdeelde liefdevolle aandacht - is een helende energie'*. Dat komt voor mij op hetzelfde neer als *'To be aware directly inside is a carrying forward process'*.



Ann heeft een heel eenvoudig opstapje daartoe gecreëerd met het zinnetje: 'Ik merk dat er iets in me is wat zich ... voelt.' Met dat 'Ik merk ...' roep je Mindfulness, Presence op. Door dat te zeggen doe je automatisch een stapje achteruit, zelfs als je al met iets samengevallen bent. Het werkt echt in de praktijk, dat zie ik in mijn Mindfulness-groepen en bij mijn cliënten. Zodra ik dit zinnetje heb aangereikt, helpt het mensen om niet *samen te*

vallen met wat zich in hen afspeelt en erdoor overspoeld te worden, maar om *erbij te blijven*.

Nadat ik Mindfulness en Focussen op mijn pad was tegengekomen, ben ik in 1999 op de Geweldloze Communicatie gestuit; daar ben ik toen ook trainingen in gaan volgen. Voor mij horen ze alle drie bij elkaar: Mindfulness, Geweldloze Communicatie en Focussen.

De essentie van Geweldloze Communicatie is m.i. dat je datgene wat zich vanbinnen afspeelt, trechtert naar de onderliggende, on vervulde behoefte en die erkenning geeft. Ann komt daar in Treasure Maps ook bij uit, met de vraag naar wat het niet wil en wat het wel wil; naar wat de behoefte, het verlangen eronder is.

Mindfulness onderscheidt vier gebieden waar we het licht van onze aandacht op kunnen laten schijnen: het gebied van het lichaam, van de gevoelens, van de geest en van de wereld om ons heen. In werkelijkheid overlappen die elkaar natuurlijk. Dat komt aardig overeen met wat zich kan ontvouwen als je de Felt Sense gezelschap houdt.

Mindfulness (Presence, het Inhoudvrije Ik) is cruciaal in het proces van transformatie en je kunt dit vermogen door oefening versterken. Bijv. door je bewust te zijn van je lichaam, met name van je ademhaling, en door je in het dagelijkse leven van moment tot moment bewust te zijn van wat je denkt, voelt en doet. Zo kun je bijv. oefenen om met onverdeelde aandacht je tanden te poetsen of af te wassen.

Even belangrijk als aandacht is mildheid, acceptatie. De basis van wat ik van Thich Nhat Hanh geleerd heb is (bewust) ademhalen en glimlachen. Niet om dat wat ik van binnen tegenkom weg te glimlachen, maar om het op een vriendelijke manier te ontvangen, wat het ook is. Als je glimlacht en je gezicht zacht laat worden, heeft die zachtheid invloed op je hele lichaam, ook op je innerlijke houding. Er komt dan vanzelf meer mildheid naar dat wat zich aandient, ook naar je criticus. Aandacht en mildheid (acceptatie) samen zijn heel belangrijk voor je innerlijke proces, wil het zich verder kunnen ontvouwen in de richting van heling. Mildheid naar wat opkomt, heb ik ook in de cursussen bij Erna en Christine geleerd. Die innerlijke houding van mildheid kun je ontwikkelen. Als je bijv. in de rij staat bij AH kun je oefenen met ademen en glimlachen.

Mijn ervaring met het Focussen speelt door in de manier waarop ik groepen begeleid. Als iemand iets deelt in de groep luister ik vooral, op een uit-

nodigende manier, in het vertrouwen dat het proces van die persoon zich vanzelf zal ontvouwen en dat vanzelf duidelijk zal worden wat voor die persoon duidelijk moet worden. Hoe meer ruimte ik laat, hoe meer het proces zijn gang kan gaan. 'Het paard weet zelf de weg naar huis', heb ik van Erna geleerd. Als er een stilte valt, laat ik die rustig duren want vanuit die stiltes komen vaak verrassende inzichten naar boven.

Het klinkt alsof dit ook jouw speciale kwaliteit is: ruimte maken voor het proces van de ander ...

Ja, dat klopt.

Heb je een missie, een droom?

Toen ik 18 jaar was verscheen het boek 'Dode lente' van Rachel Carson (1964) over de toestand van het milieu. Ik heb het niet gelezen, alleen al de titel joeg me angst aan; ik voelde grote catastrofes boven mijn hoofd hangen. Dat was de reden dat ik op zoek ging. Rond 1980 kwam ik de dagboeken van Etty Hillesum tegen, waarin zij haar ervaringen in de oorlog beschrijft. Daar heb ik veel troost en vertrouwen uit geput omdat mij duidelijk werd dat, hoe donker het ook wordt om je heen, er altijd een weg naar het licht is.

Die weg ben ik gaan zoeken, en ik ben uitgekomen bij de Mindfulness. Ik wilde iets bijdragen aan het behoud van de aarde en Mindfulness - 'leven in aandacht' - zag ik als de basis voor de gedragsverandering die nodig is om het leven op aarde te beschermen. Door de manier waarop wij consumeren zijn we bezig de aarde te vernietigen. De overconsumptie in onze maatschappij komt volgens Thich Nhat Hanh voort uit ons onvermogen om met onze pijn om te gaan. We hebben niet geleerd hoe we voor onze pijn kunnen zorgen en zijn bang er door overspoeld te worden; we proberen onze angst, wanhoop en boosheid weg te eten, weg te shoppen en doen van alles wat ons maar kan afleiden.

