



Opleidingsbrochure

# Spirituele Psychologie

*Meditatie, Mindfulness, Energieleer, Bewustzijnsontwikkeling*





# Spirituele Psychologie

*Meditatie, Mindfulness, Energieleer, Bewustzijnsontwikkeling*

De Internationale School voor Spirituele Psychologie (ISSP) is een samenwerkingsverband dat als doel heeft om kwalitatief onderwijs op het gebied van meditatie, innerlijke groei en bewustzijnsontwikkeling internationaal te bevorderen.

## Opleiding Spirituele Psychologie

In deze brochure vind je informatie over de 7-jarige deeltijdopleiding Spirituele Psychologie, een opleiding waarin **zelfontwikkeling** en **therapeutisch leren werken** centraal staan. De opleiding wordt vormgegeven vanuit een lichaamsgericht en integratief holistisch kader, waarbij zowel ruimte is voor Oosterse en Westerse zienswijzen als voor recent wetenschappelijk onderzoek.

De opleiding wordt gegeven door docenten die aangesloten zijn bij ISSP, International School of Spiritual Psychology. Het leertraject wordt in meerdere landen gegeven (Nederland, Israël en de Verenigde Staten). Een aantal modules zijn in de USA **geaccrediteerd** als post-doctorale nascholing voor psychologen, artsen en verpleegkundigen. In Nederland staat de opleiding ingeschreven bij het CRKBO en is aansluiting bij beroepsvereniging mogelijk. Ook wordt dit jaar accreditatie aangevraagd bij KTNO.

De opleiding Spirituele Psychologie is zowel:

- een traject voor persoonlijke ontwikkeling en zingeving
- als een opleiding tot therapeut, coach of healer.

Cursisten krijgen een gedegen scholing op het gebied van meditatie, mindfulness, energieleer en bewustzijnsontwikkeling. Persoonlijk en professioneel leren gaan hierbij hand in hand.

Je volgt de 14 hoofdmodules waarvan er twee per jaar worden gegeven. Deze zijn verdeeld over drie fasen:

**modules 1-5** Een gedegen basis in meditatie en het werken met energie

**modules 6-10** Verdieping en versnelling

**modules 11-14** Essentie en integratie

Elke module vormt een afgerond geheel en na afloop krijgen de deelnemers een certificaat van deelname.

Als je wilt afstuderen als therapeut/coach of healer volg je tevens een aanvullend professioneel traject voor beroepsmatige en professionele ontwikkeling.

**Doel** van de opleiding is: het verbeteren van het welzijn van de mens, op lichamelijk, emotioneel, gedragsmatig, intellectueel en spiritueel niveau. Deze aspecten zijn met elkaar verweven en worden aangeboden als geïntegreerd geheel.

## Niveau en Vooropleiding

De opleiding wordt gegeven op HBO-niveau. Voor deelname aan de opleiding is een afgeronde MBO opleiding vereist. Er wordt verwacht dat cursisten op HBO denk- en werkniveau kunnen (gaan) functioneren.

NB. Vooropleiding zegt iets over je niveau van kennis opnemen en verwerken, maar zegt niet alles. Een goede motivatie met bijbehorende discipline zijn zeker zo belangrijk. Middels een intakegesprek bepalen we of je met de opleiding mee kunt doen.

De opleiding is geschikt en waardevol voor iedereen: van mensen die net begonnen zijn met persoonlijke ontwikkeling tot ervaren therapeuten, coaches, docenten, managers of trainers.

## Innerlijke groei en bewustzijnsontwikkeling

Je kunt de opleiding Spirituele Psychologie volgen als traject voor persoonlijke ontwikkeling.

- Het proces van innerlijk groei kost tijd en blijft zich je leven lang verdiepen.
- Meditatie, Mindfulness en Energieleer zijn waardevolle werkvormen hierbij.

Zelfontwikkeling houdt in dat je je verdiept in je eigen emoties en de patronen die je hebt ontwikkeld.

Dat je steeds dieper contact leert maken met jezelf - je kwaliteiten, essentie en natuurlijkheid.

*Wie ben je? Wat heb je nodig? En hoe kun je in het dagelijks leven uitdrukking geven aan wie je bent?*

We verliezen dikwijls het **contact** met onszelf doordat we, vaak onbewust, onze emoties wegstoppen. Zonder het te weten worden we bepaald door innerlijk conflict en automatische reactiepatronen.

