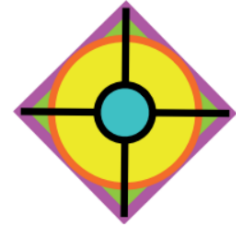


# OPLEIDINGSINSTITUUT Vrije Academie 't Pad

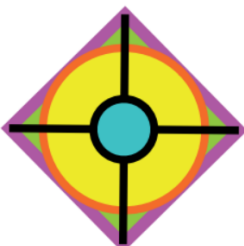
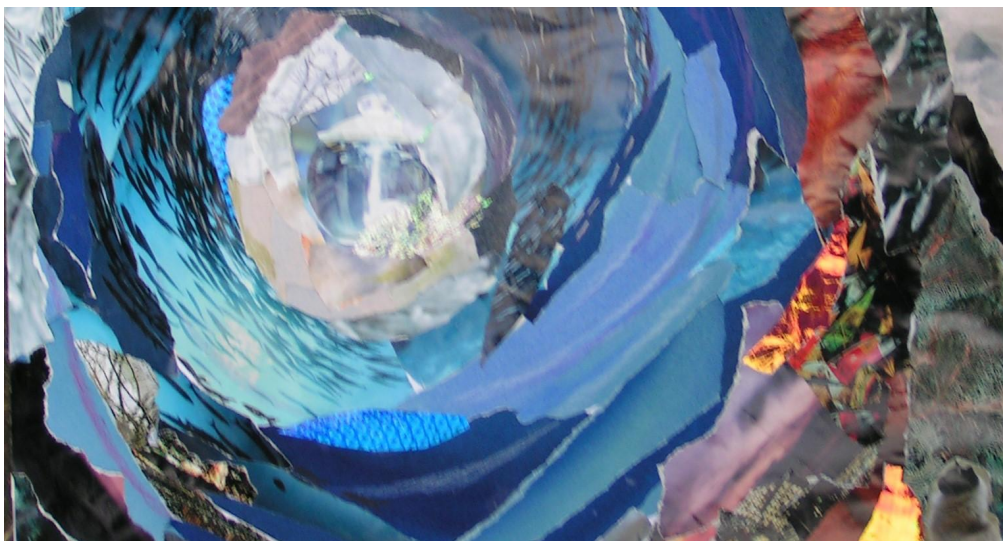
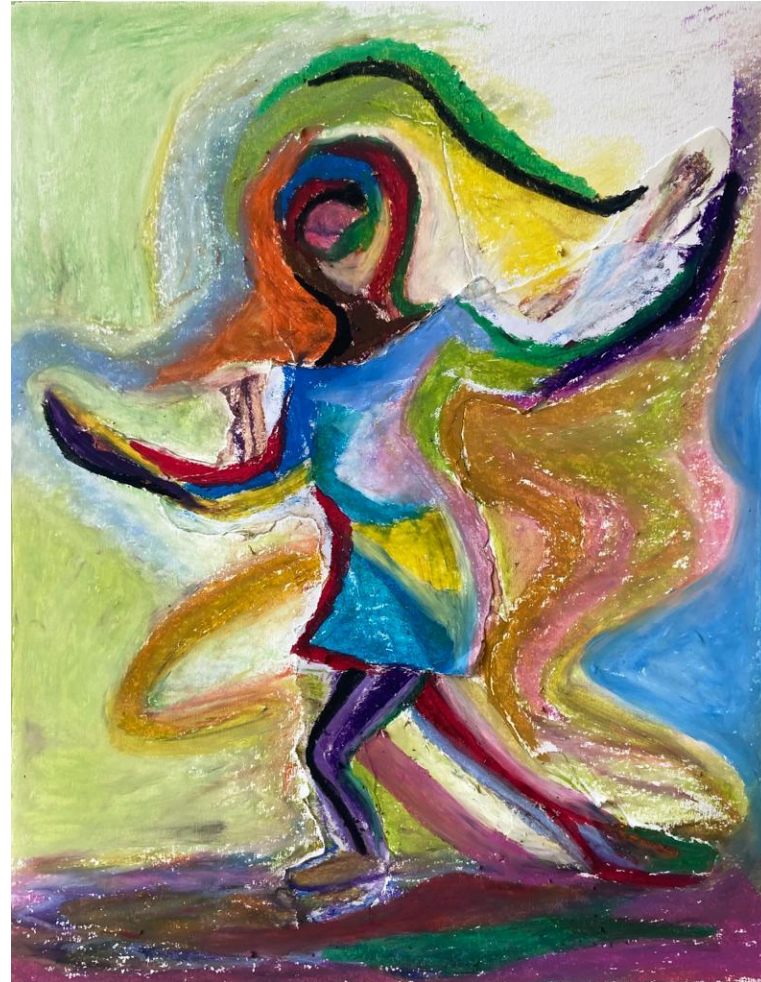
Voor Kunsteducatie, Kunstzinnig Hulpverleners en Holistische Beeldende Kunst



*Nieuwsbrief 67 - november 2023*

## IN DEZE NIEUWSBRIEF:

<b>Open Dag 26 november 2023</b>	<b>2</b>
<b>Basisjaar Kern-in-Beeld (Snel)</b>	<b>3</b>
<b>Masterclass Sam Drukker</b>	<b>4</b>
<b>Ik voel me vrij</b>	<b>5</b>
<b>Cursus: Eigen Praktijk Opzetten</b>	<b>6</b>
<b>Tip: Rijksmuseum Amsterdam</b>	<b>7</b>
<b>Cursus: Leven vanuit je Hart</b>	<b>8</b>
<b>ACT en Onzekerheid</b>	<b>9</b>
<b>Cursus: Beeldtaal</b>	<b>12</b>
<b>Cursus: Mijn Leven in Woord en Beeld</b>	<b>14</b>
<b>Emotie in Beeld</b>	<b>15</b>
<b>Cursus: Abstracte Kunst</b>	<b>16</b>
<b>Cursus: Werken met Kinderen</b>	<b>17</b>
<b>Inspiratie</b>	<b>18</b>
<b>Te koop aangeboden: boek</b>	<b>18</b>
<b>Oproep Nieuwsbrief</b>	<b>18</b>



**Vrije Academie 't Pad**

Psychosociaal Therapeut Beeldend - Psychosociaal Coach Beeldend -  
Holistisch Beeldend Kunstenaar  
vrijeacademiehetpad.nl - vrijeacademiehetpad@gmail.com



KTNO  
KEURMERK

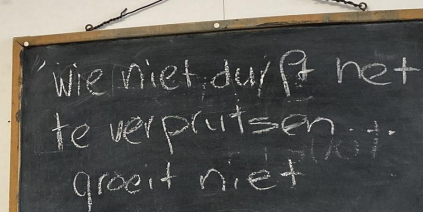
geaccrediteerde  
vakopleiding



Tekentaal

# Open Dag 26 november 2023

---



wie niet durft het  
te verprutsen  
groeit niet

Op zondag 26 november is er een Open Dag op de Vrije Academie 't Pad.

