

# WORKSHOP 'HEEL-ZIJN'

## 'Anders' kijken naar gezondheid, ziek-zijn en symptomen

Wees welkom op zaterdag 25 januari of zaterdag 15 maart 2025

In deze workshop kijken we door een systemische bril naar ziek-zijn, klachten, symptomen en naar gezond zijn. Door 'onder water' te kijken met bijvoorbeeld systemische oefeningen kunnen we nieuwe inzichten krijgen; gericht op ons heel-zijn.

### Waar gaat 'heel-zijn' over?

We willen ons allemaal vitaal en gezond voelen; heel-zijn ervaren. Iedere kwaal of symptoom is vervelend en we willen er het liefst zo snel mogelijk van af. Dat laatste slaagt niet altijd.

Op een systemische manier kijken naar klachten kan waardevol zijn. Vrijwel iedere kwaal is te zien als een lichamelijk verschijnsel waarin zich een disbalans, conflict of ongemak uitdrukt. Ergens in je lijf stopt de oorspronkelijke levensenergie. Je heel-zijn wordt aangetast.

*"Symptomen staan in dienst van het leven, niet van doodgaan".<sup>1</sup>*

Naar het verhaal van een kwaal luisteren kan ons heel-zijn bevorderen. Gedurende ons leven kunnen heftige gebeurtenissen of juist hele sluimerende maar energie vragende levenssituaties de start vormen van symptomen, kwalen en klachten. Onze mentale gesteldheid, stress en emoties spelen regelmatig een rol bij het ontstaan van symptomen. Ook trauma, overlijden of armoede in een vorige generatie kan in volgende generaties nog voor gezondheidsproblemen zorgen.

### Wat omhelst *anders* kijken naar gezondheid, ziek-zijn en symptomen?

Op een diepere laag *weet* ons lijf regelmatig (van binnen) waar een bepaalde kwaal, klacht of ziekte aan te relateren is en wat het ons te vertellen heeft over ons heel-zijn.

Zo is bijvoorbeeld de oorzaak van darmproblemen regelmatig te linken aan de noodzaak om nog iets te 'verteren'.

In onze taal zit ook veel duiding naar de oorsprong van klachten. Zo zou iemand die gal spuwt baat kunnen hebben bij het uiten van boosheid en/of het doorvoelen van onverwerkt verdriet.



---

<sup>1</sup> Uitspraak van de Duitse arts Stephan Hausner.

Anders kijken door de **systemische context en levensachtergrond** te (v)erkennen en te combineren met een 'lichamelijk weten' levert regelmatig aanvullende informatie<sup>2</sup> over symptomen op. Via dergelijke kennis kunnen we heel-zijn ervaren en kan de levensenergie (weer) stromen; symptomen staan in dienst van leven, niet van de dood.

### **Wat krijg je aangereikt in deze workshop?**

- Je krijgt een combinatie van theorie en praktische handreikingen.
- Je leert 'anders' kijken naar klachten, symptomen en ziek-zijn.
- Je gaat samen met anderen aan de slag met systemische oefeningen en mini-opstellingen aan de hand van (eigen) casuïstiek.
- Je gaat geïnspireerd de deur uit met andere inzichten<sup>3</sup> over kwalen, vitaliteit en heel-zijn waar je vervolgens zelf mee aan de slag kunt.

### **Voor wie?**

Voor iedereen (privé en/of professioneel) die:

- Geboeid is door vitaliteit & gezondheid van zichzelf en anderen.
- HEEL-ZIJN aanspreekt.
- Meer zicht wil op 'belichaamd weten' en systemische facetten van ziek-zijn.

Voor deelname heb je geen systemische kennis of ervaring met opstellingen of representeren nodig. Ter inspiratie is systemische vakliteratuur gerelateerd aan ziek-zijn en gezondheid aanwezig.

### **Wanneer, waar en hoe laat?**

We werken in een groep van maximaal 8 personen op een locatie in of nabij Amersfoort. Je kunt deelnemen op **zaterdag 25 januari of op 15 maart 2025**. Je bent welkom vanaf 12:15 uur. **We starten om 12.30 uur en ronden uiterlijk om 17 uur af.** De workshop is exclusief lunch. Voor koffie, thee en gezonde versnaperingen wordt gezorgd.

### **Door wie?**

**Anke Tijtsma** van **Buro AanZet** begeleidt deze workshop. Zij is van oorsprong medisch-antropoloog en daarnaast systemisch fenomenologisch geschoold. In haar werk ondersteunt ze particulieren en professionals bij heel-zijn in lijf, leven en werk. Haar paramedische achtergrond en werkervaring in de zorgsector zorgen voor een integrale kijk op gezondheidsdilemma's. Eén van haar leermeesters is de Duitse arts en opsteller Stephan Hausner.

### **Kosten en aanmelding:**

Voor particuliere deelnemers: €125 ex 21% BTW per keer.

Als de betaling gaat via bedrijf/organisatie waar je in loondienst bent: €175 ex 21% BTW per workshop. De algemene voorwaarden van Buro AanZet zijn van toepassing.

Voor nadere informatie en aanmelding voor één van de data neem je contact op met:

**Anke Tijtsma** via 06-44178725 of per mail: [anke@buroaanzet.nl](mailto:anke@buroaanzet.nl)

---

<sup>2</sup> 'Anders' kijken en systemisch (opstellingen)werk kan niet de reguliere gezondheidszorg vervangen en is complementair aan het bezoek aan een arts.

<sup>3</sup> 'Zie bij voetnoot nummer 2.