Deze hebben veel invloed op ons zelfbeeld, ons gedrag en op de manier waarop we met anderen omgaan.

De **ervaringsgerichte oefeningen en meditaties** helpen om meer *bewustzijn* op te bouwen over wie je bent en over de patronen die je hebt opgebouwd. Ze helpen je te ontspannen, jezelf te helen en je levensgeschiedenis te integreren. Je verdiept je in verschillende vormen van meditatie en mindfulness; je leert werken met energie en het zelfherstellend vermogen van het lichaam.

De persoonlijke **feedback** kan helpen om concreet met bepaalde thema's in je dagelijks leven aan de slag te gaan; passend bij het proces waar je je op dat moment in bevindt. Je vergroot het vermogen om vanuit je **kwaliteiten en essentie** vorm te geven aan je leven. Bewustzijn, balans en natuurlijkheid nemen toe.

Er wordt les gegeven vanuit een **lichaamsgericht en integratief** theoretisch kader, waarin zowel ruimte is voor oosterse als westerse denkwijzen. Van verschillende psychologische stromingen worden de basisprincipes helder uiteengezet.

Belangrijk uitgangspunt van de opleiding is de *integratie tussen spiritualiteit en de dagelijkse realiteit*



## Van overleven naar leven

Als je kiest voor de opleiding vanuit de wens tot innerlijke groei, verdiep je het contact met jezelf. Je leert meer en voller inhoud te geven aan je dagelijks leven, meer te leven vanuit je kwaliteiten, natuurlijkheid en bezieling. Je leert jezelf en andere mensen beter te begrijpen.

Je beweegt **vanuit overleven naar leven**.

De **enige 'eis'** die de opleiding aan je stelt is dat gedurende de opleiding je persoonlijke ontwikkeling zich verdiept. Je kunt tussen de opleidingsblokken door naar behoefte een afspraak maken voor een individuele sessie, ter ondersteuning van je proces.

Een van de belangrijkste aspecten van de opleiding is de **houding** waarmee je naar jezelf, je omgeving en ontwikkelingsprocessen kunt kijken.

Naarmate je meer in contact komt met jezelf, leer je vrijer bewegen voorbij beperkende patronen en overtuigingen. Je leert beter omgaan met het lichte en donkere wat bij het leven hoort.

Hierdoor groeit het vermogen om voorbij oordelen met jezelf en anderen om te gaan. Zo ontstaat een basis van waaruit je *open en onvoorwaardelijk* in het leven leert staan. Je ontwikkelt een bewustzijn waarin individualiteit en eenheid in vrijheid naast elkaar kunnen bestaan.



## Werken met energie en meditatie

In de opleiding Spirituele Psychologie leer je **werken met energie**. Je leert de anatomie van het energieveld kennen, gekoppeld aan het lichaam en de werking van onze psyche. Zo leer je niet alleen de werking van de zeven hoofdchakra's kennen, maar ook die van vele andere punten en stromingen.

Je leert hoe de energiepunten zich verhouden tot het lichaam en waar ze psychologisch verband mee houden. Daarnaast worden verschillende psychologische basisprincipes belicht.

De **ervaringsgerichte meditaties en oefeningen** zijn voornamelijk gebaseerd op het werken met *lichaamsbewustzijn, ademhaling en energiepunten*. Meditatie biedt een ingang naar ontspanning, zelfreflectie en eenheidsbewustzijn. Je richt je aandacht naar binnen en maakt in gedachten contact met energiepunten of een thema waarmee je je dieper wilt verbinden. Dit kan helpen meer bewustzijn op te bouwen over wie je bent, hoe je je gevormd hebt door het leven heen en wat je op dit moment nodig hebt voor verdere ontwikkeling. Door deze *selfhealings*-oefeningen worden minder bewuste delen bewuster en kan energie beter doorstromen.

Door meditatie, aandacht, ontspanning en het werken met energiestromen, maak je meer contact met je kwaliteiten en met wat je bezielt. Ook lastiger thema's en ervaringen kunnen aan het licht komen. Je leert deze meer toelaten en integreren.

