

WORKSHOP 'HEEL-ZIJN'

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

Wees welkom op zaterdag 28 juni 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 of waaronder zich een disbalans, conflict of ongemak uitdrukt. Ergens in je lijf stukt bijvoorbeeld de oorspronkelijke levensenergie. Je heel-zijn wordt aangetast en er is iets dat minder fijn stroomt.

"Symptomen staan in dienst van het leven, niet van doodgaan¹."

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.



¹ Uitspraak van de Duitse arts Stephan Hausner.

Wat levert ‘anders’ kijken op?

Anders kijken door de **systemische context en levensachtergrond** te (v)erkennen en te **combineren** met een ‘lichamelijk weten’ levert regelmatig aanvullende informatie² over symptomen en klachten op. Via dergelijke kennis kunnen we ons 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 filosofeert over ‘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 met andere inzichten³ over kwalen, vitaliteit en heel–zijn de deur uit.

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 28 juni 2025**. De datum voor het 4^e kwartaal volgt nog. Wil je op de lijst om daar een seintje over te ontvangen? App of mail me eventjes dan houd ik je op de hoogte.

Je bent welkom vanaf 12:45 uur. **We starten om 13 uur en ronden rond 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 medisch–antropoloog en systemisch fenomenologisch geschoold. In haar werk ondersteunt ze particulieren en professionals naar meer heel–zijn in lijf, leven en werk. Haar paramedische achtergrond in Voeding en Diëtetiek en jarenlange werkervaring in de zorgsector zorgen voor een integrale kijk op uiteenlopende gezondheidsvraagstukken. Eén van haar leermeesters is de Duitse arts en opsteller Stephan Hausner.

Kosten en aanmelding

Voor particuliere deelnemers: €125 ex 21% BTW.

Als de betaling gaat via bedrijf/organisatie waar je in loondienst bent: €175 ex 21% BTW.

De algemene voorwaarden van Buro AanZet zijn van toepassing.

Voor informatie en aanmelding neem je contact op via anke@buroaanzet.nl of 06–44178725.

² ‘Anders’ kijken en systemisch (opstellingen)werk kan niet de reguliere gezondheidszorg vervangen en is complementair aan het bezoek aan een arts.

³ ‘Zie bij voetnoot nummer 2.