



PPP OPLEIDINGEN

OPLEIDING

Praktisch Persoonlijk Pastoraat

OVERZICHT data en onderwerpen

Versie 20210723

Jaar 1 en 2

NIET VOOR PUBLIKATIE!

Alle rechten voorbehouden

© 2021 PPP OPLEIDINGEN NEDERLAND

INHOUDSOPGAVE

1	LITERATUUR EN ANDER STUDIEMATERIAAL JAAR 1	3
2	OVERZICHT WEEKENDEN	4
2.1	AUTONOMIE EN VERBONDENHEID	4
2.2	DE PASTORAAL WERKER EN DE PASTORALE RELATIE	4
2.3	PASTORALE PROCES EN PROBLEEMVERKENNING	4
2.4	RELATIETHEMATIEK [+partners]	5
2.5	PASTORAAT EN GEBED	5
2.6	HECHTING [+partners]	6
2.7	INTERVENTIESPOREN: INVOELEND BEGRIJPEN EN ACTIEF STRUCTUREREN	6
2.8	INTERVENTIESPOREN: ZORGVULDIG CONFRONTEREN EN PERSOONLIJK REAGEREN	6
2.9	BETREKKEN VAN DE CONTEXT	7
2.10	EVALUATIES GROEI PROCESSEN [+partners]	7
3	LITERATUUR EN ANDER STUDIEMATERIAAL JAAR 2	8
4	OVERZICHT WEEKENDEN	9
4.1	PROBLEEMVERHELDERING, -BESPREKING EN -OPLOSSING	9
4.2	PASTORAAT AAN GEZINNEN	9
4.3	PASTORAAT BIJ LIJDEN, ROUW EN VERLIES	10
4.4	ZIEKTE EN GENEZING [+partners]	10
4.5	SYMPTOOMHANTERING, PROBLEEMBEHANDELING EN IMPASSES	10
4.6	PASTORAAT BIJ HUWELIJKSPROBLEMEN [+partners]	11
4.7	LHBT IN DE KERK	11
4.8	PASTORAAT BIJ VERSLAVINGEN	12
4.9	PASTORAAT BIJ SEKSUEEL MISBRUIK	12
4.10	WAAR STA JE EN HOE GA JE VERDER? [+partners]	13

1 LITERATUUR EN ANDER STUDIEMATERIAAL JAAR 1

In het eerste leerjaar dient de volgende literatuur te worden aangeschaft:

- Roel Bouwkamp en Sonja Bouwkamp, *Handboek Psychosociale Hulpverlening*, Uitgeverij Tijdstroom, 2010
- Dr. Henry Cloud en dr. John Townsend, *Hoe mensen groeien naar volwassenheid*, Uitgeverij Stichting Koinonia, 2002

Het volgende materiaal wordt gebruikt en door PPP Opleidingen digitaal beschikbaar gesteld in de leeromgeving:

- Roel Bouwkamp en Sonja Bouwkamp, *Dicht bij huis. Praktijkboek werken met gezinnen*, kopie – Hoofdstuk 1
- Lenie Kap, Artikel *De driedigige grondhouding*
- Ferdinand Bijzet, Artikel *Huwelijk een verbond*
- Wilma van den Hee, Scriptie *Ik zie je!*, 2017
- Artikel PPP: *De ontmoetingscyclus*
- Artikel PPP: *Bidden en Bijbellezen in het pastoraat*
- Artikel PPP: *Basishouding pastoraal werker*
- Emerson Eggerichs, *Liefde en respect*, Uitgeverij Gideon, 2010, kopie – Hoofdstuk 1

Tot slot wordt er nog materiaal aanbevolen. Dit staat per weekend vermeld.

2 OVERZICHT WEEKENDEN

2.1 AUTONOMIE EN VERBONDENHEID

Bestuderen

Roel en Sonja Bouwkamp, *Handboek Psychosociale Hulpverlening*, Hoofdstuk 1
Cloud en Townsend (C&T), *Hoe mensen groeien naar volwassenheid*, Hoofdstuk 1 en 2

Aanbevolen materiaal

Roel en Sonja Bouwkamp, *Handboek Psychosociale Hulpverlening*, Hoofdstuk 2

Huiswerkopdracht

1. Hoe staat het met het evenwicht tussen autonomie en verbondenheid bij jou? Kun je vanuit je eigen opvoeding uitleggen waarom dat zo gegroeid is?
2. Op pagina 22 en 23 van C&T staan twee tips voor groeikandidaten. Overdenk deze tips en beschrijf je bevindingen. Belangrijk is dat je ons inzicht geeft in jouw achtergronden en gedachten over groei.

