

Focussen Vlaanderen Nieuwsbrief 26: Mei 2018

Focussen Vlaanderen wil een plaats bieden waar mensen elkaar ontmoeten om te focussen en om te luisteren naar zichzelf en naar anderen.

*In Vlaanderen is er een uitgebreid aanbod aan **workshops focusing**: zowel de 4 niveaus als toepassingen van focusing. Je vindt alle informatie in de [kalender](#) op onze website. Daar vind je ook wie wat doet in Vlaanderen met focusing en interessante teksten en een literatuurlijst.*

We willen de leden van Focussen Vlaanderen de kans geven om hun werk voor te stellen. Daarom vind je hieronder vandaag een tekst van Joke Van Hoeck.

Focussen met kinderen

Ik kan me niet inbeelden hoe ik het als mama, als kinderpsycholoog, als stagebegeleider zou doen zonder die mogelijkheid om de beleving van het kind of de jongere de ruimte geven om er te zijn zoals het is en dit naast wat de situatie met mij doet.

Kunnen focussen heeft meermaals mijn leven 'gered'. Ik vergeet nooit meer hoe mijn oudste dochter, ze moet toen een jaar of vier, vijf geweest zijn, vlak voor ze moest gaan slapen met volle overtuiging zei, of eerder nog, riep: "mama, ik haat je, ik haat je". Ik denk dat mijn mamahart op dat moment een slag oversloeg. Het kwam ongelofelijk hard binnen.

Kunnen focussen heeft toen in eerste instantie mijzelf geholpen. Zo kon ik voorkomen dat ik vanuit mijn eigen geraaktheid op haar zou reageren, met boosheid, met ontkenning, mezelf zou gaan verdedigen of zou proberen haar te sussen. In plaats daarvan gaf ik erkenning aan haar woorden en haar beleving. Mijn exacte reactie kan ik me niet meer herinneren. Het zal iets geweest zijn in de trant van: "amai, iets in jou maakt dat je precies wel erg boos bent op mama. Er is precies iets dat je echt niet leuk vindt". "Ja", zei ze, "ik vind het echt niet leuk dat we bij jou geen Wii hebben en bij papa wel". Mijn mamahart ontspande. Dat kon het wel dragen. Er volgde nog een kort gesprekje over wat er nog allemaal was rond die Wii en ook over de verschillen tussen thuis bij mama en thuis bij papa. Nadien kon ze rustig gaan slapen.

Kunnen focussen hielp me om voor mezelf vanbinnen te erkennen wat haar plotse en intense uitspraak met mij deed. Dit maakte het mogelijk om met mijn aandacht helemaal bij haar te zijn, zonder afbreuk te doen aan haar beleving (noch aan de mijne). Zodoende kreeg ze de kans om haar beleving onder woorden te brengen helemaal hoe het was voor haar en verder te exploreren wat daar nog allemaal was. En eenmaal dat allemaal gezegd was, kon ik haar lijfje zien ontspannen en vond ze haar slaap.

Nu, jaren later, doet ze dat nog, zo vlak voor het slapen gaan, zeggen 'Mama,...', op zo een manier dat ik hoor dat er nog iets gaat komen. Ze weet dat ik naar haar wil en kan luisteren én ook dat het tijd is om te gaan slapen.

Wil je graag leren focussen en ervaren wat het voor jou kan betekenen? Je kan bij mij de cursus Focusing niveau 1 volgen. Binnenkort komt er ook een programma speciaal voor ouders die graag ontspannen willen opvoeden, maar die ervaren dat dit helemaal niet vanzelfsprekend is. Onder andere met de hulp van focussen leer ik ouders om te gaan met de dagelijkse uitdagingen thuis zodat ze meer vertrouwen krijgen in hun eigen competenties als ouder, de relatie met hun kind verbetert en ze handvatten hebben om hun kind bij te staan in moeilijke situaties.

Zelf ben ik mama van drie kinderen. Ik ben opgeleid als klinisch psycholoog, optie kind, jeugdige en gezin (KULeuven, 2002). Naast mijn specialisatieopleiding tot experiëntieel-integratief kinderpsychotherapeut (FMS, 2008) ben ik ook gecertificeerd Focusing Oriented Therapist en Focusingtrainer voor volwassenen (2014) en kinderen (2017).

Ik werk ondertussen al 15 jaar met kinderen en jongeren in de ambulante geestelijke gezondheidszorg en in het onderwijs. Tegenwoordig ben ik onder meer als experiëntieel kindertherapeut werkzaam binnen PraxisP, het praktijkcentrum van de faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen van de KULeuven. Daar organiseer ik samen met Tine Swyngedouw cursussen Focusing niveau 1, 2, 3, 4 en open focusingavonden.

Joke Van Hoeck

joke.vanhoeck@praxisp.be

www.jokevanhoeck.be

NIEUWS

[- Van harte welkom op het eerste Europese Focusing Congres: 10-14 mei 2018 in Griekenland](#)

[- De inschrijvingen zijn geopend voor de Junidag "Focusing als innerlijk kompas: Gendlin & beyond" op 1/06/18 in Leuven VOLZET](#)

[- Nieuwe publicaties van Eugene Gendlin](#)

[- Nieuwsbrief Focussen Leuven December 2017](#)