Een belangrijk onderdeel in de opleiding is het **partnerwerk**. Hierbij oefen je met iemand uit de groep - je leert werken met energie en healing. Door er in de opleiding mee te oefenen, bouw je er langzaam ervaring mee op. Je leert je eigen sensitiviteit (her)kennen en ontwikkelen. Daarnaast leer je van de interactie met degene waarmee je werkt. Op een gegeven moment – afhankelijk van je ontwikkeling, kwaliteiten en behoefte – kun je beginnen met het *healen* van mensen in je directe omgeving. Daarmee bied je mensen ondersteuning bij hun proces van zelfheling. Je kunt dit werken met energie geleidelijk meer integreren in je leven en werk. **Wanneer je de opleiding afrondt, heb je ruime ervaring opgebouwd in het werken met energie, meditatie en healing.**

## Aanvullend Professioneel Traject

Mocht je aan het begin of tijdens de opleiding besluiten om als therapeut, coach en/of healer te willen gaan werken, dan volg je naast de 14 modules met meditatie, energieleer en bewustzijnsontwikkeling ook het aanvullende **beroepstraject**. Je volgt dan gedurende of na de opleiding de aanvullende modules en neemt deel aan leertherapie, supervisie en intervisie (uitwisseling met andere deelnemers).

In de **aanvullende modules** wordt vakken kennis behandeld die zorgt voor professionaliteit in het uitoefenen van het vak therapeut, coach of healer\*.

\* afhankelijk van je kwaliteiten, achtergrond en voorkeur kun je de kennis en ervaring ook toepassen als coach of healer. We gebruiken hier verder de noemer 'therapeut'.

De aanvullende modules zijn:

*Medische basiskennis en psychopathologie (extern), rouw en verlies, stress en trauma, communicatie, energieleer, ziekte en gezondheid.*

De inhoud van deze aanvullende modules wordt gedurende de opleiding vastgesteld door de docenten van ISSP. Hierbij willen zij afstemmen op de eisen die in het reguliere beroepsveld aan het vak therapeut of zorgverlener worden gesteld.

Als therapeut leer je om vanuit een spirituele grondslag (diep) therapeutisch te werken met mensen, binnen een lichaamsgericht en integratief kader.

Je leert de **natuurlijkheid** van het zelfherstellend vermogen als leidraad te gebruiken. Daarnaast leer je over de samenhang tussen lichaam, geest en ziel.

Het professionele traject biedt ruimschoots mogelijkheden om jezelf de methoden, technieken, zelfontwikkeling en therapeutische vaardigheden eigen te maken, die je nodig hebt om een *kundig hulpverlener* te worden.

Als je met mensen gaat werken is het belangrijk dat je goed **onderscheid** weet te maken tussen wat van jou is en wat van de ander, zonder te oordelen (*spiritual discearnment*). Ook is het belangrijk dat je je bewust bent van hoe je omgaat met je eigen emoties, patronen en overtuigingen. En dat je leert om steeds meer vanuit rust en helderheid te reageren op wat er in het leven op je af komt.



### Wanneer je afstudeert in het professionele traject heb je het volgende geleerd:

- Je hebt jezelf het **theoretisch kader** eigen gemaakt over de samenhang tussen lichaam, geest en ziel
- Je hebt geleerd om (diep) therapeutisch te werken vanuit een integratief theoretisch, ervaringsgericht en energetisch kader
- Van daaruit kun je mensen begeleiden op onder meer de volgende gebieden:
  - *Persoonlijke ontwikkeling en zingeving*
  - *Rouw- en verliesverwerking*
  - *Stressreductie en Traumaverwerking*
  - *Energie(leer), healing en gezondheid*
- Je hebt geleerd hoe diverse overlevingspatronen (lichamelijk, gedragsmatig, emotioneel en rationeel) tot stand komen, van waaruit verstoord menselijk gedrag kan ontstaan
- Je hebt kennis opgedaan over biografie en levensloop, waarbij dieper wordt ingegaan op de ontwikkelingsfasen in de kindertijd
- Je hebt geleerd genuanceerder te kijken naar en te denken over jezelf en anderen.
- Je hebt geleerd wat je sterke en zwakke kanten zijn als mens én als therapeut. Je hebt geleerd waar je kwaliteiten en gevoeligheden liggen
- Je hebt geleerd hoe je emoties op een natuurlijke manier kunt omvatten en hanteren; en om verantwoordelijkheid te nemen voor de expressie van je emoties en de gevolgen daarvan
- Je hebt jezelf therapeutische vaardigheden eigen gemaakt, te weten:
  - *Contact maken en afstemmen*
  - *Analyse en diagnostisch proces*
  - *Zelfreflectie en omgaan met weerstand, overdracht en tegenoverdracht*
  - *Spiritual discearnment*
  - *Zelfherstellend vermogen kunnen activeren*

