

EMMELINE
BENNENBROEK

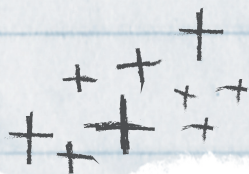
WERKBOEK

SYSTEMISCH WERKEN

Opdracht 1

Opdracht 2

Opdracht 3



LEERDOELEN STELLEN

Stel één of twee doelen voor jezelf, die je met het volgen van deze cursus wilt behalen. Door doelen te stellen geef je richting aan de energie die je gaat investeren en weet je waar je naartoe werkt. Het helpt je brein om te focussen op het magische doel dat je wilt bereiken. Het helpt je bovendien om de berg informatie in deze cursus te filteren naar wat jij op dit moment zoekt. Kies hieronder de opdracht die jou het meest aanspreekt en vind een mooi notitieboekje dat je hiervoor kunt gebruiken.

REFLECTIEBRIEF AAN JE TOEKOMSTIGE ZELF

Schrijf een brief aan jezelf die je over drie maanden leest. Beschrijf wat je hebt bereikt tegen die tijd, welke uitdagingen je hebt overwonnen en welke nieuwe inzichten je hebt opgedaan. Dit helpt je je doelen te visualiseren en motiveert je om eraan te blijven werken.

WEEKPLANNING MET LEERDOELEN

Maak een planning waarin je specifieke tijd reserveert voor deze cursus. Koppel deze activiteiten aan je leerdoelen. Bijvoorbeeld, als je wilt werken aan de vaardigheid snel een helder genogram te schetsen, plan dan elke week een specifiek moment voor deze oefening.

CURSUSPORTFOLIO

Houd een wekelijks reflectief journaal bij waarin je je voortgang, uitdagingen en nieuwe inzichten documenteert. Gebruik dit journaal om specifieke doelen voor de komende week te formuleren. Het helpt bij zelfbewustzijn en voortdurende aanscherping van je doelen. Welke nieuwe vaardigheden heb je deze week in jouw sessies toegepast? Welke systemische vragen gingen al door je hoofd?

- Bouw gedurende de cursus aan een portfolio waarin je voorbeelden van je werk, notities en projecten opslaat. Tijdens deze opdracht formuleer je specifieke doelen voor het type inhoud dat je wilt toevoegen aan je portfolio. Het geeft je niet alleen een tastbaar bewijs van je vooruitgang, maar ook een bron van trots.

TOEKOMSTIG TOEPASSINGSPLAN

Bedenk hoe je de geleerde vaardigheden en kennis in de toekomst wilt toepassen. Formuleer doelen rond deze toepassingen. Als je doel bijvoorbeeld is om over een maand je eerst individuele opstelling te doen met een klant, bedenk dan welke stappen er voor nodig zijn om daar te komen. Welke tussenstappen kun je nu meteen al zetten? (starten met deze cursus is een uitstekend idee! 😊)



MODULE 1.1

OORDEELLOOS LUISTEREN

In module 1.1 bespraken we hoe het bij systemisch werken essentieel is om situaties te bekijken zonder direct een oordeel te vellen. Het doel is om dieper te begrijpen wat er werkelijk speelt.

Oefening A.

Karin (34 jaar) komt in de praktijk en vertelt het volgende: "Ik kan gewoon niet begrijpen waarom ik altijd zo'n mislukking ben. Niets wat ik doe is ooit succesvol. Het voelt alsof ik geen controle heb over mijn leven en ik ben bang dat ik gewoon niet goed genoeg ben. Waarom ben ik altijd zo'n enorme teleurstelling voor mezelf en anderen?"

welke oordelen of overtuigingen heeft Karin over zichzelf?
welke woorden duiden op (over)generalisatie)?
welke vragen zou je haar willen stellen?

Toelichting

Mooie vragen om te stellen bij oordelen en overtuigingen zijn:

"Hoe weet je dat?" (dat je altijd een mislukking bent)

"Hoe doe je dat?" (geen controle hebben)

Woorden zoals alle, elke, altijd, nooit, niemand enz. zijn universele hoeveelheidswoorden. Ze wijzen doorgaans op over-generalisatie.

Tip: vraag hierop door: Altijd? Nooit? Alles? Iedereen?