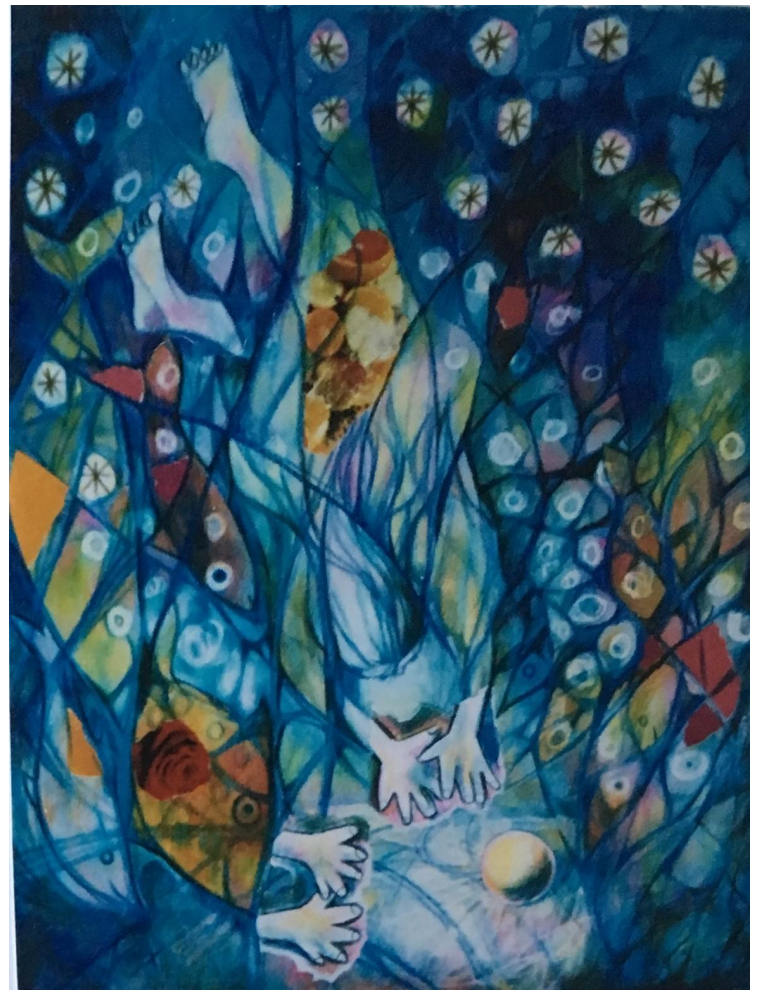
Meld je ook vrijblijvend aan om jezelf te overtuigen dat jouw talent bedoeld is om te groeien.

12.00 uur is de eerste ronde van de workshops. Kom om 11.15 uur dan kun je rustig het een en ander bekijken, we hebben modules en scripties klaar liggen en natuurlijk is er koffie en thee met wat erbij.

Je kunt kiezen uit creatieve workshops, een inhoudelijke uitleg over de opleiding door Marjan Raven, of een persoonlijk gesprek over je mogelijkheden.

Lukt het je niet om naar onze Open Dag te komen maar heb je wel interesse? Vraag dan om een persoonlijk gesprek via het formulier dat je kunt vinden op de site bij inschrijving.

[Meer informatie op de website.](#)



---

**Vrije Academie 't Pad**

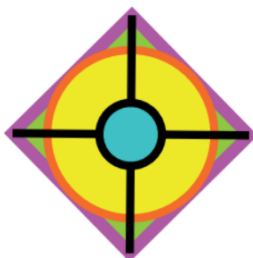
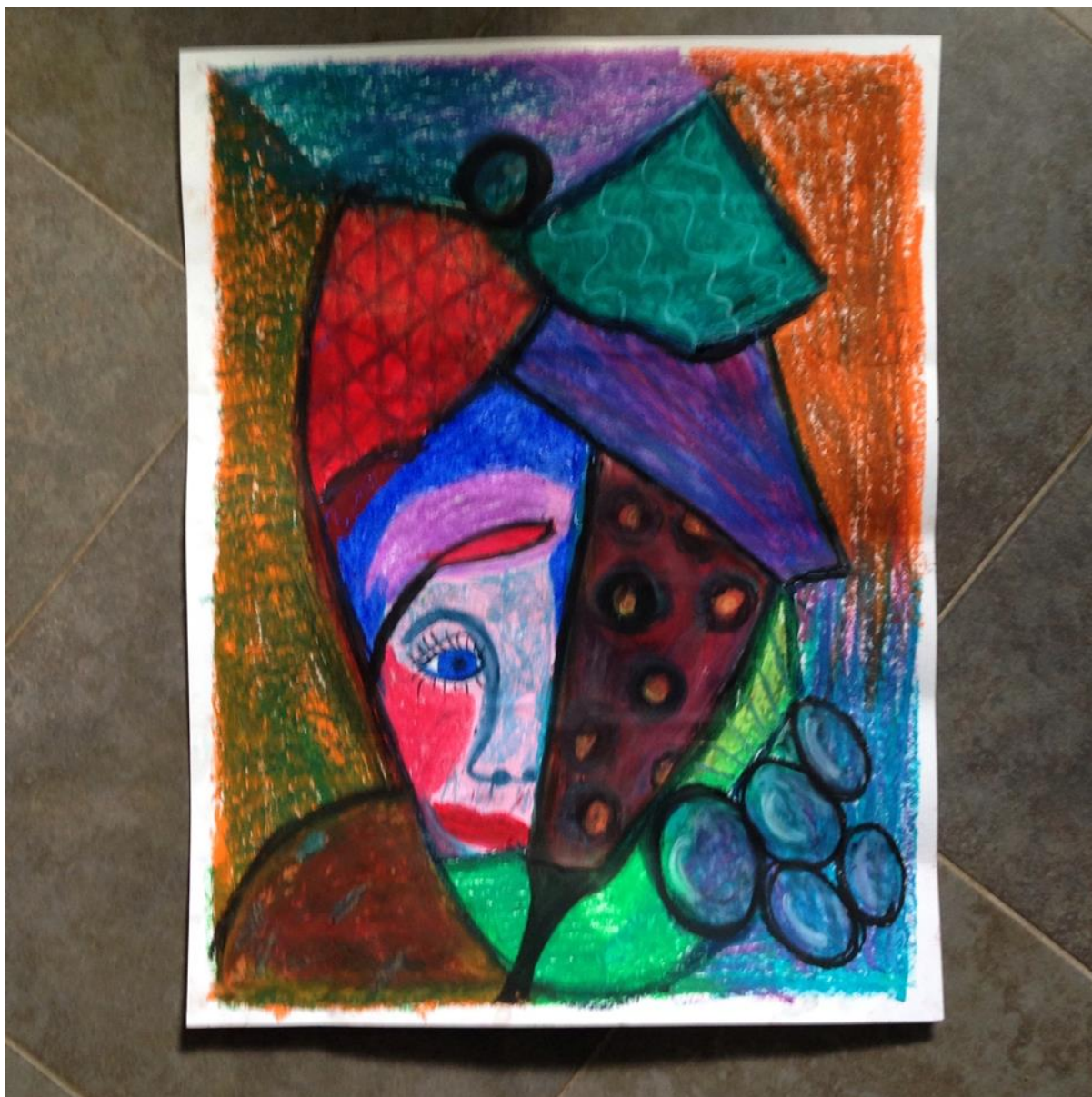
Psychosociaal Therapeut Beeldend - Psychosociaal Coach Beeldend -  
Holistisch Beeldend Kunstenaar  
vrijeademiehetpad.nl - vrijeademiehetpad@gmail.com

# Basisjaar Kern-in-Beeld (Snel)

---

Het basisjaar in versnelde vorm (Kern-in-Beeld) start in januari 2024.