Zie website [www.issp.nu](http://www.issp.nu) voor meer informatie over:

- [Professioneel traject, eindtermen en examenreglement](#)
- [Klachtenprocedure & Ethische Gedragscode](#)

## Opleidingsachtergrond

**Grondlegger** van de School voor Spirituele Psychologie is de Ierse spiritueel leraar Bob Moore. Deze heeft zijn leven gewijd aan onderzoek en scholing in zijn opleidingsinstituut in Denemarken. Hij verdiepte zich meer dan 40 jaar in de anatomie, fysiologie en psychologie van het subtiele energie-lichaam (o.a. chakra's, aura's, meridianen) en werkte met diverse vormen van meditatie en bewustzijnsontwikkeling.

**Bart ten Berge** volgde meer dan 20 jaar opleiding en training bij Bob Moore. Hij heeft deze kennis en ervaring vertaald naar de 7-jarige opleiding op het gebied van meditatie, healing en innerlijke groei.

De opleiding **Spirituele Psychologie** wordt inmiddels al meerdere jaren gegeven in Nederland, Israël en de Verenigde Staten, onder meerdere namen (o.a. The Healing Principle, Spiritual Healing, Spirituele Psychologie).

De afgelopen jaren is er een **samenwerking** ontstaan tussen de docenten die deze opleiding geven. Met ingang van 2012 werken zij samen onder de naam School voor Spirituele Psychologie.

De **docenten** van ISSP geven elk de opleiding Spirituele Psychologie \* op basis van de kennis, structuur en ervaring, waarmee Bob Moore zijn opleiding heeft vorm gegeven. Daarnaast zijn zij geschoold op verwante beroepsterreinen als: *geneeskunde, verpleegkunde, psychologie, traumatherapie, lichaamsgerichte psychotherapie, didactiek, coaching en supervisie.*

Bij het samenwerkingsverband ISSP zijn op dit moment de volgende docenten aangesloten:

### NEDERLAND

- Bart ten Berge
- Pauli van Engelen
- Anita Hellemons
- Yvette Hooites Meursing
- Inge Stevenson
- Hantzen Stevenson

### USA/ALASKA

- Saralyn Tabachnik

### ISRAEL

- Georgi Y. Johnson

\* Dit houdt in dat je kunt kiezen bij welke docent je de opleiding wilt gaan volgen – zie hun individuele websites voor de vorm en planning waarmee dit wordt aangeboden

## Docenten ISSP



[www.inner-growth.org](http://www.inner-growth.org)



[www.meditatie-en-innerlijke-groei.nl](http://www.meditatie-en-innerlijke-groei.nl)



[www.healing-verbinding.nl](http://www.healing-verbinding.nl)



[www.stevenson.nl](http://www.stevenson.nl)  
[www.mindfulness-haren.nl](http://www.mindfulness-haren.nl)



[www.levenswerk.com](http://www.levenswerk.com)



[www.levenswerk.com](http://www.levenswerk.com)



[www.perception.inner-growth.org](http://www.perception.inner-growth.org)

## in Nederland

### Bart ten Berge

Volgde ruim 20 jaar opleidingen bij Bob Moore. Sindsdien geeft hij de opleiding Spirituele Psychologie (The Healing Principle) aan een groot aantal groepen in Nederland, USA en Israël. In zijn werk als spiritueel leraar en healer benut Bart zijn medische en psychologische achtergrond.

### Pauli van Engelen

Na haar verpleegkundige opleiding werkte Pauli in een antroposofisch ziekenhuis en inmiddels geeft zij ruim 20 jaar individuele begeleiding bij het therapeuticum lemminkainen in Groningen. Daarnaast begeleidt zij veranderingsprocessen in zorgorganisaties en geeft zij meditatiecursussen en de opleiding Spirituele Psychologie.