Als we onze pijn met Mindfulness (liefdevolle aandacht) leren 'omarmen' kan hij helen en transformeren. Thich Nhat Hanh vertelt hoe wij dit kunnen doen, o.a. in zijn boek 'Omarm je woede'. Focussen leert dit ook en het biedt daarbij zeer efficiënt en verfijnd gereedschap. Ik heb gezien hoe Mindfulness-beoefenaars in een stroomversnelling komen zodra zij Focussen leren kennen en gebruiken. Het leren omgaan met pijnlijke gevoelens is een onderwerp dat in de Mindfulness-training van Jon Kabat-Zinn, waar de laatste jaren zo'n belangstelling voor is, m.i. onvoldoende aan bod komt. In deze training, die is losgekoppeld

van de boeddhistische context, leren de deelnemers weliswaar oordeelloos gewaar te zijn van hun lichamelijke sensaties, gevoelens en gedachten (oordelen) en van de invloed die deze op elkaar hebben, maar specifiek gereedschap om met pijnlijke gevoelens om te gaan wordt in het officiële programma verder niet aangereikt. Focussen heeft de MBSR-training (Mindfulness Based Stress Reduction / Stressreductie door Aandacht-

training) in dit opzicht veel te bieden naar mijn idee. Omgekeerd denk ik dat Focussers hun vermogen om in presence te blijven kunnen versterken door in hun dagelijkse leven Mindfulness te beoefenen.

Voor een overzicht van Eveline's activiteiten zie:
www.aandacht.net/centrumlia ■

But what DO you do? Well, you keep it company, especially if it is sore. You keep 'it' company. (...) As you would keep a scared child company. You would not push on it, or argue with it, or pick it up, because it is too sore, too scared or tense. You would just sit there, quietly. I really said it all in the beginning: What that edge needs to produce the steps, is only some kind of unintrusive contact or company. If you will go there with your awareness and stay there or return there, that is all it needs. It will do all the rest for you. (...) It needs you there and that is all it needs.

Gene Gendlin, fragment uit *The small steps of the therapy process*

De tweede stap is je gevoel helemaal accepteren. Je kunt beter niet zeggen: 'Ga weg angst. Ik houd niet van je. Dat ben ik niet.' Het werkt veel beter om te zeggen: 'Dag angst. Hoe is het met je vandaag?' Dan kun je die twee aspecten van jezelf, liefdevolle aandacht (mindfulness) en angst uitnodigen om elkaar als vrienden de hand te schudden en een te worden. Het lijkt misschien eng om dat te doen, maar omdat je weet dat je meer bent dan alleen je angst, hoeft je niet bang te zijn. (...) Zolang je liefdevolle aandacht (mindfulness) aanwezig is, zul je niet door angst overspoeld worden. In feite begint je angst zich te transformeren op het moment dat je het licht van bewuste aandacht in jezelf ontsteekt.

Thich Nhat Hanh, fragment uit *Iedere stap is vrede*

4. Focusmoment

Sandra Hubers

Ze vertelt mij haar verhaal en ik luister, maar het helpt niet. Ze wordt er moe van, net als ik. "Ik voel me er alleen maar ellendiger door", zegt ze, "en ik praat liever over de toekomst, maar ik kan het niet achter me laten". Zo heeft ze al vele malen haar verhaal verteld, zonder dat het hielp. Een verhaal over hoe haar collega's klaagden over haar baas – en haar baas over de collega's. Zij zat er tussenin, luisterde naar iedereen en kwam zelf niet aan bod. Ze hield haar baas jaren uit de wind en toen het met háár niet meer goed ging, gaf niemand thuis. Ik vraag me af wat er nog ontbreekt, wat er nog verteld en gehoord moet worden om het verhaal rond te maken, af te sluiten. "Schrijf thuis in een soort brief eens alles op wat je voelt", vraag ik.

Als ik haar weer zie, is ze boos, heel boos. Op alles en iedereen, vooral op de baas, en dat schrijven vindt ze ook niks. Ze komt die baas weer tegen binnenkort, en wat moet ze dan zeggen? "Spreek het eens uit, tegen mij, alsof ik je baas was", zeg ik. En weer vertelt ze haar verhaal: jij was er niet, jij deed dat niet. "En hoe voelt dat voor jou?" vraag ik. "Maak eens een zin met 'Ik voel me ...' ". En dan gaat ze zoeken, probeert woorden uit. Tot ze het vindt: háár woord. Een woord dat ze eigenlijk niet wil gebruiken; het klinkt zo cru, maar ja, het klopt. Eén woord dat haar hele verhaal beschrijft, van al die jaren. 'Nu kan ik verder, het achter me laten', zegt ze en vertrekt opgelucht. Soms is één woord al genoeg. ■

5. Cursus Focussen 2 van Ann Weiser Cornell

Christine Rehbock

Eind februari hebben Angélique de Jong en ik de cursus Focussen 2 van Ann Weiser Cornell in

Leuven gevolgd. Deze cursus duurde 2 dagen en aansluitend was er een derde dag voor focustrai-

ners, waarbij Ann ons vertelde hoe zij deze training geeft en hoe die een onderdeel vormt van haar totale programma. Op deze dag hadden wij ook uitgebreid de gelegenheid om vragen te stellen.

Ik wil enkele van mijn indrukken graag met jullie delen. Hoewel ik een recent afgestudeerd focus-trainer ben, vond ik het fijn om Focussen 2 nogmaals te ervaren. Ten eerste omdat Ann haar eigen manier van lesgeven heeft en ten tweede omdat ik er zelf nu veel meer ontspannen en 'authentieker' bij zit dan 5 jaar geleden. Hierdoor komen de focusoefeningen veel dieper binnen. En zoals ik al eerder ervaren heb, maakte het niet uit dat ik in een groep met grotendeels onbekende of minder bekende focussers zat; het delen van een gemeenschappelijke liefde maakte dat het contact en de verbinding heel vanzelfsprekend ontstonden.

Ann begon met een verwijzing naar een zin van Gendlin¹: "*Focusing is when an I spends time with an It*". De 'it' is de Felt sense of een 'iets'; de 'I' is **een ruimte** in de rest van mij. Deze ruimte heeft speciale kwaliteiten nodig zodat het 'it' zich kan vormen. Het 'it' ontstaat door in je dagelijkse leven **een pauze** in te lassen (te verlangsamen) voor datgene wat onze aandacht vraagt. Om ons die kwaliteiten, die de ik-ruimte nodig heeft, te laten voelen, vroeg Ann ons een gesprek in onze herinnering te laten opkomen met iemand waarbij we ons erg gehoord/gezien voelden. Wat waren de kwaliteiten die we toen van die andere persoon ervaren hebben? Ik herinnerde mij meteen een sessie met één van mijn focusmaatjes waarbij er een (innerlijk) kind opkwam en mijn maatje ervoor zorgde dat mijn kind helemaal aan bod kwam. De woorden 'loving care' kwamen bij mij op. Andere woorden die vanuit de groep opkwamen, waren o.a. trust, non-judging, acknowledging, warm attention, verwondering – voor dit laatste woord konden we geen Engelse vertaling vinden!