Met deze vragen nodig je je klant uit om na te denken over haar eigen overtuigingen en in te zien dat het niet meer is dan een verhaal dat ze is gaan geloven over zichzelf. Niemand is áltijd een mislukking. Wat gaat er wel goed? Help de klant haar perspectief te veranderen.

Oefening B.

Neem voor deze oefening een situatie waarin je worstelde met het begrijpen van het onderliggende probleem. Dat mag een privésituatie zijn, maar misschien komt er nu ook een specifieke klant bij je boven.

Je kunt dit ook doen met een volgende klant die je wellicht binnenkort in je praktijk ontvangt.

Beschrijf kort de casus, de klant en de hulpvraag waarmee de klant bij jou kwam.

Bekijk deze situatie eens opnieuw, zonder oordeel. Haal het gesprek dat je had terug in je herinnering en observeer en registreer enkel wat er was, puur de feiten, zonder daar iets van te vinden.

Noteer je observatie in je schrift of notitieboek (of digitaal natuurlijk 😊).

Verderop in de cursus kun je verder borduren op deze casus en de systemische principes toepassen.



MODULE 1.1

OORDEELLOOS LUISTEREN

EXTRA

Tips om oordeelloos luisteren toe te passen:

- Word je bewust van je eigen vooroordelen en overtuigingen. Wat vertel jij jezelf?
- Oefen de kunst van actief luisteren, waarbij je je eigen gedachten op de achtergrond plaatst en je je volledig richt op wat de klant zegt.
- Stel verhelderende vragen met als doel de feitelijke behoeften van de klant te begrijpen.
- Gebruik neutrale en objectieve taal, waardoor je automatisch interpretaties minimaliseert.
- Oordeelloos luisteren betekent niet dat je geen empathie mag voelen of tonen. Empathie betekent niet dat je het eens bent met de klant, maar dat je begrip toont voor haar situatie zonder oordeel.
Neem je klant serieus, maar het probleem niet.
- Oefen oordeelloos luisteren in verschillende contexten, zodat je flexibiliteit ontwikkelt in je vermogen om feitelijke informatie te onderscheiden.
- Pas regelmatig zelfreflectie toe na interacties met klanten, om te evalueren hoe oordeelloos je hebt gereageerd en waar verbetering mogelijk is.



MODULE 1.2

ONDER- EN BOVENSTROOM

In module 1.2 bespraken we het concept van de bovenstroom en onderstroom in systemen. De bovenstroom is het gedrag en 'het verhaal' dat de klant je vertelt. In de onderstroom zitten de dynamieken die daarmee verbonden zijn en die de bovenstroom sturen.

Denk aan een ijsberg, waar het topje (bovenstroom) zichtbaar is, maar waar eronder (in de onderstroom) zoveel meer schuilt.

Kies voor deze oefening een situatie (pak de casus uit de eerste oefening of een andere, kijk wat jij fijn vindt) en analyseer deze. Identificeer wat zichtbaar is (in de bovenstroom) en bedenk dan welke onderliggende dynamieken daarbij betrokken zouden kunnen zijn (onderstroom).

Gebruik daarbij de volgende handvatten:

- Luister naar emoties: het is belangrijk emotionele signalen op te pikken. Die kunnen zowel verbaal als non-verbaal zijn. Welke emoties hoor, zie of voel je en welke onderliggende dynamieken zouden hier onder kunnen liggen?
- Let op de non-verbale signalen van je gesprekspartners. Let op lichaamstaal, gezichtsuitdrukkingen en andere non-verbale cues. Wat onthullen deze signalen volgens jou?
- Vraag dieper door dan het verhaal dat een klant je vertelt of het probleem waarmee iemand bij jou komt. Moedig hen aan om te ontdekken wat er echt aan de hand is door vragen te stellen als: "Hoe is dit een probleem voor jou?" "Wat maakt dit voor jou zo moeilijk?" of "Wanneer begon dit probleem?"

Noteer je inzichten weer.

Extra oefening:

Let de komende tijd eens expliciet op de non-verbale signalen van je gesprekspartners. Let op lichaamstaal, gezichtsuitdrukkingen en andere non-verbale cues. Wat onthullen deze signalen volgens jou? Als de situatie daar ruimte voor biedt: check je interpretaties eens bij je gesprekspartner. Klopt het wat je denkt te zien?



