



NIEUWSBRIEF 19, December 2023

[View this email in your browser](#)



veranderen door innerlijke aandacht



Beste Focusing vrienden,

De Stichting Focusing Nederland krijgt een nieuw bestuur in 2024! We zijn in volle gang met een groepje enthousiaste geïnteresseerden en in het nieuwe jaar volgt hierover meer informatie.

In deze winter nieuwsbrief:

- Een terugblik op de Focusing Inspiratiedag op **7 oktober** in Driebergen-Zeist: WELKOM - ontmoeten en verbinden.
- Een terugblik op de 2023 Europese Focusing bijeenkomst in Italië.
- Een vooruitblik op de 2024 Europese Focusing bijeenkomst in Duitsland.
- Nieuw! 'Gendlin's Filosofie van het Impliciete en Focusing in 56 kaarten en een boekje' in een doosje.
- Nieuw! Het boek 'Focusing met kinderen' is te koop, een heruitgave van het boek 'Communiceren met kinderen'.
- De oproep om een interessegroep te starten omtrent 'Focusing & Beweging'.

En ter inspiratie: Focusing van alle tijden...

- Een tekstje van Gene Gendlin & Mary Hendricks uit Senses of Focusing, Volume I
- Nieuw! Een inspirerend 10 minuten you tube video over 'Focusing, het ontdeken van het innerlijk'.
- De video van Gendlin, 'The Felt Sense, a step further than gut feelings', met een reflectie op de lezing.

Voor wie nieuw is: je ontvangt deze Nieuwsbrief om je op de hoogte te houden van nieuws uit de Focusing wereld. Zo willen we Focusing vindbaar en bekender maken. Op de website van de [Stichting Focusing Nederland](#) vind je alle mensen die professionele begeleiding met specialisatie Focusing aanbieden of Focusing sessies, cursussen, workshops en trainingen geven. Op het kaartje kun je vinden wie er in je buurt zit en doorklikken naar de website. Onder Agenda vind je alle workshops en cursussen die aangeboden worden door de verschillende Focusing Trainers en daar kun je doorklikken naar hun website voor verdere informatie.



'Terugblik op de Focusing Inspiratiedag 2023 WELKOM - ontmoeten en verbinden

Door de organisatoren van de Inspiratiedag.

Op 7 oktober beleefden we een bruisende Focusing Inspiratiedag bij Antropia, die met meer dan 50 deelnemers een groot succes was. Zowel zeer ervaren focussers als nieuwe enthousiastelingen maakten deze dag tot een bijzondere ervaring. In deze nieuwsbrief werpen we een korte terugblik op deze geslaagde dag.

Het thema van de dag, 'Ontmoeten & Verbinden', vormde de rode draad door het programma. Dit begon al bij de opening en aankomstoefening, waarin René ons uitnodigde de ruimte te verkennen, in beweging of in gedachten, met ondersteuning van muziek van [Midnight Marauders](#). Vervolgens zochten we zonder woorden verbinding met elkaar, eerst met ogen, daarna met een vinger en uiteindelijk met een voet

aan met een vinger en uiteindelijk met een voet.

De ochtendworkshops nodigden ons uit tot verrassing en inspiratie. Enkele deelnemers delen graag hun korte terugblik hieronder en voor het vervolg kies [deze link](#) .

- 'In Adam's workshop werden we verrast. We knipperden met onze ogen en plotseling bevonden we ons met een bevlogen reisleader in de jungle van het focussen. De reisleader keek ons enthousiast aan door een roze hartenbril en... zie vervolg.'
- Met Frank en Hilde werden we in beweging gebracht. 'Energie is altijd aanwezig en wil stromen; Frank en Hilde slaagden erin om mij in deze workshop de bewegingsenergie te laten ervaren... zie vervolg.'
- In de kleine zaal ontdekten deelnemers in Annelies' workshop hoe verbindende communicatie raakt aan Focusing. 'Vruchtbare communicatie begint met het aanvaarden van onze gevoelens wanneer moeilijke situaties zich voordoen' (Marshall Rosenberg)... zie vervolg.'