Toen vroeg Ann ons onze aandacht weer naar binnen te richten en een situatie te laten opkomen waarbij wij de luisteraar waren en dat het goed voelde; welke kwaliteiten hadden wij toen te bieden? Er kwamen woorden op zoals 'sensitivity, deep respect, connected, attuned' (afgestemd). Wanneer het ons lukt om met bovengenoemde

kwaliteiten in onze Ik-ruimte te zijn, dan zijn we 'self-in-presence' bij het iets dat onze aandacht vraagt. En als het niet lukt om vriendelijk te zijn voor datgene dat onze aandacht vraagt, dan is dat oké en dan kunnen we proberen vriendelijk te zijn voor dat iets dat er zo'n moeite mee heeft om vriendelijk te zijn. "Je kunt het niet verkeerd doen", benadrukte Ann.

Het natte schilderij

Tijdens mijn opleiding aan Focuscentrum Den Haag was al het belang aan bod gekomen van niet over de inhoud van je focussessie te praten maar met je handen ervan af te blijven zoals je dat met een nat schilderij doet. Ann legde dit uit d.m.v. onderstaand beeld. Onze aannames en overtuigingen (*concepts*) over het leven beïnvloeden hoe wij ons leven ervaren (*experiencing*). Bij het focussen komen we bij een diepere (soms nieuwe) ervaringslaag. Als je je ervaringslaag ziet als een rivier, dan komen de golven ervan in aanraking met je aannames/overtuigingen, waardoor er een verandering op gang komt. Vlak na een focussessie ben je echter nog niet in staat je te uiten vanuit die nieuwe concepten. Je lichaam heeft tijd nodig. Vandaar het rode bord (Werk in Uitvoering!!):

UNDER RECONSTRUCTION!!



Empowered focuser <- -> Relaxed companion

In cursus 2 van Ann ligt de nadruk op bovengenoemde uitdrukking. De focuser is de baas; zij is verantwoordelijk voor haar eigen proces. Zo is het de taak van de focuser om aan te geven wat ze nodig heeft van de luisteraar. Tijdens de oefeningen kan de focuser –indien nodig– terugvallen op zogenaamde 'crib cards' (kaartjes met suggesties). Hierdoor leert zij zichzelf te helpen. Hoe meer de focuser zich 'empowered' voelt, hoe meer de luisteraar achterover kan leunen en ontspannen. De luisteraar is er om de ik-ruimte van de focuser open te helpen houden door te reflecteren in 'presence'- taal. Tijdens cursus 2 mag zij hiervoor enigszins afwijken van de woorden van de focuser, indien dit voor de focuser ook oké is.

¹ Uit 'The Small Steps of the Therapy Process: How They Come and How to Help Them Come' (1990)

Op de derde trainingsdag ging Ann dieper in op de achtergrond van haar doel allereerst de 'focuser' te 'empoweren'. Ze is van mening dat als een focusser al geleerd heeft zichzelf te begeleiden, het dan gemakkelijker zal zijn om een ander te begeleiden.

Het belang van 'self-empowered' zijn raakte mij en ik kon ook voelen hoe dit principe niet alleen in een focussessie werkt maar ook in het dagelijks leven. Hoe meer ik aangeef hoe ik het wil, wat ik wil en waar ik het niet mee eens ben, hoe meer mijn omgeving achterover kan leunen, omdat ze

erop vertrouwt dat ik wel van mij laat horen wanneer dat nodig is.

Tot slot

Ik heb de 3-daagse cursus als een verrijking ervaren. Het is stimulerend om van Ann training te ontvangen. Ze ademt en leeft het focussen en ze kan de lesstof zo gemakkelijk brengen dat ik denk: "Dat kan ik ook!".

Om nog meer van haar werk te ervaren heb ik mij ook ingeschreven voor de *Treasure Maps to the Soul-retreat* die ze eind augustus in Nederland komt geven, samen met Barbara McGavin. ■

6. 4^{de} Netwerkdag Kinderfocussen: een impressie

Harriët Teeuw

16 april vond de 4^{de} Netwerkdag Kinderfocussen plaats in Breda. Er waren op deze dag 30 deelnemers, waarvan ongeveer een derde nog niet bekend met Focussen. Hieronder een aantal reacties van deelnemers die wij mogen delen met jullie:

"Het was de eerste keer dat ik deelnam aan een Netwerkdag Kinderfocussen. Ik was zeer onder de indruk van de openingsoefening: kennismaken met elkaar middels vraag en aanbod. Door deze oefening heb ik bewust de tijd genomen om eens stil te staan bij wat nu eigenlijk de essentie is van wat ik bied aan mensen en met welke vraag ik eigenlijk rondloop. Het onder woorden trachten te brengen en vervolgens uitspreken van wat er opkwam in aanwezigheid van een aandachtig luisterend iemand, was verruimend en verhelderend".

"Ik heb de dag als fijn en goed georganiseerd ervaren; de sfeer als prettig en open naar elkaar. Het was ook leuk om zoveel verschillende mensen te ontmoeten uit verschillende werkvelden. De workshops vond ik inspirerend; ze sloten erg goed aan bij mijn werk als speltherapeut. Kortom, ik heb een mooie, waardevolle indruk van jullie werk gekregen en zal jullie zeker blijven volgen en mogelijk nog eens een dag van jullie bezoeken."

"Ik heb de workshops van Stefanie Maddens en René Veugelers gevolgd. Dans/Bewegen respectievelijk Beeldend/Creatief Uiten als toegang tot het focussen met kinderen.