MODULE 1.2

ONDER- EN BOVENSTROOM

EXTRA

Non-verbale signalen kunnen veel onthullen over emoties. Hier zijn enkele veelvoorkomende non-verbale signalen en de emoties die ze vaak verraden:

Gezichtsuitdrukkingen:

- Glimlachen, fonkelende ogen: blijdschap
- Fronsende wenkbrauwen, hangende mondhoeken: verdriet
- Gefronste wenkbrauwen, samengeknepen lippen: boosheid
- Wijde ogen, opgetrokken wenkbrauwen: angst

Lichaamshouding:

- Rechtopstaande houding, ontspannen schouders: openheid/vertrouwen
- Gekruiste armen, naar achteren leunen: geslotenheid/defensiviteit
- Gebogen of gebogen houding, vermijden van oogcontact: onzekerheid

Oogcontact:

- Direct oogcontact, knipperende ogen: interesse
- Vermijdend oogcontact, constant knipperen: nervositeit

Handgebaren:

- Actieve handgebaren, brede armzwaaien: enthousiasme
- Friemelen met de handen, zenuwachtig tikken: onzekerheid

Stemintonatie:

- Hoge stemtonen, lachende intonatie: vrolijkheid
- Verhoogde toon, scherpe of harde intonatie: boosheid
- Zachte stem, langzame spraak: verdriet, onzekerheid

Ademhaling:

- Oppervlakkige ademhaling, zichtbare ademhaling in de borst: angst of spanning
- Diepe, regelmatige ademhaling in de buik: ontspanning

Zweet en blozen:

- Zichtbaar zweten, blozen: angst of nervositeit

Het is belangrijk op te merken dat deze signalen niet absoluut zijn en dat individuen verschillen in de manier waarop ze emoties uiten. Bovendien kunnen bepaalde signalen ook in verschillende culturen anders geïnterpreteerd worden. Bezie non-verbale signalen daarom altijd in combinatie met verbale communicatie en houd rekening met de context waarin ze voorkomen.



MODULE 1.3

BINDING

In module 1.3 ging het over het de eerste van drie systemische principes, namelijk 'binding'.

Binding verwijst naar het principe dat iedereen erbij hoort, met zijn eigen lot, levend of dood. Het omvat niet alleen bloedbanden maar ook onuitgesproken gebeurtenissen en slachtoffers van buiten de familie die mogelijk zijn buitengesloten.

Iedereen hoort er bij, met zijn eigen lot, levend of dood:

- alle mensen met een bloedband
- alle gebeurtenissen waar niet over gesproken kon worden, wat onverwerkt of onopgelost is
- buitengesloten / niet erkende slachtoffers van buiten de familie, die door een lid of door leden van het familiesysteem slachtoffer zijn gemaakt
- buitengesloten / niet erkende daders van buiten de familie die iemand van de familie slachtoffer hebben gemaakt

Analyseer voor deze oefening je eigen familiesysteem met betrekking tot binding.

- Zijn er elementen of personen die buitengesloten zijn?
- Waar niet over wordt gesproken?
- Waar mistig of geheimzinnig over wordt gedaan?
- Die verstoten zijn door het systeem?
- Door dat wat ze gedaan hebben?
- Omdat het verliezen van deze persoon te pijnlijk is om te kunnen voelen?
- Zijn er kinderen overleden?
- Zijn er kinderen met dezelfde naam?

Noteer je observaties en diep deze verder uit in de oefeningen die nog volgen.



MODULE 1.4

ORDENING

In module 1.4 bespraken we het principe 'ordering', het tweede systemische principe.

Ordering betekent dat iedereen op zijn eigen unieke plek staat, zowel in termen van geboortevolgorde als wat betreft generatie.

Wanneer er verstoringen optreden in de ordering, zoals iemand die op de plek van een ander staat, ontstaan er zogenaamde "verstrikkingen" binnen het systeem.

Identificeer voor de oefening je eigen plek in jouw familiesysteem en kijk/voel of er verstrikkingen zijn.

- Wie neemt welke positie in het gezin in? Welke hiërarchie speelt er?
- Zijn er gezinsleden die bovenmatig verantwoordelijkheid nemen voor anderen?
- Zijn er kinderen die de verantwoordelijkheid van een ouder overnemen?
- Hoe gaan familieleden om met de erfenis van voorgaande generaties?
- Zijn er patronen van herhaling in gedrag of keuzes binnen de familie?
- Zijn er leden die de plek van anderen innemen of proberen in te nemen?
- Is er sprake van emotionele afstand of juist overmatige betrokkenheid?
- Behouden overleden kinderen hun plek in de kinderrij?
- Staan je ouders op hun plek, zij de grote jij de kleine?
- Sta jij op je eigen rij in de kinderrij, naast of tussen je evt. broers en zussen?
- Staan je evt. broers en zussen op hun eigen plek?