2.2 DE PASTORAAL WERKER EN DE PASTORALE RELATIE

Bestuderen

Roel en Sonja Bouwkamp, *Handboek Psychosociale Hulpverlening*, Hoofdstuk 10 en 11
Artikel: L. Kap, *De drieledige grondhouding*
Artikel PPP: *Basishouding pastoraal werker*

Huiswerkopdracht

1. Welke ervaringen heb je met het gebruik maken van jezelf als pastoraal werker? Wanneer kun je dat op een constructieve wijze en wanneer niet? Leg uit waar dat volgens jou mee te maken heeft.
2. Op welke manier geef jij vorm aan de drieledige grondhouding? Maak duidelijk met een voorbeeld uit de praktijk.
3. Hoe zou jij je eigen houding als pastoraal werker karakteriseren volgens de typologie van par. 11.4?
4. Verschilt je houding ten opzichte van verschillende typen pastoranten? Leg uit waar dat volgens jou mee te maken heeft.

2.3 PASTORALE PROCES EN PROBLEEMVERKENNING

Bestuderen

Roel en Sonja Bouwkamp, *Handboek Psychosociale Hulpverlening*, Hoofdstuk 16 en 17
Cloud en Townsend (C&T), *Hoe mensen groeien naar volwassenheid*, Hoofdstuk 3 en 4
Artikel PPP: *De ontmoetingscyclus*

deel van jezelf

Huiswerkopdracht

1. Welke obstakels kom je regelmatig tegen in je contact met je pastoranten en hoe ga je daar mee om?
2. Betrek jij de relationele context (partner, ouders, kinderen, betrokken derden) bij het pastorale gesprek? Wie wel en wie niet en waarom wel of niet?
3. Formuleer jouw eigen leerdoelen m.b.v. de richtlijnen van paragraaf 17.8 uit het Handboek.
4. Beantwoord de tips voor groeikandidaten op pagina 80 en 81 van C&T.

2.4 RELATIETHEMATIEK [+partners]

Bestuderen

Roel en Sonja Bouwkamp, *Handboek Psychosociale Hulpverlening*, Hoofdstuk 3 en 4
Artikel: F. Bijzet, *Huwelijk een verbond*
Emerson en Eggerichs, *Liefde en respect*, Hoofdstuk 1

Huiswerkopdracht

1. Wat zijn jouw toegestane en niet toegestane delen?
2. Welk symptoomgedrag ontwikkel jij bij stress?
3. Hoe zou jij je eigen partnerrelatie, indien van toepassing, karakteriseren? Licht dit toe.
4. Hoe staat het in jouw relatie (met de meest nabije ander) als het gaat om liefde en respect?

2.5 PASTORAAT EN GEBED

Bestuderen

Cloud en Townsend (C&T), *Hoe mensen groeien naar volwassenheid*, Hoofdstuk 5 en 6
Artikel PPP: *Bidden en Bijbellezen in het pastoraat*

Aanbevolen materiaal

Er zijn verschillende vormen van genezingsbediening, wat soms samengaat met bevrijdingspastoraat. Check naast Vrij-Zijn (uitgever van het boek, <https://www.vrijzijn.nl>) ook bijvoorbeeld: <https://www.bevrijdingeninnerlijkegenezing.nl> (Ermelo, Jan Minderhoud) of Restoring the Foundations (internationaal): <https://www.restoringthefoundations.org>. Veel kerken hebben hiervoor een eigen pastoraal team, werkwijze en protocollen.

