



Ik wil ook een lief!

Misschien keken jullie vanavond wel samen met ons naar de mooie documentairereeks op zender vier 'ik wil ook een lief' die telkens op dinsdagavond wordt uitgezonden door het productiehuis Kanakna (die onder andere ook het programma 'Voorbij De Grens' met Lieve Blancquaert maakten)

Kanakna maakt dit nieuwe programma over mensen tussen 18 en 40 jaar met een beperking rond het thema 'relaties'. Ze willen eerlijke portretten tonen aan de hand van respectvolle en oprechte televisie en zijn daar ook in geslaagd.

Het 'ocharme' of 'betuttelende' willen ze niet oproepen. Daarom gingen ze op zoek naar sterke mensen met passies die ook durven toegeven dat ze door hun beperking moeite hebben om relaties aan te knopen. Want het is helaas zo dat onwetende mensen vaak een persoon met beperking, stoornis of aandoening bekijken als een buitenstaander. De bedoeling is ook om aan te tonen dat de mensen in de reeks helemaal niet zo verschillen van anderen als het op de liefde aankomt.

Achter deze visie kon De Kanteling zich ten volle scharen. We werkten dan ook met plezier mee aan dit programma voor én achter de coulissen. Wie goed keek zag vanavond één van onze collega's van De Kanteling in beeld.

Mindfulness voor personen met autisme 8 weken training vanaf januari 2013 in De Kanteling

Voor mensen met autisme klinkt dit dikwijls bekend: piekergedachten, somberheidsklachten, snel overprikkeld zijn, spanningen in het lichaam, slecht slapen...

Door mindfulnessoefeningen kan je leren om je gedachten in een lagere versnelling te zetten, piekergedachten te stoppen, op tijd in te grijpen bij overprikkeling, chaos en blokkades. Je leert meer contact te krijgen met je lichaam zodat je je eigen grenzen beter leert kennen.

Contact krijgen met je lichaam, begrijpen wat zich afspeelt in je lichaam, emoties benoemen is voor mensen met autisme echter niet altijd vanzelfsprekend. Ook beelden en metaforen worden soms 'anders' begrepen.

De mindfulness cursussen zoals ze momenteel in Vlaanderen gegeven worden zijn niet specifiek gericht naar personen met autisme. Dikwijls is een aanpassing/vertaling nodig.

Door mindfulness toe te passen bij individuele therapie bij mensen met autisme, trad er een merkbare verbetering op op het gebied van stresshantering, contact met het lichaam en het stoppen van dwanggedachten.

Door deze positieve resultaten, willen we vanaf januari 2014 starten met een groepstraining: autisme en mindfulness.

Voor de folder en inschrijvingen: zie op onze website www.dekanteling.be

Symposium n.a. 10 jaar De kanteling "geïnspireerd door beweging" vrijdag 11 oktober 2013

We hopen u as vrijdag op ons symposium te ontmoeten.
Bent u nog niet ingeschreven. Het kan nog steeds, op de valreep!
Eveneens via de website.

Tot later!

Het team van De Kanteling