Noteer je bevindingen en eventuele verstrikkingen.

Het identificeren en begrijpen van deze verstrikkingen is een belangrijk aspect van systemisch werken. Door deze verstrikkingen te erkennen en soms zelfs te herstellen, kan het systeem weer in balans komen en kunnen gezonde relaties en interacties binnen de familie worden bevorderd.



MODULE 1.5

BALANS IN GEVEN EN NEMEN

In module 1.5 bespraken we het principe 'balans in geven en nemen', het derde systemische principe.

In een gezond systeem is er balans in geven en nemen, behalve tussen ouders en kinderen, waar ouders meer geven. Dit is een belangrijk aspect van het systemische evenwicht. Geven en nemen is in evenwicht met uitzondering van tussen ouders en kinderen. Ouders geven meer dan kinderen (kunnen) geven. Alleen al de gift van het leven kan door het kind nooit "terugbetaald" worden.

Identificeer voor de oefening de balans van geven en nemen in jouw familiesysteem.

- Wie neemt de rol van de 'gever' op zich in de familie en hoe beïnvloedt dit relaties?
- Zijn er familieleden die voortdurend hulp nodig hebben of afhankelijk zijn van anderen?
- Wie in de familie ontvangt vooral zonder zelf veel bij te dragen?
- Wordt er openlijk gesproken over behoeften en verwachtingen binnen de familie?
- Zijn er familieleden die terughoudend zijn om hulp te accepteren?
- Is er sprake van schuldgevoelens bij de 'ontvangers' binnen de familie?
- Worden successen en bijdragen van individuele leden erkend en gevierd?
- Zijn er familieleden die zich overweldigd voelen door hun verantwoordelijkheden?
- Wordt er wrok gevoeld of geuit over onbalans in geven en nemen?
- Zijn er patronen van financiële ondersteuning die als oneerlijk worden ervaren?
- Hoe wordt omgegaan met grenzen en individuele behoeften binnen de familie?

Noteer eventuele onbalansen of verstoringen.

Het identificeren en begrijpen van deze verstrikkingen is een belangrijk aspect van systemisch werken. Door deze verstrikkingen te erkennen en soms zelfs te herstellen, kan het systeem weer in balans komen en kunnen gezonde relaties en interacties binnen de familie worden bevorderd.



MODULE 2.1

SOORTEN OPSTELLINGEN

Er zijn verschillende mogelijkheden om een familiesysteem in beeld te brengen in een opstelling. Je kunt opstellingen op tafel, op de grond of middels visualisatie doen.

- Op tafel:
- poppetjes
 - voorwerpen (bijv. theekopjes, bestek, schelpen, stenen)
 - kleine knuffeltjes
- Op de grond:
- vloerankers
 - knuffels
- Visualisatie:
- met of zonder hypnose
 - als onderdeel van (hypnose)sessie of als losse opstelling
 - kan online(!)

Kijkrichting!

Als je werkt met poppetjes, voorwerpen of vloerankers is het essentieel dat elk voorwerp een duidelijke "kijkrichting" heeft. Teken dus op houten poppetjes tenminste 2 puntjes voor ogen, kies voorwerpen met een herkenbaar uitsteeksel of onderscheidende kant (bijv. het oor van theekopjes) en zorg voor vloerankers met een inkeping.

Het spelen met de kijkrichting van onderwerpen in de opstelling is een belangrijk onderdeel van het onderzoeken naar mogelijke bewegingen.

Voor- en nadelen

De verschillende vormen hebben hun eigen voor- en nadelen. Kies een vorm die bij jou en bij je cliënt past.

Bij een opstelling op tafel kijkt de cliënt vooral naar het systeem. Dit kan veiliger zijn, maar ook minder krachtig. Het voordeel is dat poppetjes of voorwerpen meer 3D zijn dan vloerankers, wat het beeld kan ondersteunen. Tevens kan makkelijker gespeeld worden met groot en klein.