Huiswerkopdracht

1. Welke plek heeft gebed in jouw persoonlijk leven?
2. Welke valkuilen kun je bedenken met betrekking tot gebed in pastoraat?
3. Overdenk de tips voor groeikandidaten op p. 119 ev. in C&T en beschrijf je gedachten.

deel van jezelf

4. Beschrijf jouw scepisis en/of overtuigingen met betrekking tot bevrijdingspastoraat.

2.6 HECHTING [+partners]

Bestuderen

Roel en Sonja Bouwkamp, *Dicht bij huis*, Hoofdstuk 1

Cloud en Townsend (C&T), *Hoe mensen groeien naar volwassenheid*, Hoofdstuk 7 en 8

Huiswerkopdracht

1. In welke hechtingsstijl herken jij jezelf het meest en waardoor?
2. In welke hechtingsstijl herken jij jouw (eventuele) partner het meest en waardoor?
3. Leidt het botsen van hechtingsstijlen van jou en je partner tot problemen? Welke en hoe ga je daar mee om?
4. Heeft God een rol m.b.t. hechting in jouw leven? Zo ja, hoe zou jij die beschrijven?
5. Overdenk de tips voor groeikandidaten op p. 153 in C&T en beschrijf je gedachten.

2.7 INTERVENTIESPOREN: INVOELEND BEGRIJPEN EN ACTIEF STRUCTUREREN

Bestuderen

Roel en Sonja Bouwkamp, *Handboek Psychosociale Hulpverlening*, Hoofdstuk 12 en 13

Cloud en Townsend (C&T), *Hoe mensen groeien naar volwassenheid*, Hoofdstuk 9 en 10

Scriptie: Wilma van den Hee, *Ik zie je!*, Hoofdstuk 3

Huiswerkopdracht

1. Illustreer met een praktijkvoorbeeld hoe je in een gesprek het actief structureren (AS) hebt toegepast. Verwerk in je antwoord:
 - a. Waar mogelijk concrete citaten
 - b. Wat je vindt van je interventie(s)
 - c. Wat je sterke en zwakke kanten met betrekking tot AS zijn en wat je eventuele moeite hiermee is
2. Doe hetzelfde voor invoelend begrijpen (IB).
3. Overdenk de tips voor groeikandidaten op p. 193 in C&T en beschrijf je gedachten.

2.8 INTERVENTIESPOREN: ZORGVULDIG CONFRONTEREN EN PERSOONLIJK REAGEREN

Bestuderen

Roel en Sonja Bouwkamp, *Handboek Psychosociale Hulpverlening*, Hoofdstuk 14 en 15

Cloud en Townsend (C&T), *Hoe mensen groeien naar volwassenheid*, Hoofdstuk 11 en 12

deel van jezelf

Huiswerkopdracht

1. Illustreer met een praktijkvoorbeeld hoe je in een gesprek zorgvuldig geconfronteerd (ZC) hebt. Verwerk in je antwoord:
 - a. Waar mogelijk concrete citaten
 - b. Wat je vindt van je interventie(s)
 - c. Wat je sterke en zwakke kanten met betrekking tot ZC zijn en wat je eventuele moeite hiermee is
2. Doe hetzelfde voor persoonlijk reageren (PR).
3. In hoofdstuk 11 van het Handboek heb je gelezen over de Complete Boodschap. Leg uit hoe dit te maken heeft met interventiesporen.
4. Overdenk de tips voor groeikandidaten op p. 244, 245 in C&T en beschrijf je gedachten.

2.9 *BETREKKEN VAN DE CONTEXT*

Bestuderen

Roel en Sonja Bouwkamp, *Handboek Psychosociale Hulpverlening*, Hoofdstuk 9 en 18

Cloud en Townsend (C&T), *Hoe mensen groeien naar volwassenheid*, Hoofdstuk 13 en 14

Huiswerkopdracht

1. Hoe moeilijk vind jij het om hulp te vragen? Welke ervaring heb je daarmee en tegen welke obstakels liep je aan?
2. Betrek jij de context daadwerkelijk bij het pastoraat? Wanneer wel, wanneer niet? Welke problemen kom je tegen in het betrekken van de omgeving?
3. Begrijp je op grond van de gelezen literatuur waardoor dat wel of niet lukte de omgeving erbij te betrekken? Licht je antwoord toe.
4. Leg uit waarom het voor pastoraal werkers een grote valkuil is om zelf de belangrijke ander te worden?
5. Overdenk de tips voor groeikandidaten op p. 277 in C&T en beschrijf je gedachten.

2.10 *EVALUATIES GROEIPROCESSEN [+partners]*

Bestuderen

Cloud en Townsend (C&T), *Hoe mensen groeien naar volwassenheid*, Hoofdstuk 15 - 19

Huiswerkopdracht: Voorbereiding van het evaluatieweekend

Dit laatste cursusweekend is een evaluatieweekend. Dit betekent dat je voorafgaande aan dit weekend evaluaties schrijft over jezelf, je relatie, je mede studenten en de opleiders en de opleiding. Hoe dit allemaal in zijn werk gaat, staat beschreven in de studiegids.

