

"We doen ons best om zorgvuldig de workshops te selecteren en binnen de gegeven workshops een prettige en veilige omgeving te creëren. Mocht je je binnen een van onze workshops of gedurende de dag niet prettig voelen ben je altijd vrij de activiteit te verlaten of je bij een van onze vrijwilligers te melden."

1 Ademsessie: Loslaten wat niet van jou is door Selma Hilgersom

Waakzaam zijn zonder dat iemand het je vroeg. Zich klein maken om ruimte te geven aan de onrust van een ander. Spanning in je lijf die er soms al zo lang zit dat je hem bijna niet meer opmerkt.

Als kind van een ouder met psychische klachten of verslaving leer je vroeg op je zenuwstelsel aanpassen. Fijne en minder fijne dingen die gebeuren waar je geen controle over hebt, sla je op in je lichaam.

In deze sessie geven we je zenuwstelsel de kans om los te laten door middel van circulaire ademhaling. We werken met een vloeiende, doorlopende adembeweging en maken ruimte voor wat zich fysiek heeft vastgezet. Niet analyseren vanuit het hoofd, maar uitnodigen wat zich vanuit het lichaam aandient.

Wat je mag verwachten:

- Zachtaardig en veilig landen in het lichaam.
- Circulaire ademreis.
- Integratie en verwerking.

Deze ademsessie is voor iedereen toegankelijk. Ervaring is niet nodig. Deelname wordt afgeraden voor mensen met:

- Hart- en vaataandoeningen, (erg) hoge bloeddruk, eerdere hartinfarcten, epilepsie, ernstige astma of COPD, een hernia, of recente operaties aan de ribben/borstkas/rug.
- Psychose(n) in de voorgeschiedenis of kwetsbaarheid voor psychose, bipolaire stoornissen, ernstige dissociatieve klachten of PTSS die nog niet stabiel is, acute, niet-gestabiliseerde psychiatrische situaties, ernstige traumalading zonder professionele begeleiding/verwerking.
- Zwangerschap, acute infectie met koorts, hoge oogdruk / glaucoom / netvliesproblemen, invloed van alcohol of drugs.

Je kunt, als je dat prettig vindt, een kussentje of een dekentje meenemen.

2 Vergeef en je bent vrij door Nicole Nefs-Willard

Vergeving doe je voor jezelf. Het is een ultieme daad van zorgen voor jezelf. Vergeving gaat niet over wat er gebeurd is in het verleden, maar om wat het in jou gedaan heeft en welke lasten je nu los mag laten omdat ze je niet langer dienen. Dat betekent niet dat je hoeft goed te keuren wat er is gebeurd, of dat je het contact hoeft te herstellen met degene wie je vergeeft. Vergeving doe je in de eerste plaats voor jezelf, omdat jij het waard bent om vrij te zijn van het verleden en deze gevolgen niet langer hoeft te dragen. Vergeving is daarmee het grootste geschenk dat je jezelf kunt geven.

Deze workshop kan je tevens helpen om schuldgevoelens los te laten die je als KOPP/KOV kunt ervaren wanneer je aan de ene kant ruimte voor jezelf wilt en je aan de andere kant nog steeds verantwoordelijk voelt voor je ouder. Of het nu gaat om het vergeven van je ouder of om het vergeven van jezelf, deze workshop helpt jou je lasten los te laten en ruimte te maken voor je zelf.

Nicole Nefs-Willard is auteur van het boek *Vrij om te stralen. Van overleven naar innerlijke vrede en geluk*. In haar boek geeft ze de stappen hoe je jezelf kunt bevrijden van je verleden en hoe je ruimte kunt maken voor je zelf. Tijdens haar eigen weg liet ze zich omscholen van apotheker tot holistisch therapeut en nu begeleidt ze anderen die zich willen bevrijden van de gevolgen van hun (KOPP/KOV) verleden.