Werken met vloerankers heeft als groot voordeel dat de ouder niet alleen daadwerkelijk óp haar eigen plek kan gaan staan, maar ook op de plekken van bijv. het kind of van haar eigen moeder. Dit werkt energetisch sterker dan kijken naar het systeem zoals met een tafelopstelling.

Het gebruiken van visualisatie kan voor jou als therapeut uitdagender zijn, omdat je zelf minder beeld hebt. Voor de ouder kan dit juist meer "privacy" bieden. Voor sommige ouders is visualisatie zeer sterk, soms sterker dan op vloerankers staan. Een ander voordeel van visualisatie is dat onderdelen van het systeem 360° om de cliënt heen kunnen staan / geplaatst worden (ook boven en onder elkaar bijvoorbeeld).

Werken met systemische principes in een visualisatie kan mooi als onderdeel van een (online) hypnosessie ingezet worden.



MODULE 3.1

GENOGRAM

Tijdens de intake of eerste sessie is het tekenen van een genogram een mooi middel om eerste inzichten te krijgen.

Een genogram brengt de familie van een klant visueel in kaart in de vorm van een soort stamboom met meerdere persoonlijke gegevens. Het genogram biedt de mogelijkheid belangrijke familiegebeurtenissen, (vroeg)e sterfgevallen, verhuizingen en verbroken contacten op te nemen.

Dit geeft informatie over de familierelaties en -rollen en de familiegeschiedenis.

Het doel is niet een exacte weergave van het familiesysteem te maken. Gebruik het genogram om het gesprek te ondersteunen. Door de persoon in het systeem aan te wijzen waar je vragen over stelt, is het voor beiden helder over wie je spreekt.

Tekens

Gebruik de volgende tekens om het genogram op te bouwen;

Man of jongen

Vrouw of meisje

X Miskraam

∧ Tweeling

— Huwelijk

~~—~~ Scheiding

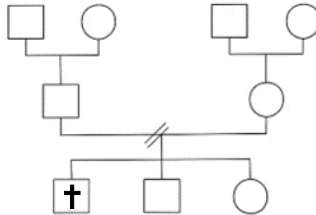
---- Niet huwelijkse relatie

† Overleden (noteer indien relevant leeftijd bij overlijden)

Noteer evt. een A (voor adoptie), P (voor pleegkind) of S (voor stiefkind) bij het kind symbool. Optioneel is het noteren van namen of bijvoorbeeld de voorletter.

Noteer uitgebreidere toelichtingen over de situatie van een bepaald persoon m.b.v. een soort praatwolkje in het genogram.

Voorbeeld genogram:



Maak als oefening een genogram van je eigen familie.

Breng bijvoorbeeld je huidige gezin en je gezin van herkomst in beeld.



MODULE 3.1

SYSTEMISCHE VRAGENLIJST

Bij deze vragenlijst gaat het over feiten, niet over belevingen.
Familie van herkomst = broers en zussen, ouders en hun broers en zussen, (over)grootouders en de partners van de ouders en (over)grootouders.
Het huidige gezin = de klant en zijn/haar partner, de gezamenlijke kinderen, kinderen uit vorige relaties en evt. eerdere partners.

HOE ZIET JOUW SYSTEEM ERUIT?

- Hoe ziet je huidige gezin eruit?
- Het gezin waarin jij geboren werd en/of opgroeide?
- Het gezin van herkomst van je moeder?
- Het gezin van herkomst van je vader?
- De gezinnen waarin je grootouders opgroeiden?

TRAGISCHE OF ONGEWONE GEBEURTENISSEN

Is er iemand in je familie die:

- jong is gestorven?
- jong een vader of moeder is verloren?
- zelfmoord heeft gepleegd?
- in een oorlogssituatie is gedood?
- is verdwenen? Vermist? Buitengesloten of uitgestoten?
- in het klooster is gegaan of geëmigreerd?
- is geadopteerd?
- een ongewoon leven leidt?

HEEFT IEMAND IN JE FAMILIE:

- een doodgeboren kindje? Een miskraam?
- een buitenechtelijk kind?
- een kind dat verlaten is of geadopteerd?
- een ernstige of langdurige ziekte gehad?
- een lichamelijke of geestelijke handicap?
- een ernstig misdrijf gepleegd?
- de holocaust overleefd?