Wees je ervan bewust dat dit veel, maar ook waardevol werk is en begin hier dus op tijd mee!

deel van jezelf

3 LITERATUUR EN ANDER STUDIEMATERIAAL JAAR 2

In het tweede leerjaar dient de volgende literatuur te worden aangeschaft:

- Corlien Doodkorte, *Geen grappen God!, worstelen met wonderen*, Uitgeverij Vrij Zijn, 2016.
- Ruard Ganzevoort e.a., Adam en Evert, *De spanning tussen kerk en homoseksualiteit*, Uitgeverij Ten Have, 2011
- Koert Koster, *Job en het persoonlijke lijden*, Uitgeverij Triple boeken, 2019
- G. Chapman, *Echt Scheiding?*, Uitgeverij Medema, 2006

De volgende artikelen worden gebruikt en door PPP Opleidingen aangeleverd:

- Judith Stoker, Scriptie *Leren leven met verlies*, 2018
- Ferdinand Bijzet, Scriptie *Herstel van vertrouwen*, 2010
- Ferdinand Bijzet, *Systeemgericht werken is interactiegericht kijken*, 2014
- Ferdinand Bijzet, Artikel *Seksverslaving*
- Rick en Sue McCoy – Abba's Arms International Inc., *The dark connection of shame, fear and control*
- *Leegte; eetstoornissen, alcoholverslaving en de gevolgen*, Artikel, Bron: PPT

Ook wordt het volgende 1^e jaars materiaal opnieuw gebruikt:

- Roel Bouwkamp en Sonja Bouwkamp, *Handboek Psychosociale Hulpverlening*, Uitgeverij Tijdstroom, 2010
- Roel Bouwkamp en Sonja Bouwkamp, *Dicht bij huis. Praktijkboek werken met gezinnen*, kopie – Hoofdstuk 1 en 2

Tot slot wordt er nog materiaal aanbevolen. Dit staat per weekend vermeld.

4 OVERZICHT WEEKENDEN

4.1 PROBLEEMVERHELDERING, -BESPREKING EN -OPLOSSING

Bestuderen

Roel en Sonja Bouwkamp, *Handboek Psychosociale Hulpverlening*, Hoofdstuk 19 t/m 20.5

Aanbevolen materiaal

Artikel: *The_dark_connection_of_shame_fear_and_control.pdf*

Dit artikel is ook goed toepasbaar voor 2.5, 2.7 en 2.9

Huiswerkopdracht

Beschrijf aan de hand van een concrete casus:

1. De aanmeldingsklacht
2. Hoe je het probleem verhelderd hebt
3. Welk onderwerp je besproken hebt en waarvoor
4. Wat volgens jou het werkpunt en actiepunt is
5. Hoe je leiding geeft aan het gesprek met het oog op actie- en werkpunt
6. Beschrijf wanneer een suggestie tot praktische probleemoplossing leidde en wanneer niet.

4.2 PASTORAAT AAN GEZINNEN

Bestuderen

Roel en Sonja Bouwkamp, *Dicht bij huis, Praktijkboek werken met gezinnen*. Hoofdstuk 2

Artikel: Ferdinand Bijzet, *Systeemgericht werken is interactiegericht kijken*

Huiswerkopdracht

Opmerking: wanneer je zelf geen ouder bent, reflecteer dan op jouw ouders of opvoeders.

1. Welk oudergedrag is typerend voor jou als opvoeder en voor je partner?
2. Welke gezonde gezinspatronen herken je?
3. Noem enkele reactiepatronen die je herkent en jou niet bevallen. Beschrijf wat dat met je doet / heeft gedaan.
4. Als je de richtlijnen uit het boek, specifiek voor die ongewenste patronen uit vraag 3, leest wat spreekt je daarin aan en wat eventueel niet?
5. Wat neem je uit deze theorie mee in je pastorale werk?

deel van jezelf

4.3 PASTORAAT BIJ LIJDEN, ROUW EN VERLIES

Bestuderen

Koert Koster, *Job en het persoonlijke lijden* (met name H9 en H10)