### Inge Stevenson

Werkt sinds 2005 als levenscoach en lichaamsgericht traumatherapeut (Somatic Experiencing) en maakt daarbij gebruik van haar ervaring als verpleegkundige (HBOV) in terminale zorg, psychiatrie en jeugdzorg. Inge heeft zich gespecialiseerd in stress- en pijnreductie, lichaamsbewustzijn en het begeleiden van veranderingsprocessen. Zij geeft de opleiding Spirituele Psychologie en trainingen Mindfulness en Vitaliteit.

### Hantzen Stevenson

is geschoold in ervarings- en lichaamsgerichte psychotherapie en supervisie, didactiek en communicatie, loopbaanbegeleiding, karakteranalyse, traumatherapie en spiritual healing. Naast individuele en relatietherapie geeft zij trainingen op het gebied van Mindfulness, rouw- en traumaverwerking, karakterstijlen en communicatie en sinds 2005 de opleiding Spirituele Psychologie.

### Yvette Hooites Meursing

is geschoold in sociologie, ervarings- en lichaamsgerichte psychotherapie en supervisie, loopbaanbegeleiding, karakteranalyse, systeemwerk en spiritual healing. Zij geeft Zijnsgeoriënteerde ontwikkelingsgerichte coaching, supervisie en trainingen bij BodyMind-Opleidingen en binnen haar eigen Bureau Levenswerk.

### Anita Hellemons

is een Ayurvedisch massage-therapeut en gecertificeerd meditatieleraar vanuit het Chopra Centre USA. Anita geeft trainingen en begeleiding gericht op persoonlijke ontwikkeling en geweldloze communicatie. Samen met Yvette Hooites Meursing geeft zij de opleiding Spirituele Psychologie in Den Haag en Rotterdam.

## in Israël

### Georgi J. Johnson

Therapeute, leraar en schrijfster. Zij geeft trainingen met Bart ten Berge in Israël, Nederland, Engeland en USA. A graduate in English Literature from Oxford, Georgi has been a traveller through various schools of life: among them transcendental meditation, feminist psychoanalysis, Jewish conversion and transpersonal psychology. She wrote about the 'Windows of Perception: consciousness, awareness & emptiness' in her book "I AM HERE – Opening the Windows to Life & Beauty".

## Vooropleiding cursisten

De opleiding Spirituele Psychologie nodigt uit tot persoonlijke en professionele ontwikkeling.

Je hebt **een afgeronde MBO opleiding** nodig om aan de opleiding deel nemen.

NB. Vooropleiding zegt iets over je niveau van kennis opnemen en verwerken, maar zegt niet alles. Een goede motivatie met bijbehorende discipline zijn zeker zo belangrijk. Middels een intakegesprek bepalen we of je met de opleiding mee kunt doen.



Voor het **professionele traject** zijn aanvullende vakmodules verplicht, zoals bijvoorbeeld Psychopathologie/DSM IV', Medische basiskennis', communicatie. \* Naast de toegevoegde waarde voor je professionele vorming, vergemakkelijkt het volgen van deze cursussen het eventueel aanvragen van lidmaatschappen bij beroepsverenigingen. Het is mogelijk om vrijstelling te krijgen voor een aanvullende module, wanneer je dit vak al hebt gehad in je vooropleiding (HBO niveau).

Voor mensen met een **afgeronde HBO of WO opleiding** in het sociale en therapeutische werkveld is de opleiding Spirituele Psychologie een welkome aanvulling voor persoonlijke en professionele ontwikkeling. Je kunt je therapeutische vaardigheden uitbreiden en verdiepen.

De opleiding helpt een brug te slaan tussen theorie en praktijk. Je leert het therapeutisch vak in de vingers krijgen en te werken vanuit een lichaamsgericht, integratief en holistisch perspectief.

\* op [www.issp.nu](http://www.issp.nu) en via je docent krijg je meer **informatie** over toelatings- en afstudeercriteria.