Het was voor mij een mijl op zeven om vanuit Groningen naar Breda te komen, maar ik had er achteraf geen enkele spijt van. Er waren enorm inspirerende workshops en het was fijn om met elkaar uit te wisselen. Daarbij werden we door de organisatie verwend met een heerlijke lunch en was er de hele dag een zeer prettige en verbonden sfeer. Kortom, wat mij betreft een bijzonder geslaagde dag die ik niet had willen missen en die zeker voor herhaling vatbaar is!"

"Al lange tijd staat Kinderfocussen op mijn lijstje. Met de uitnodiging voor de Netwerkdag Kinderfocussen had ik de gelegenheid eens even te snuffelen. De workshop voor mensen die nog onbekend zijn met focussen was dan ook een mooie gelegenheid om kennis te maken met deze 'techniek'. De dag was goed verzorgd en de sfeer was prima. Dat is voor mij in elk geval reden om me in te schrijven voor Focussen 1.

Dank voor deze dag!"

"De Netwerkdag Kinderfocussen bood mij nieuwe inspiratie, in de combinatie van bewegen en focussen, en creativiteit en focussen! Ook was het fijn om zelf weer even 'onderwerp' van het focussen te zijn, om zo te voelen wat er gebeurt als je met anderen werkt."

"Door me uit te leven met krijt of kleurpotlood of iets anders op klein of groot papier, in het begin met de ogen dicht en maar krassen -hoeft niet mooi te worden!-; door daarna samen met een ander te kijken naar wat je getekend hebt: rechte lijnen, kromme lijnen, lichte of donkere kleuren -

zonder oordelen (mooi en lelijk) - tot een onverwachte, bijzondere beleving gekomen! Dank je wel, René!"

Voor de Stichting Kinderfocussen is het organiseren van deze dag een succesvolle formule gebleken. Het biedt ons en nieuwkomers de gelegenheid kennis met elkaar te maken, het biedt focussers de kans om kennis te maken met het focussen met kinderen en het biedt kinderfocussers de mogelijkheid om te netwerken. Daarnaast geeft het de ruimte aan trainers om in een workshop of een presentatie iets te delen over de werkwijze

met betrekking tot Focussen en kinderen. Met het bedrag dat men betaalt voor deelname kunnen wij de website onderhouden en nieuwe initiatieven ontwikkelen en ondersteunen. Dit jaar hebben we een deel van de inkomsten ter beschikking gesteld aan het GAZA-project on children's wellness & focusing www.ptcuk.org. We zullen volgend voorjaar dan ook zeker weer een dag organiseren.

Namens de St. KinderFocussen, Harriët Teeuw ■

7. Heet van de Naald

Nieuws van de Internationale Focusconferentie in California

Aaffien de Vries

"It never rains in California", zingt Albert Hammond. Dit bleek niet helemaal waar; behalve zonnig bleek het ook heel nat en koud te kunnen zijn in California. Maar binnen was het heerlijk warm met een fantastische aanwezigheid van meer dan 200 enthousiaste focussers uit de hele wereld. De plek was mooi, vlak aan de kust van de stille oceaan die er echt anders uitziet dan onze kust; ook de geur is anders en zelfs de lucht lijkt er anders uit te zien. De organisatie door Ann Weiser Cornell en haar team was groots in al haar eenvoud. Samen hebben zij een heel ontspannen sfeer weten te scheppen waarin veel moois kon gebeuren.

Bij de opening werd ons gevraagd wat wij tijdens deze conferentie graag wilden ervaren. Voor mij was dat verdieping in mijn eigen proces en in het contact met mijn mede-focussers. Ik heb gekregen wat ik zocht én meer.

Aan het einde van de eerste workshop die ik volgde, vroeg iemand me: "Vond je het goed?" Ik was even in verwarring: "Eh?". Ik realiseerde me dat ik niet bezig was met goed of niet goed. Ik had er uit opgepikt wat me aansprak (en dat was heel wat) en de rest had ik laten liggen. Een eindoordeel 'goed of niet goed' bleek niet aan de orde. En zo merkte ik gedurende vijf dagen vol workshops en ontmoetingen hoe enorm belangrijk diversiteit is. Ik leerde van iedereen iets ... Wat wel belangrijk bleek, is dat we het niet bij praten laten, maar ook en vooral ervaren. Dat helpt om de dingen binnen te laten komen en te laten beklijven. Waarom vergeten we dat toch zo vaak?

Ik heb opnieuw ervaren hoe veel lagen het Focussen kent. Je komt daar niet bij als je te veel bij één benadering blijft. Juist het volgen en beoefenen

van andere werkwijzen blijkt zo vruchtbaar te zijn. En vooral niet denken dat je het al weet; dat is jammer, dan mis je te veel. Ik weet van mezelf dat ik dat regelmatig heb gedaan: dat, als ik een bepaalde workshop (of mens) niet zo interessant vond, ik die dan links liet liggen.

Een goed voorbeeld voor mij was de workshop Whole Body Focusing. Tot op heden heb ik niet zo het extra van WBF begrepen en het dus ook maar wat laten liggen. Tot ik een eigen ervaring had waarin mijn lichaam echt wilde bewegen; het voelde als *ontvrouwen*. "Zou dat WBF zijn?", vroeg ik me af. Ik had daarover een leuk gesprek met Kevin McEvenue. En dus wilde ik het wel eens opnieuw proberen en ging ik naar zijn workshop. Een antwoord op mijn vraag heb ik niet gevonden, maar ik heb op een heel open manier meegedaan aan zijn workshop. Wat ik ontdekte was hoe ik toch ook al vast zit in bepaalde patronen: Gaan we focussen? Oh, dan gaat mijn lichaam als vanzelf in een bepaalde modus. Door de oefeningen bij Kevin werd ik me daarvan bewust en dat gaf frisse lucht. En daarmee heeft het woord 'fris' voor mij ook weer nieuwe betekenis gekregen.

Een troost was het compliment dat ik kreeg van Kevin over de manier waarop ik een deel van de coördinatoren meeting heb voorgezeten. "Ik heb ervan genoten", zei hij, "wat ik aan je zie is **WBF-Zijn**". Oeps, dat kwam wel binnen. Misschien begrijp ik er dan toch meer van dan 'sommige in mij' denken.