Wil je meedoen, meld je dan snel aan via onze website [vrijeacademiehetpad.nl](http://vrijeacademiehetpad.nl) en/of kom naar de Open Dag op 26 november.



---

**Vrije Academie 't Pad**

Psychosociaal Therapeut Beeldend - Psychosociaal Coach Beeldend -  
Holistisch Beeldend Kunstenaar  
[vrijeacademiehetpad.nl](http://vrijeacademiehetpad.nl) - [vrijeacademiehetpad@gmail.com](mailto:vrijeacademiehetpad@gmail.com)

# Masterclass Sam Drukker

Bijzonder aanbod, masterclass van Sam Drukker (1957), docent Klassieke Academie Groningen en Wackers Academie Amsterdam. Hij studeerde aan Academie Minerva in Groningen, waar hij onder meer les kreeg van Matthijs Röling. Daarnaast volgde hij de lerarenopleiding Ubbo Emmius in Groningen. Zijn eerste museale tentoonstelling Dames en Heren in 1999 was in het Drents Museum. In 2011 werd Drukker verkozen tot Kunstenaar van het Jaar.



Tijdens deze Masterclass worden niet de gebruikelijke contouren gevolgd, maar de “vormen van tonale eenheid”. Daarmee

verlaten we meteen ook ons brein, want aan kennis van anatomie hebben we tijdens deze Masterclass niets. In

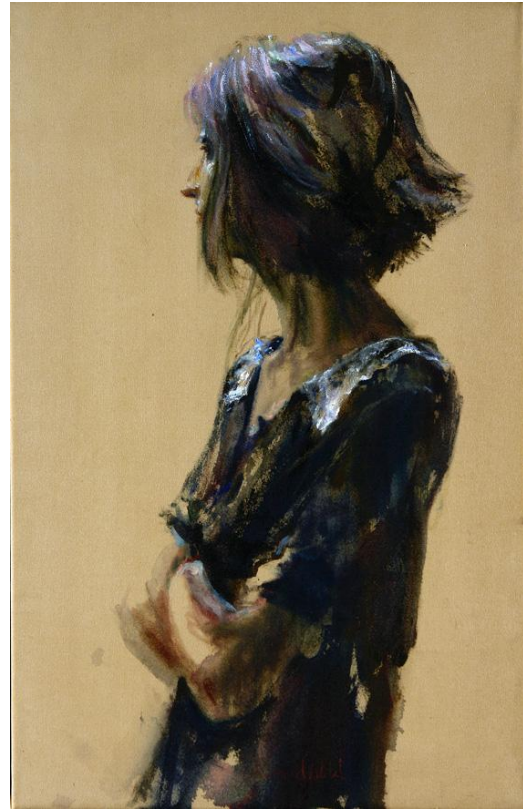
feite wordt deze middag een gevecht tegen die hersenpan die maar steeds een “arm” of een “oog” wil duiden. Gelukkig neemt Sam Drukker de deelnemers in een inleiding stap voor stap mee in dit “kijken zonder vooroordelen”.

Datum: Zaterdag 2 maart 2024.

Tijden: 10.00 – 16.00  
met een lunchpauze.

Kosten: € 225.

Maximaal 12 deelnemers.

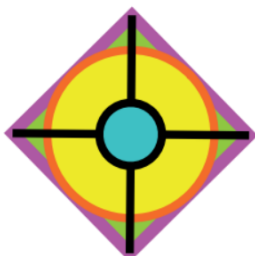


Aanmelden via inschrijfformulier ‘cursussen’  
op [website Vrije Academie 't Pad](#)



**Vrije Academie 't Pad**

Psychosociaal Therapeut Beeldend - Psychosociaal Coach Beeldend -  
Holistisch Beeldend Kunstenaar  
[vrijeademiehetpad.nl](http://vrijeademiehetpad.nl) - [vrijeademiehetpad@gmail.com](mailto:vrijeademiehetpad@gmail.com)



# Ik voel me vrij

Heleen Bunt, student KIB

*Wat zoek ik  
Of is het wie..  
Ben ik, voel ik,  
Of ik Zie?  
Een kind  
Spelend op de tast  
Die de weg kwijt, of juist vind..*

*Het verlangen..  
Van blauw geel en rood  
Wachtend op samen en bijeen  
Het papier wit, zacht, groot  
Leeg en sereen  
Kleur en leegte vloeien ineen  
Is dit vrij of juist gevangen...*

*Gevangen tot iets  
Moet het iets of mag het niets  
Wat is het al  
Moet het vol of mag er wit  
Smeer je door tot alles overal  
Moet er niets of mag er iets..  
Groot en kleine delen  
Allemaal los, en dan weer bij elkaar  
Gebroken en verbonden  
Is het mooi is het raar?  
Wie heeft het ondervonden  
Geen oordeel, want wat is waar*

*Waarnemen is kijken*

*Naar binnen en Omhoog  
Naar buiten en naar elkaar  
Zien met het hart of met het oog  
Voelen naar waar  
Om te groeien van kind  
Naar groot  
Of juist andersom  
Heb ik een antwoord  
Of weer een nieuw waarom...*

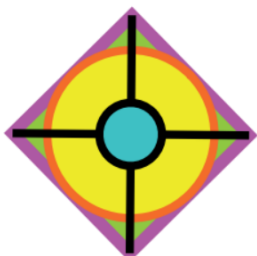
*Heleen 17-9-2023*



Titel 'Ik voel me vrij'

Kleine uitleg: Ik laat mijn problemen los, de emotionele belasting van vroeger, stemmetjes, oordelen en overtuigingen, maar het kind in mij mag er gewoon zijn. Het hoort erbij, bij mij. En doordat ik het accepteer en het er mag zijn, voel ik me vrij.

aquatint op papier 30x40 cm



Vrije Academie 't Pad

Psychosociaal Therapeut Beeldend - Psychosociaal Coach Beeldend -  
Holistisch Beeldend Kunstenaar  
vrijeacademiehetpad.nl - vrijeacademiehetpad@gmail.com

# Cursus: Eigen Praktijk Opzetten

Ooit schreef ik mij in bij de KvK, de betrokken mevrouw vroeg, 'Heeft u wel een bedrijfsplan?' Ik had geen idee wat dat was en zei dus nee. 'Dan gaat het niet lukken', antwoordde de mevrouw. Ik dacht; wat een onzin, het gaat zeker wel lukken. Natuurlijk had ik wel al van alles in mijn hoofd zitten: hoe de grote lijn er uit ging zien, welke studierichtingen en welke basistraining, wat voor site, welke doelgroep, een visie op beeldend werken en hoe die samenhangt met persoonlijk proces. Want daar was ik al een jaar of 20 mee bezig. Direct en ook indirect. Dus eigenlijk had ik wel degelijk een bedrijfsplan maar dat zat dus in mijn hoofd.