Na een heerlijke lunch in de warme oktoberzon trapte Eveline het middagprogramma af met de prachtige mantra "Hello, hello something in me," die je [hier](#) kunt terugluisteren. Ria van Hage en Hannie Ubachs werden bedankt met een grote bos bloemen en applaus voor hun inspanningen voor de Stichting Focusing Nederland, aangezien zij hun taken willen overdragen. Alle aanwezigen werden verrast met een doosje met 52 kaarten met citaten van Gendlin en een boekje over 'de filosofie van het impliciete en Focusing', ontwikkeld door Aaffien de Vries en Wilhelmina Zoutewelle. (Zie voor meer informatie en hoe te bestellen verderop in deze Nieuwsbrief).

Vervolgens verraste Erna de Bruijn ons met een mooi intermezzo rondom deze uitspraak van Gendlin: 'The essence of working with another person is to be present as a living being'. De ervaringen van de middagworkshops zijn prachtig onder woorden gebracht door de deelnemers. Een korte terugblik hieronder en voor het vervolg gebruik [deze link](#) :

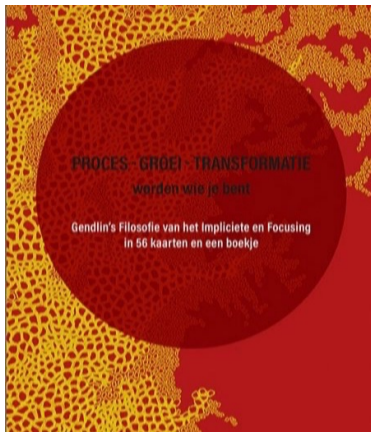
- 'In Annemarie's workshop speelden we met ongemak, gebruikmakend van beweging en geluid, waarbij een onhebbelijkheid spelend werd onderzocht... zie vervolg.'
- Frans nam de deelnemers mee en gaf een inkijkje in het ontstaan van Marfrano di Pietro Ventosa, een stad die in de officiële wereld niet bestaat. Het ging over 'het volgen van de innerlijke glimlach... zie vervolg.'
- Aanraking en aangeraakt worden stonden centraal bij Esther. Deelnemers ontdekten waarom dit ook passend en verrijkend kan zijn in Focusing... zie vervolg.'

Na de afsluitende groepsoefening rondom de rode draad '*ontmoeten en verbinden*' hoorden we tijdens de borrel hoe iedereen genoten heeft van de ruimte om echt te ontmoeten. We hopen deze dag volgend jaar opnieuw te kunnen organiseren. Wil je meedenken over de vorm en inhoud? Neem dan contact op met [Suzanne](#) of [Esther](#). Zij willen ook de volgende keer graag weer betrokken zijn.

Het organisatie team:

Esther Wijs, Christine Rehbock, René Veugelers, Harriet Teeuw en Suzanne Ogier



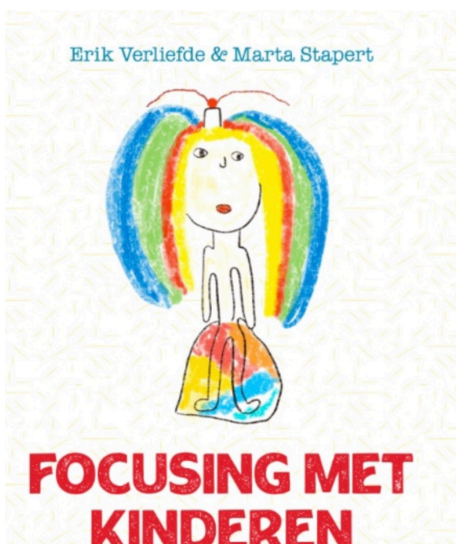


Nieuw: een doosjes met inspiratie kaarten over de filosofie van het impliciete van Gene Gendlin en Focusing.

Proces – Groei – Transformatie

Een doosje met 56 kaarten en een boekje over de filosofie van het impliciete van Gene Gendlin en over Focusing als de praktische beoefening daarvan. Op 52 kaarten staan uitspraken van Gene Gendlin over zijn visie op 'de mens als proces' en wat de betekenis daarvan is en kan zijn in ieders persoonlijk leven. De 52 citaten vormen ook de rode draad in een verhaal over de filosofie van het impliciete en over wat Focusing is. Dit verhaal staat beschreven in het bijgeleverde boekje. In het doosje ook een kaartpin om de kaarten rechtop te kunnen zetten. Zo kun je iedere dag, of iedere week een uitspraak in je gezichts- en belevingsveld houden.