Scriptie: Judith Stoker, *Leren leven met verlies*, deel 1 en deel 2

Huiswerkopdracht

1. Welke interventiesporen gebruik je het meest bij ziekenpastoraat? Waarom en wat vind je daarvan?
2. In welke vorm is pastorale hulp bij rouw en depressie, in jouw ogen, het meest nodig?
3. Beschrijf een voorbeeld van rouwbegeleiding waarin je verschillende vormen van hulp hebt gebruikt. Wat was volgens jou het meest helpend?
4. In het boek van Koert Koster staan vragen (p.219 e.v.). Pik uit de volgende selectie 3 vragen die je het meest aanspreken een geef daar je reacties op: 6, 10, 13 t/m15, 22, 26, 29, 32, 36, 38, 41, 42.

4.4 ZIEKTE EN GENEZING [+ partners]

Bestuderen

Corlien Doodkorte, *Geen grappen God!*

Aanbevolen materiaal:

Video EO Nederland zingt: Documentaire over Corlien –

<https://nederlandzingt.eo.nl/uitzendingen/tv/2012/12/23-nederland-zingt-op-zondag/>

Wilkin van der Kamp, *Waarom grijpt God niet in?*, Uitgeverij Vrij Zijn

Huiswerkopdracht

1. Welke worsteling(en) uit het boek herken je?
2. Sta eens stil bij je scepsis of overtuiging. Waar bestaat deze uit?
3. Welke sleutels geeft de Bijbel wanneer het gaat om bidden om genezing?
4. Welke ervaring heb je met bidden voor genezing? Beschrijf je overwegingen om wel of niet te bidden om genezing.
5. Wat zie je als valkuilen voor de zieke, en voor jezelf?

4.5 SYMPTOOMHANTERING, PROBLEEMBEHANDELING EN IMPASSES

Bestuderen

Roel en Sonja Bouwkamp, *Handboek Psychosociale Hulpverlening*, Hoofdstuk 20.6 t/m 22

Huiswerkopdracht

1. Beschrijf de fasen van symptoomhantering en probleembehandeling in een pastorale situatie met een symptoom als reden voor aanmelding.
2. Wat doet een impasse met jou? Beschrijf een voorbeeld. Misschien heb je geen

deel van jezelf

- voorbeeld, wat zegt je dat?
3. Wat zijn je neigingen bij een dreigende impasse? Wat leer je van de literatuur hierover?

4.6 PASTORAAT BIJ HUWELIJKSPROBLEMEN [+partners]

Bestuderen

Artikel: Ferdinand Bijzet, *Herstel van vertrouwen*

Chapman, G. *Echt Scheiding?*

Aanbevolen materiaal

Chapman, *Huwelijk, verbond voor het leven*, uitgeverij Medema

Video Youtube: Ouweneel – *Avond 5: Echtscheiding*

Huiswerkopdracht

1. Hoewel niet iedereen ervaring heeft met ontrouw, heeft wel iedereen ervaring met kwetsing van vertrouwen. Beschrijf een persoonlijke situatie of een werksituatie en toets je ervaringen aan de leesstof van dit weekend.
2. Wat is je persoonlijke visie t.a.v. echtscheiding en de Bijbel?
3. Welke pastorale dilemma's ervaar je in het pastoraat bij echtscheiding en hoe ga je daarmee om?

4.7 LHBT IN DE KERK

Bestuderen

Ruard Ganzevoort e.a., *Adam en Evert*, met name Hoofdstuk 2, 4 en 6.

Blog: Judith Stoker, <https://judithstoker.nl/uit-de-kast-homoseksualiteit-en-christen-zijn/>

Aanbevolen materiaal

John Lapré, *De veilige kerk*, 2017

Video's Youtube: Ouweneel – *Avond 6: Homoseksualiteit en Avond 8: Transgenders*

Huiswerkopdracht

1. Welke pastorale valkuilen en tips vind je in 'Adam en Evert' H4. Wat spreekt je daarvan het meest en wat eventueel het minst aan?
2. Het boek spreekt over beelden in H2. In welke herken jij je en met welk beeld worstel je?
3. Stel je eens voor, of misschien ben je ervaringsdeskundige, wat het met je zou doen als jouw kind (of een kind van heel dichtbij) uit de kast komt. Hoe reageer je?
4. Jij begeleidt een LHBT-er, tegen welke dilemma's loop jij aan en hoe ga je daar mee om?
5. Jouw gemeente vraagt je deel te nemen aan een praatgroep om een standpunt m.b.t. LHBT-ers in te nemen als kerk. Welke spelregels adviseren Ganzevoort e.a. en wat vind je daarvan? Mis je nog iets?