Mijn levens en werkervaring en de zoektocht die aan dit markante moment vooraf ging wil ik in deze twee dagen omzetten in werkvormen voor andere zoekenden naar 'Wat ga ik in de wereld zetten?'. Vanuit de visie dat dicht op de eigen huid een eigen praktijk op te zetten de beste en meest succesvolle aanpak is. Want mijn idee is: hoe authentieker hoe meer kans op succes. Dit is dan ook de focus van dit onderzoek, wie ben jij en wat wil jij. Hoe deel je uit, waar ligt jouw doelgroep, waar ben je onzeker over en wat is je grote passie?

De cursus bestaat uit twee lesdagen, met ieder een andere focus: van passie tot missie. *Natuurlijk gaan we ook beeldend aan het werk!*

Voor zowel mensen die al bekend zijn met Vrije Academie 't Pad en degenen die daar nog niet bekend mee zijn. Iedereen welkom!

Kosten: € 220

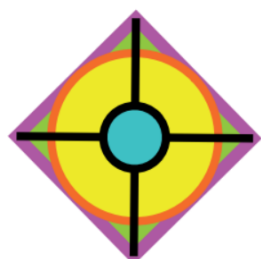
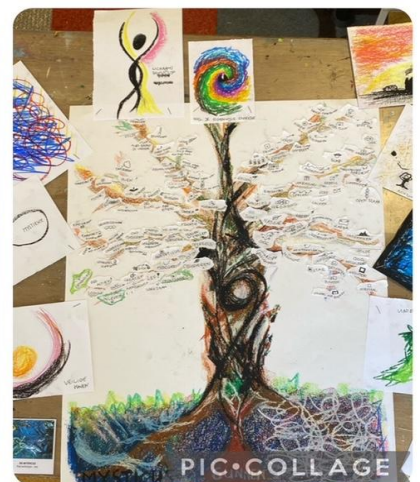
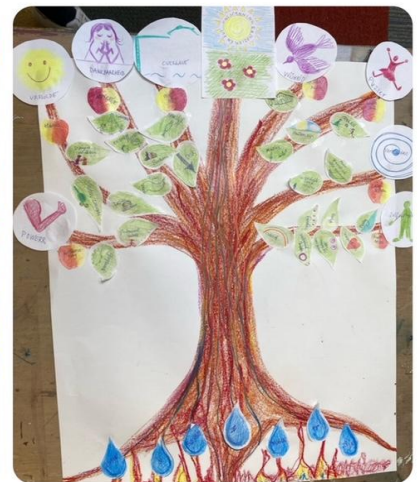
Docent: Marjan Raven

Datums: 14 en 21 april 2024

Lestijden: 10.00 uur – 16.30 uur

Materiaal: Basispakket

[Link voor meer informatie en inschrijven.](#)



Vrije Academie 't Pad

Psychosociaal Therapeut Beeldend - Psychosociaal Coach Beeldend -

Holistisch Beeldend Kunstenaar

vrijeademiehetpad.nl - vrijeademiehetpad@gmail.com

# Tip: Rijksmuseum Amsterdam

Hanneke Kuik, student HBK-3

Op maandagmorgen naar het Rijksmuseum in Amsterdam. Een leuke start van de week. Niet om de Eregalerij van de Oude Meesters te bezoeken. Maar de logeerpartij van een selectie uit de collectie van Boijmans Van Beuningen Rotterdam. Op dit moment wordt Boijmans gerenoveerd en lenen ze werken uit hun collectie uit aan musea in Nederland.

Een bijzondere tentoonstelling.

Uiteenlopende kunstwerken, uit alle tijden, aan de hand van het thema menselijk bestaan met kunst vanaf de middeleeuwen tot nu.

Citaat: "Alles wat de mens in zijn leven meemaakt, zoals geboren worden, de jeugd, volwassen worden, seksualiteit, ouderdom en overlijden, is universeel, maar werd door de eeuwen heen steeds anders ervaren."

Je ziet werk van onder meer Pieter Breughel, Edgar Degas, Van Gogh en ook Picasso en Dumas. Installaties en videokunst.

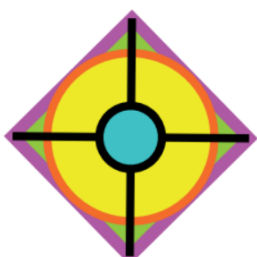
Een tip uit de les van Mary Webster: 'Kijk eens bij een aantal kunstwerken naar de penseelstreek van de schilder'. Zo leuk en interessant!



Als afsluiting nagenieten en picknicken in de tuin van het Rijks in herfstsfere.

Al met al een verrassend kunst-uitje.

Te zien tot en met 14 januari 2024.



Vrije Academie 't Pad

Psychosociaal Therapeut Beeldend - Psychosociaal Coach Beeldend -

Holistisch Beeldend Kunstenaar

vrijeademiehetpad.nl - vrijeademiehetpad@gmail.com

# Cursus: Leven vanuit je Hart

---



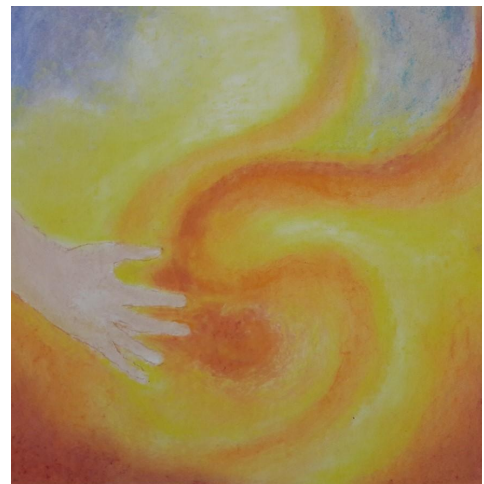
Zin om weer iets creatiefs te doen? Je te laten inspireren, en met allerlei verschillende materialen, te experimenteren?

Liefde, eenheid, polariteit ... op Vrije Academie 't Pad staan vijftien basisprincipes centraal, die door de hele opleiding heen verweven zijn. In deze cursus worden ze in een persoonlijk proces toegelicht en uitgediept.

Het programma bestaat uit drie blokken: blok één is vanuit een zuiver hart, het tweede blok vanuit een warm hart en het derde blok vanuit een stralend hart. De basisprincipes zoals de Vrije Academie 't Pad die kent zijn op betekenisvolle wijze verdeeld over deze drie blokken.



Een cursusjaar van transformatie van je hart, je ziel of kern, een jaar waarbij je universele spirituele wetmatigheden onderzoekt, ze doorleeft en uitbeeldt. Lichaamswerk gecombineerd met beeldende opdrachten / oefeningen .. én muziek.



Geïnteresseerd?