En dat raakt ook aan iets dat deze dagen nog meer tot me is doorgedrongen dan tot nu toe: dat is de waarde van 'felt-sensing' leven en niet (alleen) gaan zitten om 'op iets te focussen'.

Wat deze conferentie voor mij echt speciaal maakte, was de ervaring een aantal facetten uit de filosofie van Gendlin van binnenuit, vanuit mijn beleving beter te begrijpen. Iets of iemand bestaat niet op zichzelf, maar altijd in relatie met zijn omgeving. Ik ben anders met de een dan met de ander en zelfs als ik alleen ben heeft mijn omgeving invloed op mij en ik op mijn omgeving. En toch ben ik steeds dezelfde. De wind bestaat niet op zichzelf maar in relatie met zijn omgeving. En hij is voor jou anders dan voor mij. De vraag 'Wat is dat?' past niet in het Process Model, wel de vraag 'Wat is dat in relatie met mij?'.

Ik ben meer gaan begrijpen van patronen/patterns, van crossing en van de paradox. Dat twee tegenstrijdige dingen allebei waar kunnen zijn in een andere situatie of zelfs in dezelfde situatie. Ik moest toen opnieuw denken aan mijn ervaring in een cursus met Peter Campbell en Ed MacMahon jaren geleden in een oefening, waarin

ons gevraagd werd wat wij de wereld hebben te bieden. Ik kwam toen bij 'Wat goed is voor mij, is goed voor het geheel'. Ik heb dit toen ervaren als een paradox én als een heel diepe waarheid, die van veel invloed is geweest en nog steeds is op mijn leven. Opnieuw loopt mijn denken kennelijk achterop bij mijn ervaren.

Heb ik nieuwe dingen geleerd? Nee, in de zin van nieuwe dingen. Ja, vooral in de zin van verdieping van wat ik al wist: dat Focussen, leven, helling, luisteren, begrijpen, kennen en weten veel niveaus heeft. Ik geloof dat ik nu ook de uitspraak: "Hoe meer ik leer, hoe meer ik begrijp dat ik eigenlijk niets weet", begrijp. Die uitspraak klinkt wat negatief, maar op mij heeft hij een heel erg positief en enthousiasmerend effect.

Ik hoop van dit alles meer te mogen uitdragen en zal graag in een volgend nummer van Focus-Nieuws en op de netwerkdag iets overbrengen uit de workshops die ik heb gevolgd. ■

8. Van de Kerngroep

De kerngroep heeft op 19 mei in Focuscentrum Den Haag in voltallige bezetting vergaderd. Na een rondje 'naar binnen' werd dit groepje van vier als rustgevend en stabiel ervaren, maar werd er tegelijkertijd een vijfde kerngroep lid gemist. Uit alle lopende activiteiten en binnengekomen post blijkt daarentegen bij leden ten aanzien van het netwerk een groeiende betrokkenheid en bereidheid ondersteunende werkzaamheden te verrichten!



v.l.n.r.

Dorette van Gennip Trees Cuijpers-Kessels Greetje Stienstra Aaffien de Vries

Trees Cuijpers-Kessels

De PR-groep is zeer actief. Zij heeft daarover inmiddels zelf in een eigen nieuwsbericht verslag uitgebracht.

Geweldig blij zijn we met het bericht van Marta Stapert dat **René Veugelers coördinator van The Focusing Institute** is geworden! Nederland is daarmee een enthousiast en deskundig coördinator rijker geworden! In dit nummer meer daarover.

Tijdens de vergadering hebben we veel aandacht besteed aan **de website**. Dorette van Gennip is druk in de weer geweest met onze webmaster en een dezer dagen zullen de resultaten van al dit werk zichtbaar worden.

De **inlogcode** op de website voor leden komt er aan. Alle leden ontvangen daarover nog een brief met uitleg. In die brief worden ook de mogelijkheden en grenzen voor het wijzigen van eigen persoonsgegevens aangegeven.

Er is eigen **briefpapier** en binnenkort een **logo**. Het logo kan straks ook door leden gebruikt worden op hun eigen website of folder.

Het **websitevermeldingsformulier** heeft een professioneel jasje gekregen; voortaan kunnen gegevens in het format worden ingevuld en dat maakt zowel het invullen als het verwerken van alle ge-

gevens een stuk gemakkelijker. Hetzelfde geldt voor het aanleveren van de **cursusagenda**. Met de inzet van Mayke Merten heeft de webmaster daarvoor een soortgelijk formulier ontwikkeld. Er wordt op dit moment gezocht naar een mogelijkheid, bijvoorbeeld in de vorm van een invliegtekst, om op de homepage van de website actuele activiteiten te vermelden.

Wanneer leden op meerdere adressen werken of cursussen geven, zal het in de nieuwe setting technisch te veel problemen gaan geven om dat op de website te vermelden. Mensen zouden dan o.a. met meerdere adressen in het automatisch bestand komen te staan en meerdere inlogcodes nodig hebben. Leden met meerdere werkadressen zullen die op hun eigen website moeten vermelden.

We hebben contact opgenomen met mensen die de **masterclass bij René Maas** hebben gevolgd. Dit in verband met hun **vermelding op de website**. Zij willen daarover eerst zelf onderling overleggen.

Zodra het inloggen voor leden op een speciaal deel van de website een feit is geworden, zijn daar alle oude nummers van de **Focuskrant en van FocusNieuws te lezen en te downloaden**.

Er is een **garantstelling** uitgewerkt voor leden die de **organisatie van een cursus of workshop van een buitenlandse trainer** in ons land willen verzorgen. De organiserende persoon heeft natuurlijk de keuze dit geheel op eigen houtje en voor eigen verantwoording te doen, maar kan ook voor verschillende vormen van samenwerking met het netwerk kiezen. De afspraken hieromtrent zijn opvraagbaar bij het secretariaat.