## Opleidingseisen

Wanneer je de opleiding volgt voor je **persoonlijke ontwikkeling** (kwalificatie: basisopleiding ISSP):

- Je beschikt over een afgeronde MBO opleiding
- Je volgt de 14 opleidingsblokken
- Je bent niet verplicht om supervisie, intervisie of leertherapie te volgen. Je kunt tussen de opleidingsblokken door naar behoefte een afspraak maken voor een individuele sessie, als ondersteuning bij je proces.
- Het is nodig dat je persoonlijke ontwikkeling zich verdiept gedurende de opleiding

Wanneer je via het **professionele traject** wilt afstuderen als **therapeut/coach** (kwalificatie: therapeut/coach ISSP):

- Je beschikt over een afgeronde MBO opleiding
- Je volgt de 14 opleidingsblokken
- Tijdens de gehele opleiding verdiept je **persoonlijke ontwikkeling** zich.
- Je oefent/werkt in toenemende mate met cliënten

Je volgt met goed gevolg het lesprogramma van het professionele traject:

- de benodigde Medische basiskennis en Psychopathologie (volgens geldende normen beroepsverenigingen)
- module Communicatie
- module Rouw- & verliesverwerking
- module Traumaverwerking
- module Energieleer
- minimaal 10 uren leertherapie gedurende persoonlijke traject
- minimaal 15 intervisie uren per kalenderjaar
- minimaal 6 supervisie uren tijdens het professionele traject

**Lidmaatschap van beroepsvereniging VIV** is mogelijk na het behalen van ISSP diploma (+ professionele traject). Overleg met je docent over deze accreditatieprocedure.



## Praktische informatie

Praktische informatie over de opleiding, zoals bijvoorbeeld **data en locaties** van nieuwe opleidingsgroepen, vind je naast de gezamenlijke website **www.issp.nu** ook op de *afzonderlijke websites van de genoemde docenten*.

Een overzicht van kosten, voorwaarden en aanmeldingsmogelijkheden vind je hieronder. Omdat precieze vorm en invulling per docent enigszins kan verschillen, raden we je aan om bij de docent waar je de opleiding gaat volgen de aanvullende praktische informatie op te vragen.



### Kosten

- De opleidingskosten bedragen 650 euro per opleidingsblok (dit is **exclusief** kosten voor supervisie, leertherapie, reis-/verblijfskosten)
- Koffie/thee en lunch hierbij inbegrepen
- Voor mensen met een minimuminkomen is in overleg een lager tarief mogelijk.
- Boeken waarnaar wordt verwezen hoeven niet te worden aangeschaft; m.u.v. Medische en Psychosociale basiskennis - externe opleiding

### **Bijkomende kosten tijdens afstudeerfase (2015):**

Kosten supervisiesessies 75,- *zie website voor*  
Kosten praktijkexamen 225,- *actuele info*

### Inschrijving

- Maak een afspraak voor kennismakingsgesprek en/of informatieavond.
- Na het kennismakingsgesprek kun je je aanmelden voor de opleiding. Er is een opleidingscontract beschikbaar om je in te schrijven.

## Aanmelding en annulering

- Je bent niet verplicht meerdere modules te volgen. Wanneer je wilt stoppen met de opleiding, informeer je docent hier dan ruim voor de start van de volgende opleidingsmodule over.
- Een opleidingsgroep bestaat uit 5 tot 25 deelnemers.
- Cursusgeld dient voorafgaand aan de cursus/opleidingsmodule ontvangen te zijn door de docent.
- De inschrijving is definitief nadat je inschrijving èn het gehele cursusbedrag door de docent is ontvangen.
- Er is geen restitutie mogelijk. Mocht er een ernstige aanleiding zijn waardoor je bent verhinderd om deel te nemen aan een heel opleidingsblok, dan denken we graag met je mee om tot een passende oplossing te komen.

## Overige informatie

- Er zijn op dit moment zes docenten in Nederland die de opleiding Spirituele Psychologie aanbieden, op verschillende locaties in Nederland. De vorm waarin zij de 14 modules geven kan variëren:
  - als 5-daagse training (vr-di)
  - twee 3-daagse trainingen (vr-zo)
  - combinatie avonden + dagenZie hiervoor de websites van de docenten en op **www.issp.nu**.
- Een opleidingsdag duurt van 10 -18.00 u. tenzij anders aangegeven.
- Het is prettig om tijdens de opleidingsdagen losse kleding te dragen.
- Spirituele Psychologie is van oudsher een opleiding die vooral mondeling en ervaringsgericht wordt overgedragen. Cursisten maken (evt. in samenwerking met elkaar) hun eigen cursusboek.
- Neem dus pen, papier en kleurpotloden mee, zodat je aantekeningen kunt maken.