19 cursusdagen op woensdagen vanaf 10 januari 2024

1 dag per 14 dagen

Tijden: 10.00 – 16.30 uur

Docent: Margreeth Zwiggelaar-Ufkes

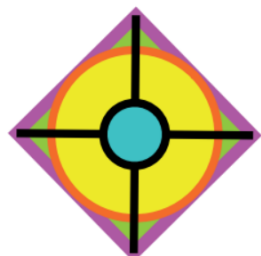
Cursusgeld: € 2.100

Materiaal: Kleurpotloden, oliepastels, softpastel, aquarel, houtskool eventueel te koop via 'Verfijnd Veenendaal' op de opleiding.

Deze cursus gaat van start bij vijf deelnemers.

Inschrijving sluit op 27 december 2023

[Interesse? Laat het ons weten.](#)



---

**Vrije Academie 't Pad**

Psychosociaal Therapeut Beeldend - Psychosociaal Coach Beeldend -

Holistisch Beeldend Kunstenaar

vrijeacademiehetpad.nl - vrijeacademiehetpad@gmail.com

# ACT en Onzekerheid

---

Nicole des Bouvrie, docent.

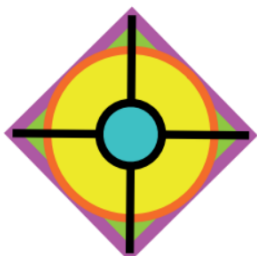
Stuk is eerder gepubliceerd in Stroom in Beeld, vakblad van vereniging Tekentaal

Onzekerheid, we krijgen er allemaal in mindere of meerdere mate mee te maken. Kan ik het wel? Ik weet niet wat ik moet doen? Ben ik wel de juiste persoon hiervoor? Heb ik de juiste keuze gemaakt? Allemaal gedachtes waaraan onzekerheid ten grondslag ligt. Gedachtes die zo luid kunnen worden dat ze al het andere overstemmen en er dan voor zorgen dat iemand zo onzeker wordt dat niets meer lukt. Met wat we binnen Acceptatie en Commitment Therapie vermijdend gedrag noemen als gevolg, vaak ik in een van de vormen van flight, fight of freeze: vluchten (het maar opgeven, iets anders gaan doen, ontkennen dat er een probleem is), vechten (dingen gaan doen om het op te lossen: nog maar een cursus yoga, meer boeken lezen over iets, in therapie gaan om alles te weten over je verleden en trauma's) of stilstaan (niets meer doen, geen keuzes maken).

Binnen Acceptatie en Commitment Therapie (ACT) gaat het er niet om, om de onzekerheid weg te halen. Twijfelen is niet verkeerd. Op zich. Onzeker zijn over welke keuze te maken is eigenlijk best gezond. Het tegenovergestelde is ongezonder... zo vol zijn van jezelf, zonder erbij stil te staan keuzes maken betekent in de praktijk dat je zult herhalen wat je altijd al doet. Leren, andere richtingen kiezen, nieuwe dingen proberen, dat hoort allemaal bij een flexibel leven. En het zorgt ook voor onzekerheid.

Maar onzekerheid kan ook een vorm aannemen die niet gezond is. Die inflexibel is, in de termen van ACT. Dan zorgt het ervoor dat we vluchten, vechten of stilstaan: vermijding volgens ACT. Het 'hoe' van de vermijding is meestal wel makkelijk te achterhalen. Kijk naar je gedrag en je zult zien dat in een inflexibele situatie je gedrag een reactie is om ergens vandaan te gaan. Iets niet te willen voelen, iets niet onder ogen willen komen, ergens niet over hoeven na te denken, geen keuzes te hoeven maken. Het gedrag is makkelijk te zien, en ook vaak iets waar een cliënt last van lijkt te hebben. De hulpvraag waar iemand mijn praktijk mee binnenkomt is meestal in de vorm van 'help mij van mijn vermijdingsgedrag af'. Anders verwoord natuurlijk – ik wil niet meer zo verdrietig zijn, ik ben zo moe, ik wil af van mijn stemmetjes die me vertellen wat ik moet doen of moet laten.

Een goede eerste stap dus, dat gedrag waar we last van hebben, dat ACT benoemt als onwerkbare acties, als vermijding leren zien. Maar de grote vraag daarna is dan: Vermijding van wat? Waar ga je van weg? Dat gevoel van onzekerheid dat eronder ligt (bijvoorbeeld), waardoor je heel impulsief dingen gaat doen, of doet wat je vriend



zegt dat je zou moeten doen, etc etc, dat onderliggende gevoel, dat is waar volgens ACT we eerst naar zouden moeten kijken. Wat we onder ogen moeten komen, de sterke drang om ervan weg te gaan opmerken, en langzaam maar zeker dat onderliggende gevoel te accepteren. Dat onderliggende gevoel kan vanalles zijn overigens, onder die onzekerheid ligt waarschijnlijk nog wel iets fundamenteelers. Een bepaalde gedachte bijvoorbeeld (ik ben niet goed genoeg, ik kan het toch niet, ik mag geen ruimte innemen) of misschien wel een angst.

### **Weg met de onzekerheid! Toch?**

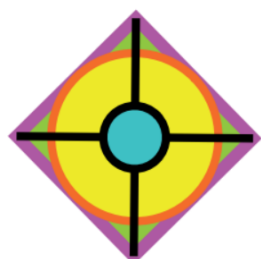
Vaak wordt de vraag gesteld: oke, ik accepteer het wel, maar wat dan? Die onzekerheid, die gedachten, die ken ik wel, die heb ik al heel mijn leven, maar ik wil er nu wel eens vanaf, niet alleen maar nog een keer onder ogen komen. Ik wil verder met mijn leven! Welke stap komt daarna??!!

Volgens mij is dat niet hoe acceptatie werkt, zoals acceptatie binnen ACT bedoelt wordt. Acceptatie is niet iets dat je hebt gedaan of hebt bereikt en dat je daarna verder kunt gaan met je leven. Je bevindt je eigenlijk continu op de pijler vermijding-acceptatie, de ene keer meer naar de inflexibele kant, de andere keer meer naar de flexibele kant. Acceptatie is een levenslange weg. Vermijden is niet iets waar je mee kunt leren ophouden en dat het dan achter je ligt. Sterker nog, als je een bepaalde manier van vermijden niet meer doet, bijvoorbeeld geen alcohol meer drinkt, of geen eten meer laat staan, heb je die vermijdingsstrategie waarschijnlijk ingeruild voor een andere. De onderliggende angst, pijn, gedachte, zal iets zijn wat er ook altijd is. Dus de vraag: ik accepteer het, en wat nu, getuigt er vooral van dat er nog geen acceptatie is. Of dat er nog heel wat meer acceptatie mogelijk is.

Zodra er werkelijke existentiële acceptatie is van dat onderliggende, is er niet meer iets om te vermijden, en ook als je dan nog steeds gedachten, angsten, emoties, en vermijdingsstrategieën hebt, dan zul je deze niet in de weg laten komen van je het leven dat je wil leiden. Bij acceptatie komt er ruimte om te leven. Niet een leven zonder onzekerheid, maar met onzekerheid die opeens tot een kracht is geworden. Een kwaliteit. Die je in kunt zetten op de momenten dat jij dat wil, in flexibiliteit, niet omdat het 'moet'.