3 Vrij schrijven door Annemieke Kips en Marianne van Velzen

Als KOPP/KOV-volwassene ben je vaak goed in het aanvoelen van wat anderen nodig hebben. Maar hoe vaak sta je stil bij wat er in jón leeft?

In deze workshop nodigen we je uit om te vertragen. Niet om te analyseren of na te denken. Nieuwsgierig ga je simpelweg je pen volgen. Speelse en creatieve schrijfoefeningen laten je ontdekken hoe schrijven je kan helpen om andere nog minder bekende kanten van jezelf te ontdekken.

Ervaring met schrijven is niet nodig. Je schrijft precies over wat zich op dat moment aandient. Dat kan gaan over je KOPP/KOV-achtergrond, maar net zo goed over iets heel anders. Er is geen goed of fout, geen mooi of lelijk. Alles wat op papier verschijnt, mag er zijn.

Aan het einde van de workshop ga je naar huis met een eigen, unieke tekst. Of je die met anderen wilt delen, bepaal je helemaal zelf. Jouw woorden zijn in de eerste plaats van en voor jou.

Gun jezelf een middag van vertragen, ontdekken en vrij schrijven. We ontmoeten je graag.

Marianne van Velzen en Annemieke Kips zijn beiden zeer ervaren en gecertificeerde coaches. Marianne is daarnaast voormalig stadsdichter van Leiden. Vanuit hun gedeelde liefde voor taal, persoonlijke ontwikkeling en betekenisvolle ontmoetingen creëren zij een veilige en ontspannen ruimte waarin jij en jouw verhaal helemaal welkom zijn.

4 Zelfzorg door Cassandra Goddijn

Zorgen voor jezelf, het klinkt zo gemakkelijk. Om voor iemand te kunnen zorgen, moet je je op diegene afstemmen. Dat geldt ook voor zelfzorg. Maar hoe doe je dat als je jezelf niet kent? Als je je eigen behoeftes vroeger hebt moeten negeren en ze nu dus nog steeds niet kent? Soms kunnen jouw behoeften heel verschillend, of zelfs tegengesteld zijn aan elkaar.

Zorgen voor jezelf begint ermee dat je jezelf leert kennen. Dat is op zich al een heel proces.

In deze workshop nodig ik je uit om jezelf te leren kennen. Dat doen we door middel van theorie en ervaringsoefeningen. De oefeningen die bij jou passen, kun je meenemen en thuis gebruiken voor zelfzorg.

De workshop is losjes gebaseerd op IFS (Internal Family Systems). De oefeningen zijn lichaamsgericht (o.a. specifiek op de nervus vagus), energetisch en/of emotioneel.

Kassandra Goddijn heeft sinds 2015 een praktijk voor KOPPcoaching en is auteur van het boek *Van taboe naar traumabewust*.

5 Zorgen voor jezelf; regulatie en het autonome zenuwstelsel door Lenie Draaijer

Wat komt er in jou op bij ‘zorgen voor jezelf’? Denk jij aan een dagje sauna, naar de kapper gaan of iets lekkers kopen? Dat kan!

Terwijl écht ‘zorgen voor jezelf’ een dieperliggend gegeven is. Het gaat over het opbouwen van innerlijke veerkracht en in hoeverre je in staat bent jezelf te reguleren, zowel qua stress als emoties. Het vermogen om na actie en (in)spanning weer terug te veren naar rust en ontspanning.

Veel volwassen KOPP/KOV hebben jeugdervaringen en -herinneringen die als stress en spanning zijn opgeslagen in het lichaam. Ze blijven vaak ‘aan’ staan. In deze workshop gaan we dieper in op elementen die te maken hebben met regulatie: co-regulatie en zelfregulatie.

Lenie Draaijer is Contextueel therapeut, Praktijk Hineni Apeldoorn

6 Workshop SoulCollage® - Zorgen voor jezelf door Petra Bernardt en Rachel Bunk

Zorgen kun je je maken, over jezelf of over die ander, die ouder met een psychische kwetsbaarheid. En wat is dan belangrijk? Zorgen voor jezelf!