ANDERE THEMA'S

- scheidingen
- religie / kerk / klooster
- oorlog / vluchten uit land van herkomst
- een eerdere liefde die verboden werd
- homoseksualiteit
- meerdere nationaliteiten
- geheimen

MODULE 3.3

GENOGRAM ANALYSEREN

Bekijk het genogram dat je getekend hebt van je eigen familie.

Voor welk deel, welke relatie of welke gebeurtenis zou je een individuele opstelling willen maken?

Bij het analyseren van een genogram om verstrikkingen te herkennen, kun je letten op de volgende aspecten:

1. Generaties en gezinsstructuur:
 - Analyseer de generaties en structuur van het gezin. Let op of er duidelijke generaties zijn, of er sprake is van samengestelde gezinnen, en hoe familieleden met elkaar verbonden zijn.
2. Overleden familieleden:
 - Markeer overleden familieleden op het genogram en observeer of je weet hoe de levende familieleden zich tot hen verhouden. Onopgeloste kwesties met overleden familieleden kunnen verstrikkingen veroorzaken.
3. Geboortedata en -volgorde:
 - Noteer de geboortedata en -volgorde van familieleden (zoom bijvoorbeeld in op de geboortevolgorde van tweelingen). De positie in de geboortevolgorde kan invloed hebben op de dynamiek binnen het gezin en mogelijke verstrikkingen.
4. Relaties en huwelijken:
 - Let op de aard van relaties en huwelijken binnen de familie. Ongebruikelijke of problematische relaties, scheidingen, hertrouwde leden, e.d. kunnen op verstrikkingen duiden.
5. Herhalende patronen:
 - Kijk naar herhalende patronen van ziekte, scheiding, vroege sterfgevallen of andere opmerkelijke gebeurtenissen. Herhaling kan wijzen op onderliggende verstrikkingen.
6. Symbolen voor adoptie of pleegzorg:
 - Als er sprake is van adoptie of pleegzorg, markeer dan deze situaties en observeer hoe deze worden geïntegreerd in het genogram. Adoptie kan verstrikkingen met biologische en adoptiefamilieleden creëren.
7. Emotionele en fysieke afstand:
 - Let op de afstanden tussen de symbolen op het genogram. Grote afstanden kunnen wijzen op emotionele of fysieke afstand tussen familieleden.
8. Onopgeloste conflicten:
 - Markeer bekende conflicten tussen familieleden. Onopgeloste conflicten in eerdere generaties kunnen leiden tot verstrikkingen die van invloed zijn op huidige generaties.
9. Verhoudingen tussen mannelijke en vrouwelijke familieleden:
 - Let op de verhoudingen tussen mannelijke en vrouwelijke familieleden. Traditionele rollen en verwachtingen kunnen verstrikkingen veroorzaken.
10. Ongewone situaties of geheimen:
 - Identificeer eventuele ongewone situaties (bijv. dubbele namen), geheimen of onbekende familieleden.

Door aandacht te besteden aan deze aspecten in een genogram (en deze evt. verder uit te vragen bij je klant), kun je inzicht krijgen in mogelijke verstrikkingen en dynamieken binnen het familiesysteem.



MODULE 4.3

PRAKTISCHE TIPS

In de video bij deze module gaf ik je een berg praktische tips die je zullen helpen de opstelling te begeleiden. Ik zet ze hier voor je op een rijtje:

- Laat het niet te lang duren. Gezien is gezien. Blijf in beweging, houd de flow er in. Als het te stroperig wordt vergroot dat de kans dat de klant "eruit" gaat of in haar hoofd gaat zitten.
- Sta zelf schuin achter de klant of aan de zijkant van de opstelling. Kijk als het ware over de schouder mee naar het systeem. Beweeg mee.
- Zoom uit en verander perspectief: voor wie is dit een probleem? Bij wie past dit gedrag (wél)?
- Het 'verhaal' van de klant is niet zo 'interessant', hoe gek dat misschien ook klinkt; al die keren dat een klant haar verhaal al verteld heeft, heeft dat het niet opgelost. Vaak zit het inzicht / de oplossing ergens anders en daar kun jij hen wél bij helpen!
- De kijkrichting van de moeder is doorgaans de richting van het leven. Een belast kind kijkt eerder teruguit en niet zijn levensweg op.
- Herhaal de woorden van de klant leterlijk, rustig en helder (niet dramatisch of emotioneel).
- Leg achter een moeder haar moeder. Leg achter een vader zijn vader.
- Geeft de klant aan dat ze "rust" wenst? Laat haar even zitten (liefst op haar eigen tegel).
"Hoe is het nu?"