### **Beeldende opdracht**

Vaak is iets waar we last van hebben, een bepaald gedrag dat tot overlevingsmechanisme is geworden enkel negatief omdat we het op de verkeerde manier, op het verkeerde moment en in de verkeerde omstandigheden inzetten. In ACT-termen: we zijn er zo mee gefuseerd dat we inflexibel zijn en het altijd inzetten



omdat we ervan overtuigd zijn dat we daarmee het onderliggende pijnpunt kunnen vermijden.

Soms is het lastig om direct naar de onderliggende pijn te gaan met een cliënt, bijvoorbeeld als er nog te weinig inzicht is over het vermijdingsmechanisme. Dan kan het handig zijn om samen een kernkwadrant in te vullen en dat beeldend te onderzoeken. Ik heb voor mezelf dat gedaan, door onzekerheid als 'valkuil'; in te vullen. Eronder heb ik nog een vertaling gezet, een tweede nauw

verbonden term die een net ander kernkwadrant oplevert, of binnen hetzelfde kernkwadrant bekeken het net rijker en meer persoonlijk toegespitst op mij maakt. Bij een kernkwadrant is het heel erg belangrijk dat de woorden kloppen voor de cliënt.

De uitdaging is het positief tegenovergestelde van de valkuil. De allergie is het 'te veel van de uitdaging', en een reden waarom de uitdaging zo moeilijk voor mij is. De kwaliteit is het positief tegenovergestelde van de allergie. En om te kijken of het rondje klopt, moet de valkuil het 'te veel van de kwaliteit' zijn.

De volgende stap is het in beeld brengen van deze vier delen. Snel en energetisch: dus in kleur en beweging, elk op een los A4 met oliepastel. Vier beelden om te counselen lijkt misschien wat veel, maar je bent eigenlijk met een heel specifiek onderzoek bezig. Hoe werkt onzekerheid, waarom is het zo lastig, hoe werkt dat nu eigenlijk bij de cliënt? Niet te veel praten dus, maar laten ervaren. Juist door de tekeningen op losse vellen te laten maken kun je er een creatieve beeldopdracht van maken: er mee spelen, het laten ervaren hoe het is om je te verbinden met de uitdaging als de valkuil er naast ligt bijvoorbeeld. Of door er op te gaan staan. Mee laten gaan met de aandrang om ergens wel/niet verbinding mee te maken, en dan uitnodigen het tegenovergestelde te proberen. Experimenteren. Een hele directe en mooie manier om de bewegingen die horen bij vermijding en acceptatie op te merken, en de cliënt te laten merken hoe snel die processen worden ingezet, waarschijnlijk onbewust.

## **Kwaliteit**

Mogelijkheden zien

Flexibiliteit

## **Allergie**

Egoïsme

Starheid

## **Valkuil**

Onzekerheid

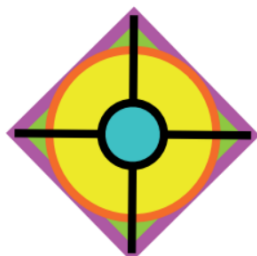
Besluiteloos

## **Uitdaging**

Zelfvertrouwen

Ergens voor gaan

*Voorbeeld van een kernkwadrant aan de hand van 'onzekerheid'*



# Cursus: Beeldtaal

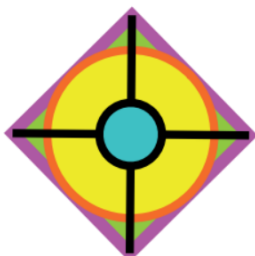
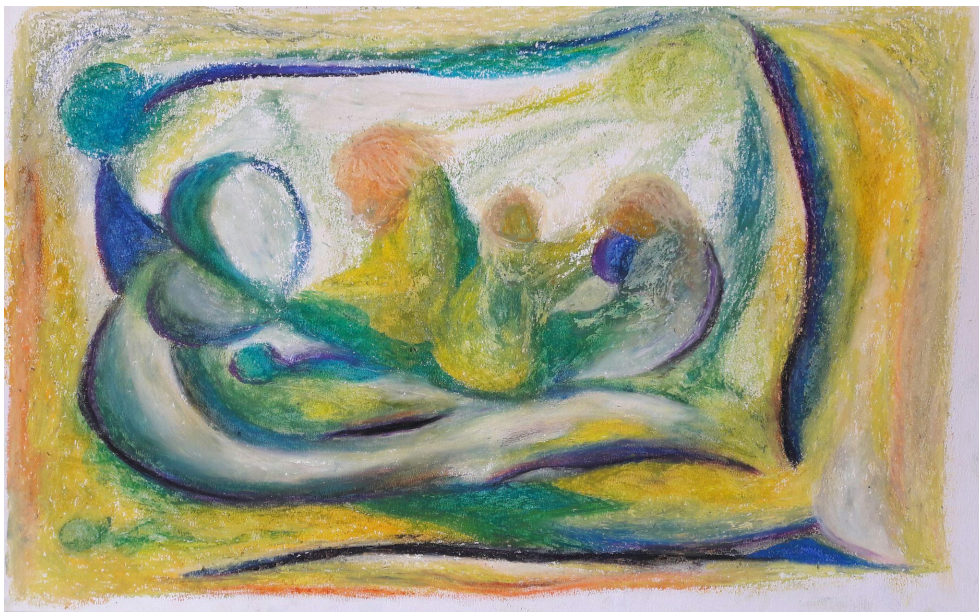
---



Elke schepping is uniek, want elke schepper is een uniek creatief wezen. En iedere creatie (beeld) laat altijd ook iets van de maker zien. Een beeld is een uiting van bewuste, en onbewuste gedachten, gevoelens, verlangens die op het moment van het maken van het beeld -door de keuzes die gemaakt zijn in materiaal en beweging- zich laat zien in het beeld.

Elk beeld heeft dus een bepaalde energie, en welke is vooral zichtbaar en welke niet? En het heeft een bepaalde toon, en eventueel ook kleuren. Al dan niet gemengd en met zachte of meer stevige toets aangebracht bijvoorbeeld. Misschien heeft het beeld ook bepaalde vormen, of is er iets opvallends weergegeven in de lijnvoering? In hoeverre heeft het gelaagdheid, diepte? En welke symboliek laat zich zien?

Een ieder ziet soms ook weer iets anders. Objectief waarnemen is soms lastig. Wat we waarnemen, doen we namelijk eigenlijk altijd door een gekleurde bril. Want waarnemingen worden in onze hersenen gekoppeld aan onze eerdere ervaringen. Zo herkennen we wat we zien en geven we er ook ieder onze eigen, unieke betekenis aan. Dat gebeurt grotendeels, onbewust.



Samen kijken naar beelden en vragen stellen vanuit beeldelementen is een manier om beelden zo objectief mogelijk waar te nemen en meer bewust te worden van bijvoorbeeld eigenschappen, kwaliteiten en patronen. Meer objectiviteit in waarneming is als vaardigheid te trainen. Hoe meer je het doet, hoe gemakkelijker het gaat. En oefening baart kunst! Hoe dan ook, een verrijkende ervaring om samen met een groep te doen.

