

WORKSHOP-SERIE 'HEEL-ZIJN'

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

We kijken 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 stekt 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.

Voor de **data in 2026** check je de [website](https://www.buroaanzet.nl/activiteitenagenda/) of klik [hier](https://www.buroaanzet.nl/activiteitenagenda/): <https://www.buroaanzet.nl/activiteitenagenda/>

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?

- We combineren theorie en praktische handreikingen en filosoferen 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 inzichten 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 **nabij Amersfoort van 13–17 uur**. Je kunt deelnemen aan **één losse** middagworkshop of aan een **serie van drie** middagworkshops. Je kiest zelf uit de **zes data** die voor 2026 geprikt zijn; vrijdag– of zaterdagmiddagen.

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 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: €135 ex 21% BTW per workshop. Serie van drie: €375 ex BTW.

Als de betaling gaat via het bedrijf/organisatie waar je in dienst bent: €195 ex 21% BTW of voor de serie van drie workshops €555 ex BTW. Dit laatste kan interessant zijn vanuit bijv. een HR–functie, verzuimbegeleiding of als je als werknemer re–integreert of met de ziektewet te maken hebt.

De algemene voorwaarden van Buro AanZet zijn van toepassing.

Voor informatie en aanmelding neem je **contact** op via anke@buroaanzet.nl of **06–441 78725**.

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