Wat de **financiën** betreft blijkt de realisatie van 2010 lager uit te pakken dan begroot was. De extra buffer die dat voor het netwerk oplevert, willen we reserveren voor de viering van het **12,5-jarig bestaan** van het netwerk tijdens de netwerkdag 2012. We willen daarmee voorkomen dat deze viering extra kosten met zich meebrengt voor de deelnemers.

Er zijn contacten geweest met **Focussen Vlaanderen**. Onderling is er bereidheid tot samenwerken. De Vlamingen zullen op hun website ook een link naar onze website maken, zodra die in de ruimte daarvoor voorziet.

Je kunt je aanmelden voor hun nieuwsbrief op www.focussenvlaanderen.be.

Er is een brief gekomen van het **Centraal Zorgportaal**, www.centraal-zorgportaal.nl. Het netwerk kan daarvan als zodanig geen lid worden, omdat het geen beroepsorganisatie is en geen lid is van de Kamer van Koophandel. Individuele leden die wel aan die eisen voldoen, kunnen dat echter wel. De brief is per e-mail doorgestuurd naar alle leden. Het Centraal Zorgportaal biedt o.i. een mooie gelegenheid om het Focussen verder uit te dragen.

De **Afspraken van het FocusNetwerk** hebben hun jaarlijkse update gehad. Ze zijn opvraagbaar bij het secretariaat, maar zijn straks ook te lezen achter de inlogcode op de website.

Het verzoek om een opvolger voor de penningmeester en voor het secretariaat wordt steeds dringender! De KG-leden die deze werkzaamheden al menig jaar uitvoeren, zijn beiden nog steeds bereid een opvolger in te werken! ■

9. Deskundigheidsbevordering voor Focusbegeleiders en -trainers

Na het beëindigen van de opleiding tot begeleider en/of trainer ontstaat er voor veel mensen een leegte. Je ziet je collega's ineens bijna niet meer, er is niemand meer om zomaar eens wat te vragen over je werk of om een ervaring te delen, en je krijgt niet meer gevraagd en ongevraagd advies of interessante informatie toegeschoven. Veel mensen ervaren dit als een gemis. Als TFI-coördinatoren en -opleiders hebben we een enquête gehouden over de behoeften en op basis

van de uitkomsten daarvan besloten tweemaal per jaar gelegenheid te bieden voor uitwisseling en deskundigheidsbevordering. Eens per jaar een dag voor trainers (overleg én deskundigheidsbevordering) en eens per jaar een dag voor begeleiders en trainers samen. Op 20 maart is de eerste dag gehouden voor begeleiders en trainers, verzorgd door Marion van den Boogaard en René Veugelers. Marion doet hieronder verslag.

Verslag 20 maart 2011

Aan deze zonnige maartse dag voor begeleiders en trainers namen 9 enthousiaste focussers deel. In de ochtend zijn we aan de slag gegaan met de verschillende manieren waarop focussen is in te zetten bij keuzeproblemen, gevolgd door een uitgebreide casusbespreking.

Na de lunch kwam een tweede specifieke toepassing, namelijk het focussen op een 'verborgen' blokkade aan bod: je wilt iets, maar doet het maar niet; er is iets in je wat blijkbaar niet wil. Er was volop tijd om dit in tweetallen al focussend uit te diepen.

Ook was er ruimte voor het beantwoorden van praktische vragen over het begeleiden, waarbij wij ieder uit onze eigen ervaring elkaar aanvullende informatie konden geven.

Tijdens de afsluiting en ook in de evaluatieformulieren gaven de deelnemers aan het een inspire-

rende dag te hebben gevonden en voor herhaling vatbaar.

Gepland

Op 18 september a.s. staat het jaarlijkse trainers-overleg gepland. Belangrijk onderwerp op de agenda is de afstemming van de cursussen 1 t/m 4. En dan met name de informatie daarover naar buiten, vorig jaar is afgesproken te zoeken naar een gezamenlijke tekst. Daarnaast zullen we verder praten over de aansluiting van niveau 4 op de opleiding tot begeleider.

Christine Langeveld en Aaffien de Vries organiseren deze dag en stellen voor de middag een programma samen over het spanningsveld tussen collegialiteit en concurrentie: je hebt samen in de opleiding gezeten en dan ineens ben je elkaars concurrent; hoe ga je daar mee om? Op verschillende manieren willen we kijken naar kansen en bedreigingen.

10. Even voorstellen: nieuwe leden

Sandra Hubers

Naam: Gees Wagner-Visser

Beroep / werkzaamheden: ambulant begeleider in het onderwijs en werkzaam in haar eigen praktijk voor Schrijfhulp en Coaching in Den Haag

Hoorde van focussen: toen zij werkte op de PABO, waar zij het boek 'De kunst van het luisteren' tegen kwam. Zij wilde het zelf uitproberen voor zij het in de les zou gebruiken en vond dat zo'n bijzondere ervaring dat ze er meer van wilde weten

Van focussen spreekt aan: het contact met je lijf en het ingaan op de lijfelijke ervaringen

Gebruikt focussen: zij leeft 'al focussend'

Van het netwerk: is zij benieuwd wat het allemaal brengt.

Naam: Lutgart Knops

Beroep / werkzaamheden: kinderpsychologe in een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg voor kinderen, jongeren en hun ouders in Antwerpen

Hoorde van focussen: via haar opleiding en vooral via het boek van Mia Leijssen 'Tijd voor de ziel'

Van focussen spreekt aan: het verstillen en het luisteren naar het lichaam dat antwoorden biedt die je zelf niet kunt bedenken en die vaak zo eenvoudig en universeel zijn. Het is voor haar een zeer goede methode om de innerlijke beleving van kinderen, jongeren en hun ouders te exploreren en de ondergesneeuwde gevoelens en verlangens

weer vrij te maken door op een vriendelijke, uitnodigende en niet oordelende wijze te luisteren en te spiegelen.