De achterzijde van de kaarten zijn puzzelstukken die samen een organische figuur vormen. De figuur biedt een visuele toelichting op het proces. De set is gemaakt door Aaffien de Vries, in samen werking met Wilhelmina Zoutewelle en Mark Hell. De productie is mede mogelijk gemaakt door de Stichting Focusing Nederland. De eerste exemplaren zijn uitgereikt door voorzitter Ria van Hage tijdens de inspiratiebijeenkomst op 7 oktober in Driebergen. Je kunt de set [bestellen](#) bij Focuscentrum Aaffien de Vries.



Nieuw boek: 'Focusing met kinderen, de kunst van communiceren op school en thuis'.

Harriet Teeuw:

'Twintig jaar na de eerste druk is er een herbewerking van het boek "De kunst van het Luisteren". Een nieuwe titel en een nieuwe look. Met onder andere verbeteringen en een suggestie voor de titel die Marta Stapert ons meegaf: *Focusing met Kinderen, de kunst van communiceren op school en thuis.*'

'**Focusing met kinderen**' geeft een nieuwe dimensie aan de communicatie met kinderen met luisteren als uitgangspunt – naar het kind én naar jezelf. Respect, gerichte aandacht en goede communicatie zijn hierbij de basisvoorwaarden.

Dit boek bevat:

- Een methode voor de inzet van focusing in therapie en op school
- Een benadering voor de dagelijkse omgang met kinderen thuis
- Praktische voorbeelden om écht te luisteren en dichtbij jezelf te blijven

Na een intensieve samenwerking van Harriët Teeuw, René Veugelers, Gees Wagner Visser en Heleen Iding van Acco is het nu op de site van de Stichting KinderFocussen [te bestellen](#) of bij de boekhandel.

'Focusing en Beweging', een Interessegroep, initiatief gestart door Frank Bremer.

Een '**Interessegroep**' bestaat uit een aantal mensen die een gemeenschappelijke interesse of passie heeft omtrent Focusing & ... en dit met elkaar willen bespreken, onderzoeken, uitwerken, of anders, dit alles op gelijkwaardige basis.

Zo wil Frank Bremer een Interessegroep opstarten omtrent **Focusing en Beweging**. Frank heeft met Hilde op de Focusing Inspiratiedag op 7 oktober een workshop gegeven en nodigt nu focussers uit die dit onderwerp gezamenlijk verder willen exploreren.

Heb je interesse en/of wil je meer informatie, neem contact op met Frank:

Bremerfrank@gmail.com.





Terugblik EFA - de 2023 Europese Focusing bijeenkomst.

Eveline Kroese en Ria van Hage waren van 25 tot 29 oktober met 28 andere focussers uit Europa in Bassano del Grappa in Veneto in Italië voor de jaarlijkse Europese bijeenkomst. Het was een heerlijke tijd om je onder te dompelen in het Focusing programma dat met elkaar ontstaat: workshops, interesse groepjes, partnerships en genieten van met elkaar zijn met bijvoorbeeld muziek maken, of van de prachtige natuur genietend. Er zijn geen kosten aan de bijeenkomst verbonden behalve de accommodatie.

Vooruitblik EFA - de 2024 Europese Focusing bijeenkomst.

Volgend jaar is al weer georganiseerd en dan is de bijeenkomst van 25 tot 29 september in Achberg in Duitsland, op een bijzondere plek waar Gendlin ook veelvuldig is geweest om Focusing trainingen te geven. Je kunt de informatie over de bijkomst [hier](#) vinden.

Ter inspiratie: Focusing van alle tijden...



Gendlin & Hendricks, (2004, p.8)

'I say: we don't just have interactions; we **are** interaction with the environment, - other people, the world, the universe, and that we can sense ourselves as such. What we sense from there is never nothing.