MODULE 4.4

HELENDE ZINNEN

Belangrijk: een systemische zin spreekt meer de ziel aan en minder het gevoel
Gewoon testen...

Wanneer je waarneemt dat de ziel "beweegt" is de zin systemisch effectief. Het laat energie weer stromen.

Voel hoeveel heling voortkomt uit het hardop zeggen van de waarheid die ooit verborgen moest zijn om toen te kunnen overleven.

-Hoe spreek je de zin uit?

-Welke zin past in welke context?

-Welke zinnen in beginfase?

-Welke zinnen in eindfase?

Vind uit / ontdek wat (voor jou en voor je cliënt) werkt

·In die context

·Op dat moment

·Passend bij jou als therapeut

èProbeer niet de juiste zin te vinden, maar vind die innerlijke houding die maakt dat de zin jou vindt...

·Doel van helende zinnen = cliënt begeleiden naar een helende beweging.

·Voor tips bij uitspreken zinnen:

oZinnen dienen met een normale stem uitgesproken te worden, zonder stemverheffing, zonder drama.

oWanneer je merkt dat iemand een uitgesproken zin niet meent, zeg je: 'Spreek de zin nog een keer uit, en dan alsof je het meent...'

oWanneer een representant of cliënt twijfel in de stem heeft bij het uitspreken van een zin, zeg je:

'Nog een keer, en dan zonder vraagteken in je stem...'

oWanneer iemand een zin niet kan of wil uitspreken, laat dan eens het tegenovergestelde uitspreken, bijvoorbeeld wanneer een slachtoffer tegen een dader dient te zeggen: ik ben niet beter dan jij... ook in mij zit geweld... Dat wordt dan: ik ben beter dan jij... in mij zit geen geweld, nooit... De cliënt of representant voelt meteen dat dat niet klopt, en staat dan over het algemeen meer open om de andere zinnen uit te spreken.

oOok is het belangrijk om na te voelen van waaruit weerstand tegen het uitspreken van de zinnen voortkomt. Is het vanuit angst, gehechtheid aan oude beelden of vanuit rationele overwegingen. Het verschil kunnen navoelen tussen 'drempelvrees', en er (nog) niet aan toe zijn is belangrijk.

Drempelvrees dient begripvol aangemoedigd te worden, het 'er (nog) niet aan toe zijn' dient gerespecteerd te worden

Bron: Zinnen die de ziel raken van Elmer Hendrix

Voorbeelden helende zinnen

"Ik zie nu dat jouw [eenzaamheid / verdriet / boosheid] over mij gaat. Ik zal dat zelf oplossen, dat hoef jij niet te doen. Heb je dat begrepen? Jij bent helemaal vrij om je leven te leiden. Dit los ik zelf op, dat kun jij nu loslaten / bij mij laten."

"Ik zie het / ik heb het gezien."

"Zo is het gegaan."

"Ik laat het daar."

Moeder tegen ongeboren / overleden kind:

"Jij hoort er bij en ik draag je voor altijd in mijn hart."



MODULE 5.2

WETMATIGHEDEN

Systemische wetmatigheden

Uit de werken van Els van Steijn

Je kunt het lot van een ander niet overnemen of helpen dragen

Soms is je eigen lot aanvaarden erg pijnlijk en zwaar. Wegkijken voelt dan makkelijker. Het vervelende daarvan is dat je het lot van een ander niet kunt overnemen. Je maakt zowel jezelf als de ander zwakker als je verantwoordelijkheid draagt voor iets wat niet van jou is. Door onder ogen te zien wat van jou is (jouw lot), ontstaat bij jou kracht en verrassend vaak ook bij de ander. Dat is een gouden wetmatigheid, waarop je altijd terug kunt vallen.

Ordering betekent dat iedereen het recht en de plicht heeft om zijn eigen lot te dragen, niets meer en niets minder. Indien iemand uit een eerdere generatie een zwaar lot heeft en dat lastig onder ogen kan zien, gaat een kind in een latere generatie uit grote liefde meehelpen dat lot te dragen. Hier zit het onbewuste idee achter dat het kind daarmee het lot van die ander kan verlichten en verzachten. Dit is een kansloze exercitie, **want je kunt niet dragen wat niet van jou is**. Je ontleent dan iemand zijn plek, want jij gaat daar staan.