Gebruikt focussen: eerst en vooral voor zichzelf als een soort onderhoudsbeurt en in situaties waarin zij overspoeld dreigt te raken door teveel prikkels of emoties. Ook in haar werk met kinderen en jongeren gebruikt zij het focussen op verschillende creatieve wijzen, zowel individueel als in groepsverband. Haar wens is om de ouders hierbij meer te betrekken en ook hen te leren om focussend om te gaan met hun kinderen

In het netwerk: verwacht zij uitwisseling en inspiratie te vinden via regelmatige contacten en bijscholing om het focussen levendig te houden
Wil nog toevoegen: dat zij hoopt dat het focussen, dat voor haar gelijk is aan communiceren via het hart, steeds meer ingang vindt in scholen en werkorganisaties, zodat deze meer als ondersteunend en stimulerend kunnen worden ervaren!

Naam: Lenie Degen

Beroep / werkzaamheden: vrijgevestigd maatschappelijkwerker, supervisor, coach en focusbegeleider
Hoorde van focussen: in 2005, tijdens haar opleiding Supervisor aan de PAO Amsterdam van Christine van Duin

Van focussen spreekt aan: het met gerichte aandacht naar binnen in je lijf gaan en kijken/nagaan wat

daar gebeurt en hoe 'iets' doorwerkt in je leven; dat focussen weergeeft wat er in je lijf voelbaar is en de betekenis daarvan in jouw leven. Het leuke is dat je je lijf altijd bij je hebt

Gebruikt focussen: in al haar begeleidingstrajecten. Het is voor haar een dagelijks, persoonlijk innerlijk iets geworden, waarbij zij steeds op een diepere laag in zichzelf komt en dit als een verrijking ervaart

In het netwerk: wil zij op de hoogte blijven, ervaringen uitwisselen en inspiratie opdoen met diverse focusmaatjes

Wil nog toevoegen: dat zij na een gedegen opleiding in Den Haag bij Erna en Aaffien nu graag zelf mag spelen met focussen. In het focussen zit voldoende creativiteit en spiritualiteit om haar eigen werk leuk te houden en er nog energie van te krijgen.■

11. Nieuwe Focusbegeleiders

Corry Fickinger

Op 14 mei 2011 heeft de lichting 2010/2011 bij het Focuscentrum Den Haag de opleiding tot Focusbegeleider afgesloten. Onder de betrokken, gedegen en gelukkig ook humorvolle leiding van Erna

de Bruijn en Aaffien de Vries zijn er weer 6 vakzusters bijgekomen.

De nieuwe focusbegeleiders zijn: Joyce Heckman, Ingrid Hutter, Lenie Degen, Raina Zichterman, Iris van Santen en Corry Fickinger.



Aaffien de Vries Corry Fickinger Raina Zichterman Iris van Santen
Lenie Degen Erna de Bruijn
Joyce Heckman Ingrid Hutter

12. Wist je dat

Aaffien de Vries

..... er nog plaats is in de Retreat Treasure Maps to the Soul met Ann Weiser Cornell en Barbara McGavin? Van 30 aug tot 5 sept in Lochem. Uniek in Nederland. Pak je kans! Je kunt hier de flyer downloaden
<http://www.focusingresources.com/downloads/tmaps-2011-flyer.pdf>

..... er van 19 tot 23 oktober het Festival of Focusing wordt gevierd in Engeland? Met workshops die een groot deel van de

focusingtoepassingen bestrijken. Zie www.focusingschool.co.uk

..... Tyne Swyngedouw een vertaling heeft gemaakt van de 'Elevators Ride' van Lucy Bowers? Het heet: 'Tochtjes met de lift helpen kinderen om te leren focussen'. Zie www.focussenvlaanderen.be of www.focusing.org.

..... er twee artikelen van Frans Depestele verschenen zijn? Het gaat om 'Enkele no-

tities bij de eerste beweging van focus-
sen' en 'Gendlin's theorie van het erva-
ringsproces', zie
www.focussenvlaanderen.be of
www.focusing.org

..... Lara Peumans en Frans Depestele het ar-
tikel 'The Town and Human Attention'
van Gene Gendlin hebben vertaald? Het
heet 'De stad en menselijke aandacht',
zie www.focussenvlaanderen.be of
www.focusing.org

..... De Belgische collega's een heel interes-
sante website hebben? Ga eens kijken!
www.focussenvlaanderen.be

..... de recente 'Staying in Focus' is gewijd
aan de leden van het bestuur van The
Focusing Institute? Dit is je kans om hen
wat beter te leren kennen en voel je vrij
om hen te benaderen met vragen of op-
merkingen, dat stellen zij zeer op prijs.
Zie www.focusing.org

*Heb je zelf informatie (van jezelf of van anderen) waarvan je denkt dat het ook voor anderen interessant is? Schrijf
een mail naar Aaffien.de.vries@gmail.com. ■*

13. Aankondigingen

Bijeenkomsten Nederland/België:

**Kerngroepvergadering: donderdag 1 september om
12.30 uur in Focuscentrum Den Haag te Den Haag.**
Inlichtingen bij het secretariaat, tel. 073-5993351 of
treescuijpers@kpnplanet.nl
Iedereen is welkom. Meld je komst.

Telefonische intervisie over Gendlin's 'A Process
Model'.
Inlichtingen en aanmelden bij Aukje Strandstra, tel.
020-6206490 of via e-mail: a.strandstra@hetnet.nl

Workshops Bijbelwoorden ervaren: elke laatste za-
terdag van de maand.

www.sionline.nl/bijbelwoorden

Begeleiders:

br. Alberic, Mieke Mensen, René Maas, Koos Hoog-
land, Joyce Lakwijk, Manja Zijlstra

Locatie: Abdij Sion, Vulikerweg 6, 7431 PJ Diepen-
veen, 0570-531392

E-mailadres gastenhuis: gastenhuis@abdijsion.nl

Aanmeldingen: bijbelwoodenevaren@sionline.nl

**'The Implicit Transformational Power of the Back-
ground Feeling in Focusing'**

Door Marine de Fréminville

2 en 3 juli 2011: International Summer Workshop in
English

Doelgroep: Je hebt niveau 1 behaald (of hoger).