Uit: Senses of Focusing, volume I - 2021 p 253

Gendlin, The Felt Sense: a step further than gut feelings

The International Focusing Institute (TIFI) heeft onlangs een lezing van 1 uur en 15 minuten van Gendlin op Youtube gezet en in de online mailing 'InFocus' gezet, met de titel:

'Gendlin: The Felt Sense: a step further than gut feelings / Gendlin speaks at a Hypnosis Conference'

Gendlin, The Felt Sense: A Step-By-Step Method for Self-Understanding / Gendlin speaks at a Hypnosis Conference .
Als je [hier](#) doorklikt kom je uit bij de lezing op de Hypnosis Conferentie.

Na het beluisteren van de lezing schreef Machiel Swillens, Focusing Begeleider i.o., het volgende, vrij naar de lezing van Gendlin:

‘Je rechter grote teen...

Kun je die voelen?

En, wat voel je dan? Een tinteling, warmte of kou misschien?

Focusing werkt ook met iets dat je in je lichaam voelt, maar dan in het midden van je lichaam. In het gebied van je keel, borst en buik. Dat over die teen was alleen om even je aandacht naar je lichaam te brengen. En daar, in je keel, borst of buik, wat voel je daar? Misschien heb je net iets gegeten en voel je dat in je maag, misschien voel je een kriebel in je keel, of de beweging van je adem in je borst. Dat alles noemen we lichaamssensaties. Maar het kan ook zijn dat je een heel ander gevoel opmerkt. Een gevoel dat ergens over gaat. Een gevoel dat betrekking heeft op een situatie in je leven. Zo'n gevoel noemen we in *Focusing* een *Felt sense*. Het is meestal een wat vaag gevoel. Misschien alleen maar iets van bughh, of ehh... Toch ken je het wel. Stel je voor, je hebt vanmorgen iets naars gezegd. Misschien heb je iemand gekwetst. Je hebt er spijt van, je voelt je rot, het blijft maar knagen. Misschien spreek je jezelf wel toe met zinnen als: ‘Het is niets’, ‘dit gaat vanzelf weer over’, of ‘ik ben toch volwassen, doe niet zo stom!’ Ook kan het zijn dat je iets over stress hebt geleerd en je probeert het weg te ademen. Maar het gevoel blijft. Niets helpt. Totdat je even stopt en zegt: oké... dit zit me nog steeds dwars. Ga dan zitten, word stil en laat het gevoel er zijn. Merk op of het een plek heeft ergens in je lijf. En hoe het voor die plek daar is. Verder niets. Blijf er gewoon bij, met een vriendelijke, nieuwsgierige aandacht. Luister ernaar. Een beetje zoals naar een goede vriend zou luisteren. Het gevoel zál ontspannen, het zál je iets zeggen. Misschien slaak je op dat moment een diepe zucht. Oh dát... Het lijkt een kleine stap. Maar het wonder is dat je op deze manier kan werken met alles wat speelt, hoe zwaar of moeilijk het ook lijkt. En elke kleine stap draagt de volgende al in zich, en de volgende, en de volgende. Zo komt het leven, dat jij bent, weer in beweging. Het goede nieuws is dat iedereen dit eigenlijk wel kan, alleen zijn we het soms vergeten. *Focusing* kan je leren hoe het je te herinneren.’



'Focusing en het ont-dekken van je innerlijk', een video van 10 minuten, door Hester Wijenberg.

Wil je iemand laten kennismaken met Focusing, dan is er nu ook een prachtig filmpje van 10 minuten, gemaakt door Hester Wijenberg, Focusing Trainer i.o. en geïllustreerd door Aafke Fürst. De video staat ook op YouTube en is te bereiken met deze [link](#).

Heb je Focusing nieuws, heb je een mooi initiatief of ervaring, laat het ons weten!

We wensen je gezellige warme decemberdagen toe en het allerbeste voor het nieuwe jaar 2024!

Bestuur Stichting Focusing Nederland
Ria van Hage en Hannie Ubachs



© 2023 Stichting Focusing Nederland

Bestuur Stichting Focusing Nederland:
Ria van Hage, voorzitter
Hannie Ubachs, penningmeester
Contact: secretariaat@stichtingfocusing.nl

www.stichtingfocusing.nl

Uw instellingen wijzigen: [voorkeuren updaten](#) of [uitschrijven](#)