Vrije Academie 't Pad geeft je daarom graag de mogelijkheid hierin vaardiger te worden en kennis ook op te frissen. Want, hoe was het ook alweer? Energie, toon, kleur, vorm, lijn, diepte, zen, figuratief, symboliek.. En wat kan het allemaal betekenen?

Ben je geïnteresseerd in wat beelden je laten zien? Of ben je coach of therapeut en zou je graag meer uit het beeldend werk van je cliënten willen halen? Kom dan meedoen met deze driedaagse cursus!

Doelgroep: volwassenen (algemeen geïnteresseerden) coaches, therapeuten

Cursusgeld: € 475

Datums vrijdagen: 1, 15 en 29 maart 2024

Tijden: van 10.00 tot 16.30 uur

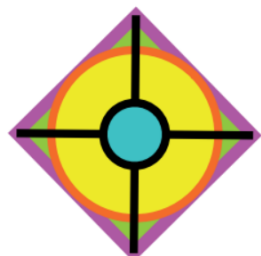
Materiaal: basispakket, o.a. kleurpotloden, soft pastel, oliekrijt en acrylverf

Docent: Margreeth Zwiggelaar – Ufkes

Locatie: Opheusden, Koningsstraat 2A, 4043 JB

Deze cursus gaat van start bij vijf deelnemers.

[Interesse? Laat het ons weten.](#)



# Cursus: Mijn Leven in Woord en Beeld

---

Ik schrijf wat ik zie, ik schilder wie ik ben.  
- Etel Adnan

## In dialoog met jezelf

In de cursus Mijn Leven in Woord en Beeld ga je op reis naar jezelf. Je ontmoet jezelf in wie je geworden bent: waar kom ik vandaan? Hoe is mijn leven tot nu toe verlopen? Waar heb ik mijn leven actief vormgegeven? Wanneer hebben anderen voor mij bepaald? Welke obstakels ben ik tegengekomen en hoe ben ik daarmee omgegaan? Waar leef ik voor? Wat koester ik? Wat wil ik nog leven?

## Inzicht en inspiratie

Met materialen en opdrachten passend bij de verschillende levensfasen maak je helemaal op je eigen manier iets van jouw levenservaring zichtbaar in woord en beeld. Ter inleiding hoor je steeds iets over de dynamiek en ontwikkelingstaken van de levensfase die centraal staat. Gerichte vragen helpen je terug te gaan in je eigen beleving.

In het creatieve proces is er ruimte voor alles. En wanneer alles er mag zijn, kun je dingen opmerken die je eerder nog niet zag. Dit kan je helpen een rode draad te ontdekken, een nieuw perspectief te kiezen en betekenis te geven aan je leven. Je stimuleert zo bovendien je eigen scheppende vermogen en creativiteit, waarmee je vorm en betekenis geeft aan je leven nu.

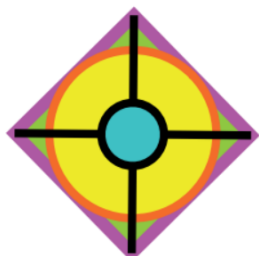
## Wees welkom

Ervaring met autobiografisch schrijven en beeldend werken is niet nodig. Plezier in en je openen voor het creatieve en persoonlijke proces staan voorop.

Vijf dagen, datums volgen nog, van 10.00 uur - 16.30 uur.

Kijk voor meer informatie en aanmelding op de website:

<https://vrijeacademiehetpad.nl/cursus-mijn-leven-in-woord-en-beeld/>



# Emotie in Beeld

---

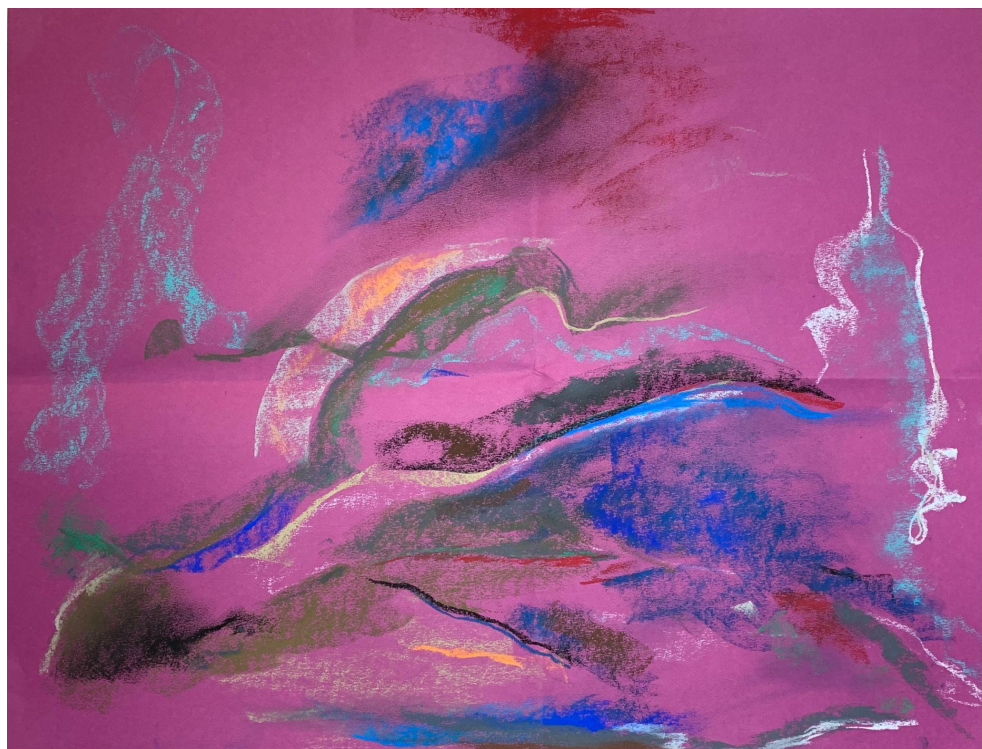
Nicole van Oort, student PSW-3 en cursist Rouw en Verlies.

Momenteel volg ik de cursus *Rouw en Verlies* aan de Vrije Academie 't Pad gegeven door docente Yvonne Bal. Mijn deelname heeft mij nu al veel gebracht en ook bij mijn medestudenten is de verwondering van de persoonlijke groeiprocessen, die er ontstaan.

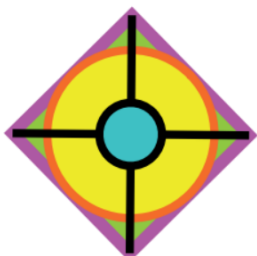
Praten over rouw en verlies riep vermijding en spanning bij mij op, omdat ik er onzeker over was in hoeverre ik het leed van anderen kon dragen. In de cursus heb ik geleerd om naar het verlies van anderen te luisteren zonder mijzelf te verliezen. Het taboe en de spanning lijkt er voor mij af te zijn gegaan om over verlies te praten.

We werden in de les uitgenodigd om emoties in beeld te brengen.