Maar hoe doe je dat? Vaak heb je dat als Kind Van niet goed geleerd.

Op de Kind van Dag kun je uitproberen wat voor jou werkt, als het gaat om zelfzorg.

Een manier van zorgen voor jezelf kan zijn om creatief bezig te zijn met je persoonlijke ontwikkeling, door middel van SoulCollage®.

En wat doe je dan? In een veilige omgeving, zonder te oordelen, zoek je in stilte - zonder al te veel na te denken - plaatjes uit waar je je toe aangetrokken voelt.

Deze plaatjes kun je knippen, scheuren en/of snijden. Vervolgens plak je ze op een kaart. Met deze persoonlijke kaarten doen we in tweetallen, een eenvoudige oefening, waarmee je woorden geeft aan jouw SoulCollage® kaart.

Op deze simpele, speelse en ontspannen werkwijze maak je contact met jouw innerlijke wijsheid en krijg je meer zelfinzicht. Creatief talent is niet nodig. Wil je deze Kind van Dag minder praten en naar huis gaan met een fysiek tastbaar beeld, kom dan naar de workshop SoulCollage®.

7 Boksen als spiegel – hoe zorg jij voor jezelf? door Luciën Hens

In deze workshop gaan we boksen en ervaren. Hoe sta je? Neem je de tijd? Voel je wat je nodig hebt en geef je dat ook aan? En wat gebeurt er als iets niet meteen lukt of het tempo omhooggaat?

Soms merk je pas wat er gebeurt als je het daadwerkelijk ervaart. Boksen kan iets voelbaar maken wat je misschien ook uit je dagelijks leven herkent.

Je hoeft geen boks ervaring te hebben om mee te kunnen doen. Bokshandschoenen zijn aanwezig.

<https://www.lucienhensup.nl/>

8 Loyaliteit en zorgen voor jezelf door Ingrid Brummelhuis

Opgroeien met een ouder met psychische problemen of een verslaving, zorgt er vaak voor dat je als kind minder of niet kunt opgroeien binnen je eigen mogelijkheden. Je leert om je aan te passen aan de thuissituatie, aan de behoeften van de ander. Loyaliteit speelt hierbij een rol.

Maar wat is loyaliteit, wat is het nut van loyaliteit en wat maakt dat het vaak zo hardnekkig kan zijn om daar tegenin te gaan als je het patroon dat ontstaan is wilt doorbreken? Hoe beïnvloedt loyaliteit naar de ander het goed zorgen voor jezelf?

In deze workshop wordt met behulp van theorie, een oefening en praktijkvoorbeelden stilgestaan bij deze loyaliteit en bijbehorende uitdagingen. Dit met als doel dat je meer zicht gaat krijgen op dit deel in jezelf en wat dit zou kunnen betekenen voor jou.

Als verpleegkundig specialist promoveert **Ingrid Brummelhuis** op de langetermijnevolgen van het opgroeien als kind van een ouder met psychische problemen (volwassen KOPP). Zij heeft een eigen praktijk, genaamd Tibi Refert ('Jij doet er toe').

9 Van overleven naar veerkracht door Esperanza van Kooten

Waarom blijft zorgen voor jezelf soms zo moeilijk, ook als je rationeel weet wat goed voor je is? In deze interactieve workshop ontdek je hoe ervaringen uit je jeugd invloed hebben op je brein, zenuwstelsel en lichaam en waarom patronen als pleasen, perfectionisme of altijd 'aan' staan vaak geen keuze zijn, maar een overlevingsstrategie. De workshop combineert inzichten uit wetenschappelijke literatuur over stress, het zenuwstelsel en lichaamsgericht werken met praktijkervaring uit het sociaal werk. Door een afwisseling van heldere uitleg, reflectie en laagdrempelige oefeningen ervaar je hoe meer lichaamsbewustzijn kan bijdragen aan emotieregulatie, veerkracht en beter voor jezelf zorgen.