Trainer(s): Tine Swyngedouw

Locatie: Luik, België

Inschrijven: info@focusingcenter.be

http://www.focusingcenter.be/orga/en_fi2011.html

Treasure Maps to the soul: een 6-daagse workshop
Workshopleiders: Ann Weiser Cornell en Barbara
McGavin

Datum: 30 augustus tot 5 september 2011

Locatie: Woodbrookershuis te Barchem, Nederland

Meer informatie: Harriët Teeuw, hteeuw@xs4all.nl

**Netwerkdag FocusNetwerk op zaterdag 12 novem-
ber 2011** (zie flyer)

Locatie: Antropia 'Cultuur- en Congrescentrum',
Landgoed de Reehorst, Hoofdstraat 8, 3972 LA
Driebergen, telefoon: (0343) 531818. Antropia ligt
naast NS Station Driebergen.

Organisatoren: Dorethé Mommersteeg, Franca Nij-
man, Harriet Teeuw en René Veugelers.

**Voor wensen of ideeën graag contact opnemen met
een van deze mensen.**

Bijeenkomsten Buitenland:

The 24rd International Focusing Conference,
www.focusingresources.com/international.htm,
www.focussen.info of www.focusing.org

**The 6th Annual Focusing Institute Summer School
August 12 - 18, 2011 at Garrison Institute, Garrison,
New York**

Docenten: Gene Gendlin (1 dag), Ann Weiser Cor-
nell, Joan Klagsbrun, Nada Lou, Kevin McEvenue,
René Veugelers

Kosten: tuition \$ 795; room & board \$ 540 (3 à 4 p.
kamer), \$ 660 (2 p. kamer) of \$ 780 (1 p. kamer)

Meer informatie: www.focusing.org (home-page 'what's new')

Voor de flyer: zie

www.focussen.info/activiteiten/conferentiesencongressen

Nog vragen over de FISS? Neem contact op met René Veugeliers: venv@online.nl

Advanced and Certification Weeklong

19 – 25 augustus 2011 at Garrison Institute, Garrison, New York

Thema 'Connections and Crossings across cultures'

Docenten: Nicoletta Corsetti (Italië), Doralee Grindler-Katonah (USA), Mako Hikasa (Japan), Catherine Johnson (Z-Afrika), Shaun Philips (Canada)

Kosten: tuition (waarin inbegrepen de certification fee) \$ 900,-; voor wie al eerder de certification fee betaald heeft: \$ 650,-; room & board \$ 540 (dorm style) – 780 (single r.)

Meer informatie: www.focusing.org (home-page 'what's new', vandaar verder klikken)

Focusing and Philosophy Conference, UK

Theme: Gendlin's philosophical work

8-11 juli 2011, University of East Anglia, Norwich, England

www.uea.ac.uk/edu/counselling/philosophyconference

Organisatie: Campbell Purton

UK Focusing School 2011: a festival of Focusing

Wed 19th October, (3 pm) or 6 pm, to Sunday 23rd October, 2 pm

All Saints Pastoral Centre, St Albans, Nr London, UK
<http://www.focusing-school.co.uk>

Second World Conference on Focusing-Oriented Psychotherapies

'Living the Practice'

10 – 13 november 2011 at Stony Point Center, New York

Meer informatie: www.focusing.org (home-page 'what's new', vandaar verder klikken)

Wijzigingen ledenbestand

Nieuwe leden: Gees Wagner-Visser, Lenie Degen

Nieuwe abonnee: Maria Wieleman

Abonnee af: Lenie Degen

Oproepen:

Een kleine intervisiegroep over kinderfocussen in omgeving Den Haag zoekt nog versterking? Neem contact op met Krista Stegink, tel 06-27340437 of email: krista@kristastegink.nl.

14. Colofon

FocusNieuws is het kwartaalschrift van FocusNetwerk Nederland & België, uitgegeven door de Kerngroep. FocusNieuws verschijnt 4 x per jaar. Een jaargang loopt van januari t/m december. Abonnementenprijs per jaargang € 15,-. Opzegging uiterlijk een maand voor het begin van de nieuwe jaargang.

Redactie

Trees Cuijpers-Kessels:

treescuijpers@kpnplanet.nl

073 – 599 33 51

Christine Langeveld:

focuscentrum.denhaag@planet.nl

070 – 363 47 86

Sandra Hubers:

sandrahubers@hotmail.com

06-44668634

Productie en verzending

Welmoed Wechelaer

welmoedw@ziggo.nl

070 – 368 57 76

Kopij aanleveren

bij redactielid Trees Cuijpers-Kessels, liefst

per e-mail treescuijpers@kpnplanet.nl

anders per post: Kleinzand 25,

5324 EJ Ammerzoden.

De redactie behoudt zich het recht voor kopij te bekorten en/of deels te herformuleren.

Inleverdata kopij

Aankondigingen van cursussen, workshops, open focusavonden, etc. twee maal per jaar uiterlijk 1/6, resp. 1/11

bij Mayke Merten: mayke.merten@home.nl

Overige kopij voor FocusNieuws uiterlijk

1/9, 15/11, 1/3, 1/6

bij treescuijpers@kpnplanet.nl

NETWERKADRESSEN

Secretariaat

Trees Cuijpers-Kessels

Kleinzand 25

5324 EJ Ammerzoden

treescuijpers@kpnplanet.nl

073 – 599 33 51

Voor aanmelding/adreswijziging /

opzegging of wijziging soort lidmaatschap.

Opzegging of wijziging lidmaatschap

FocusNetwerk voor 1 december van het

lopende jaar.

Penningmeester

Greetje Stienstra

Rijkevoortstraat 2

5035 BG Tilburg

013 - 536 20 82

g.stienstra@home.nl

Postbanknummer 43 50 845 t.n.v.

FocusNetwerk Nederland & België, Tilburg.

Vanuit het buitenland IBAN:

NL60INGB0004350845 en BIC: INGBNL2A

Redactie van de website www.focussen.info

Voor vermelding op de site en wijziging van gegevens: wend je tot het **secretariaat**