Het viel mij op dat ik door de cursus de emotie verdriet op een groot gekleurd vel (A2 formaat) heb uitgebeeld en ook met kleuren. Verdriet is er en mag er zijn is mijn beleving nu. Voordat ik de cursus rouw en verlies begon had ik de emotie anders uitgebeeld, veel meer vanuit een kind rol gezien denk ik en eenzaam en alleen met stille sombere kleuren.



Om te gaan starten met mijn eigen praktijk voor beeldende coaching/therapie voelde ik nog weerstand. Ik wist niet in hoeverre ik om zou gaan met alles wat er op mij af zou komen dat met het verdriet en de pijn van anderen te maken had. Door de cursus *Rouw en Verlies* is bij mij het zelfvertrouwen gegroeid om wel de stap te kunnen nemen tot het starten van mijn eigen praktijk.



# Cursus: Abstracte Kunst

---

## Tijd en ruimte voor jouw creativiteit

Het plezier van abstracte kunst zit hem in de manier waarop het onze nieuwsgierigheid en verbeeldingskracht prikkelt. Abstracte kunst is het domein waarin ik een aantal van mijn meest diep verbonden gebeurtenissen heb meegemaakt. In deze workshops wil ik die ervaring graag uitdelen, op een manier zodat jij dat plezier ook weer uit kan delen.

Ik zal je helpen om kunstwerken te ontdekken, om zowel je intuïtieve kant als de vaardigheden en ervaring die je hebt tot uiting te laten komen. Werken met abstractie helpt je om unieke kunstwerken te creëren.

Ben je nieuwsgierig en wil je nieuwe dingen proberen? Tijdens deze cursus verken je verschillende manieren om abstracte kunst te creëren. We helpen je om jouw eigen weg te vinden in het creatieve proces. In vier themadagen bouwen we aan jouw eigen aanpak om abstracte kunst te creëren.

Sessie 1	Sessie 2	Sessie 3	Sessie 4
<p>Aan de slag</p> <p><i>Activiteiten om jouw creatieve proces te stimuleren en ideeën te delen over wat abstracte kunst is.</i></p>	<p>Extractie</p> <p><i>We verkennen manieren waarop we beperkingen en reductie in abstracte kunst kunnen gebruiken.</i></p>	<p>Toevoeging</p> <p><i>We onderzoeken technieken en benaderingen waarop jij jouw werk laag voor laag kan opbouwen en verrijken.</i></p>	<p>Jij</p> <p><i>We gebruiken jouw ervaring en visualisatie als uitgangspunt voor je werk.</i></p>



## Praktische zaken

Datum: zaterdag 20 januari, 3 en 17 februari, 9 maart 2024

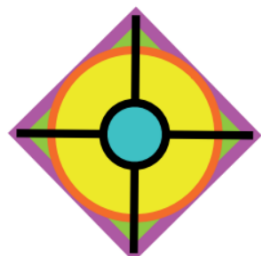
Tijd: 10.00 uur tot 16.30 uur

Prijs: € 450

Docent: Mary Webster

Een lijst met materialen die je nodig hebt, ontvang je na inschrijving voor de cursus. De kosten hiervoor bedragen vanaf € 25, afhankelijk van je keuzes.

De cursus gaat door. Maximaal 10 deelnemers.



# Cursus: Werken met Kinderen

---

Een cursus van vijf dagen als specialisatie bij PSW-3 of HBK-3. Ook belangstellenden in het werkveld kunnen participeren.

Een intensieve vijfdaagse cursus voor het werken met kinderen, jeugd en jongeren. Een cursus speciaal voor iedereen die graag met kinderen in de rol van docent of coach werkt en zich wil bijscholen met de werkvormen van de Vrije Academie 't Pad; de holistische beeldende methode gebaseerd op ACT.

Dag 0: Afstemming op ACT en beeldend werken

Dag 1: De magische fase, de ruimte voor dat alles mogelijk is (het kleine kind)

Dag 2: De fantasie fase, de natuurlijke speelsheid wakker houden – procesgericht i.p.v. resultaatgericht

Dag 3: De schaduwfase, uitgaan van de beeldende uitdaging – (zelf)vertrouwen in expansie (de puber)

Dag 4: De realistische fase, sociale vaardigheden, wie ben ik, wat wil ik en hoe wil ik zijn – interactieve processen (de adolescent)

## Praktische informatie

Studiegeld: € 590

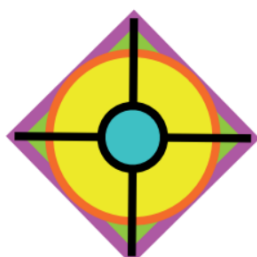
Docent: Eva Gysen

Lestijden: 10.00 uur – 16.30 uur

Datums: zaterdag 3 februari, 17 februari, 2 maart, 16 maart en 6 april

Materialen: basismateriaal met af en toe wat extra's

[Meer informatie en opgeven via de website.](#)



# Inspiratie

---

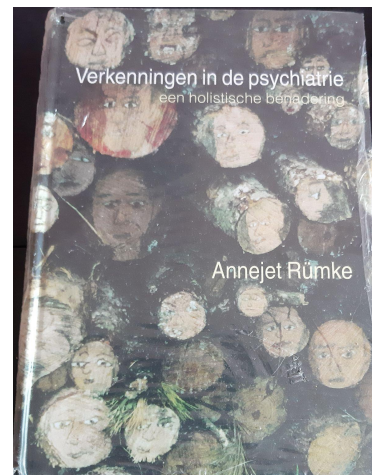
“Aanwezig zijn in de niet-oplossing,  
dat is de essentie van zorg.”

Psychiater en Schrijver Dirk de Wachter

## Te koop aangeboden: boek

---

"Verkenning in de psychiatrie " Annejet Rümke  
Splinternieuw boek. Te koop bij oud-student Lidy  
Uijtdewilligen- van Splunter 0614120549 / 0413-256254.  
Degene die geïnteresseerd is kan haar bellen.



## Oproep Nieuwsbrief

---

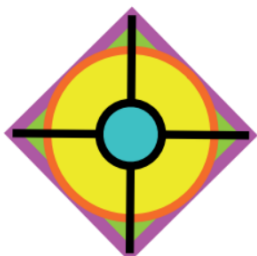
Graag ontvangen we al jullie ervaringen, reflecties, foto's en ideeën voor de  
volgende nieuwsbrief, uiterlijk **4 maart 2024!**

Boekverslagen, museumbezoeken, reflecties, gedichten, ervaringen,  
kunstwerken, terugblikken, presentaties, alles is welkom!

Graag tekst in een word-bestand of in de mail zelf  
aanleveren, en alle foto's als los bestand bijgevoegd in jpeg of png  
formaat. Alvast bedankt, en ik zie uit naar jullie bijdragen!

Nicole des Bouvrie

[nicole.vrijeacademiehetpad@gmail.com](mailto:nicole.vrijeacademiehetpad@gmail.com)



---

Vrije Academie 't Pad

Psychosociaal Therapeut Beeldend - Psychosociaal Coach Beeldend -  
Holistisch Beeldend Kunstenaar  
[vrijeacademiehetpad.nl](http://vrijeacademiehetpad.nl) - [vrijeacademiehetpad@gmail.com](mailto:vrijeacademiehetpad@gmail.com)