De workshop wordt verzorgd door de oprichter van **Itxara Movement**, social werker en ervaringsdeskundige als KOPP/KOV kind. De combinatie van professionele praktijkervaring, ervaringsdeskundigheid en wetenschappelijk onderbouwde inzichten maakt deze workshop inspirerend, herkenbaar en direct toepasbaar. Je gaat naar huis met nieuwe inzichten en concrete handvatten die je direct kunt inzetten in je dagelijks leven.

10 Familieopstellingen door Judith Damsté en Yvette van Limburgh

Met representanten kunnen enkele deelnemers de constellatie van hun familie opstellen. Door te bewegen ontstaat inzicht in knelpunten. Herkenbaar en helend! Familie opstellingen zijn ontwikkeld door Bert Hellinger. Hij zag dat in sommige families de liefde stroomt, terwijl in andere families die liefdesstroom stagneert. De ordening binnen het systeem kan dan verstoord zijn. Ouders kunnen daardoor hun rol naar de kinderen niet waarmaken. De oorzaak van de verstoring van het evenwicht kan een ingrijpende gebeurtenis zijn, die niet verwerkt is. Tijdens de opstelling ontstaat begrip, acceptatie en een nieuw perspectief. Degene die de opstelling doet, vertelt om te beginnen wat hij of zij wil bereiken met de opstelling. Wat is de hulpvraag? Daarna kiest hij of zij representanten voor leden van de familie en voor zichzelf. Het is heel bijzonder om te zien en te ervaren hoe de representanten als het ware instappen in het systeem van degene die de opstelling doet en ervaart en voelt wat er in het systeem speelt. Hoe dat precies werkt, weten we niet. Wel zien we elke keer dat het zo werkt.

Judith Damsté werkt als vrijgevestigde psycholoog in eigen praktijk in Zaltbommel, na jaren ervaring te hebben opgedaan als behandelaar in de psychiatrie en na ruim 25 jaar als psycholoog bij De Gezonde Zaak, een SGGZ instelling gewerkt te hebben. Ze deed de opleiding Systemisch Werken, Familie Opstellingen bij de Academie voor Psychodynamica. Voor meer info: www.judithdamste.nl.
Yvette van Limburgh is Psychosociaal Counselor, gecertificeerd NLP-practitioner en begeleider Rouwzorg. Tevens heeft zij de opleiding Systemisch werken, Familieopstellingen gedaan bij de Academie voor Psychodynamica. Zij is al lang actief bij de Naastenlijn van Naasten Centraal.

11 Jouw probleem, mijn probleem door Fabien Schiereck

Zorgen voor jezelf betekent weten waar je grenzen liggen en ze kunnen bewaken, zonder de verbinding te verbreken. Wie dat beheerst heeft de meest waardevolle relaties.

Ik ga je leren voelen waar je grens ligt en zien wat jouw valkuil is waardoor anderen eroverheen gaan. En natuurlijk wat je anders kan doen.

<http://fabien-verbindt.nl> Regie in verbinding

12 Gespreksgroep 50+ door Yessica de Vries en Petri Bontje

We gaan in onze gespreksgroep met elkaar in gesprek over het onderwerp van de dag: *‘Zorgen voor jezelf’*.

In ons leven hebben we vaak (de) zorg gevoeld voor onze ouder(s). Worden we ouder dan kan het zijn dat die zorg toeneemt of begint, omdat ze ouder worden.

Maar wat nu als je ook kinderen of anderen in je omgeving hebt die zorg nodig hebben? En wat als jijzelf de energie niet meer hebt om te zorgen? Of je wil domweg niet meer zorgen?

Geen situatie is hetzelfde, desondanks wisselen we er wel over uit.

Petri en Yessica zijn zelf KOPP en gebruiken deze ervaring in hun werk.