deel van jezelf

4.8 PASTORAAT BIJ VERSLAVINGEN

Bestuderen

Artikel: Ferdinand Bijzet, *Seksverslaving*

Artikel: *Leegte; eetstoornissen, alcoholverslaving en de gevolgen*

Roel en Sonja Bouwkamp, *Handboek Psychosociale Hulpverlening*, Hoofdstuk 4.5

Video youtube: Een pastorale variant van een bekend filmpje: *Bijbels Pastoraat/ Therapie - JGLM - STOP ERMEE! - Biblical counseling*,

<https://www.youtube.com/watch?v=qK7H5FrUmsk>

Aanbevolen materiaal:

Artikel: op Kempler site: <https://www.kempler-instituut.nl/artikelen/codedependency/>

Video's Youtube:

- Een simpele animatie over het effect van verslaving: *Nuggets*, Andreas Hykade, <https://www.youtube.com/watch?v=HUNgLGGRJpo>
- Een andere kijk op verslaving: *Addiction*, Kurzgesagt Archived video, <https://www.youtube.com/watch?v=C8AHODc6phg>

Huiswerkopdracht

1. Herken je de verslavingscirkel op de een of de andere manier in je eigen leven? Beschrijf hoe.
2. Hoe kijk je aan tegen het perspectief ziekte, zonde, symptoom als het gaat om verslavingen?
3. Beschrijf hoe je als pastoraal werker mogelijk codependent kunt worden en hoe je daar uit kunt blijven.
4. Kan bevrijdingspastoraat een rol spelen bij het beëindigen van een verslaving? Licht je idee toe.
5. Zoek op het internet het Minnesota 12 stappen model op en onderzoek of en waar de pastoraal werker daarin van betekenis kan zijn en licht je idee toe.

4.9 PASTORAAT BIJ SEKSUEEL MISBRUIK

Bestuderen

Artikel internet: *Me Too* http://koertkoster.nl/?page_id=431100

Blog Judith Stoker: <https://judithstoker.nl/open-de-doofpot-seksueel-misbruik/>

Video internet: Ouweneel – *Avond 7: Seksueel misbruik*

Aanbevolen materiaal:

Judith Stoker, *Tranen in mijn koffie*, Editions OASIS, 2013

Eliana Gil, *De pijn te boven en Samen de pijn te boven*, Unieboek / Het Spectrum, 1998

deel van jezelf

Huiswerkopdracht

1. Niet iedereen heeft ervaring met seksueel misbruik, en/ of in de hulp aan slachtoffers daarvan. Wel kent ieder van jullie momenten waarop iemand uit je familie of een ander over je intimiteitsgrenzen gaat. Beschrijf een persoonlijke ervaring, als je die wilt delen en wat je er mee hebt gedaan. Welke invloed heeft die ervaring nu op je leven?
2. Hoe zie jij je positie als pastoraal werker in de hulp bij seksueel misbruik?
3. Beschrijf belangrijke grenzen en valkuilen die je kent binnen het pastoraat waar jij voor zou waken.
4. Er zijn meerdere meldpunten voor seksueel misbruik. Neem bijvoorbeeld eens kennis van SMPR (Seksueel Misbruik Pastorale Relaties), wat nu een meldpunt voor seksueel misbruik in de kerk is: <https://www.smpr.nl> en van <https://meldpuntmisbruik.nl>.
In hoeverre ben je hiermee bekend – of juist niet? Wat vind je ervan? Wat kun je ermee?

4.10 WAAR STA JE EN HOE GA JE VERDER? [+partners]

De zaterdag staat in het teken van afronden en afscheid nemen. Bedenk voor jezelf hoe jij afscheid wilt nemen van de groep en de PPP wilt afronden. Doe dit op je eigen creatieve manier. Denk bijvoorbeeld aan iets wat je zou kunnen schrijven of zeggen of wat je wilt uitbeelden, maken of meenemen. Hiervoor wordt tijd vrijgemaakt op de zaterdag.

deel van jezelf