Je verzwakt zowel jezelf als de ander als je verantwoordelijkheid overneemt, die niet van jou is.

Groei is niet mogelijk zonder schuld. Je schuld aangaan en deze waardig dragen, maken je uiteindelijk het krachtigst. Het complexe is echter, dat je je groot en nuttig kunt voelen als je iets draagt wat niet van jou is. Het geeft je het gevoel dat je ertoe doet. Dat voelt prettig.

Als je in eerdere generaties gaat helpen doordat je oneigenlijke verantwoordelijkheid oppakt, gaat het jou slecht. Grote kans dat je dit ontkent, vanuit de verslaving van het je groot en belangrijk voelen.

Wanneer je structureel en in de breedste zin van het woord taken overneemt die eigenlijk van de ander zijn, kost dat je (te) veel energie.

Een tekort dat in een eerdere generatie is ontstaan, kan nooit gecompenseerd worden door een volgende generatie.

Het opheffen van een tekort kan alleen via het innerlijke proces van de persoon zelf. Alles wat het kind vanuit de grote liefde onbewust geeft, gaat in een bodemloze put van de ouder. De ouder is onverzadigbaar, want het tekort kan niet via het kind worden aangevuld en ook niet via partners, vrienden of werkgevers.

Wil je goed voor je kinderen zorgen, zorg dan dat jij goed op jouw plek in je generatie staat, waardoor het kind niet onbewust wordt uitgenodigd om op te stijgen naar een eerdere generatie. Anders wordt dit patroon generatie op generatie doorgegeven. Omdat de ouder een tekort heeft, wordt het kind zelf behoeftig. Dit patroon herhaalt zich net zo lang tot iemand in staat is om op zijn of haar eigen plek te gaan staan en weerstand te bieden aan de trekkkrachten uit het systeem.



MODULE 5.2

WETMATIGHEDEN

Je schuld nemen geeft kracht en stevigheid aan jou als mens

Op het moment dat je je schuld echt neemt, voel je de kracht in je lichaam en geest ontstaan. Als je je schuld halfslachtig aanneemt, openbaart deze kracht zich nog niet.

Iedereen die zijn eigen lot aanvaardt, wint aan kracht en stevigheid.

Je eigen lot onder ogen zien is hetzelfde als verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven. Vaak is het makkelijker om weg te kijken van je eigen lot en je bezig te houden met andermans lot.

Jouw lot kan ertoe leiden dat je gaat helpen in eerdere generaties.

Mogelijke effecten als je niet meer op je eigen plek staat:

- Je vangt de natuurlijke stroming van energie uit eerdere generaties niet op
- Je ontwikkelt een patroon waarin je het makkelijker vindt om te geven dan te ontvangen
- Je wordt groot in plaats van sterk
- Jezelf de schuld geven is makkelijker dan het hebben van een realistisch beeld van de situatie
- Je laat het jezelf slecht gaan (je leeg voelen, burn-out)
- Je geeft het systeem een kans zichzelf in stand te houden
- Je wordt verslavingsgevoelig
- Je installeert hardnekkige patronen bij jezelf die lastig te doorbreken zijn
- Je verliest contact met je gevoel, waardoor je een wandelend hoofd wordt

Als een ouder (of iemand anders in de familie) zijn of haar lot niet aan wil of kan kijken, gaat iemand in een volgende generatie dat vanuit liefde doen.

Als het lot van de moeder door de moeder zelf buitengesloten wordt, gaat een willekeurig kind het lot van de moeder overnemen. Het kind is zich hier meestal niet van bewust. Het familiegedenken zorgt ervoor dat het verdriet niet wordt vergeten en alsnog gezien gaat worden. Meestal wordt het kind dat het verdriet heeft overgenomen overmatig verdrietig in het dagelijkse leven, wat niet past bij de werkelijke leefsituatie. Het kind dat het lot van de moeder overneemt, kijkt nooit het eigen lot aan.

Je kunt niet tegelijkertijd het lot van een ander en dat van jezelf dragen.

Iedereen heeft en behoudt zijn eigen plek

Stel dat door het grote verdriet niet meer over een overleden broer wordt gesproken, omdat dat te pijnlijk is. Er wordt over hem gezwegen en hij lijkt zo zijn plek in het systeem verloren te hebben. De kans is groot dat een kind in een latere generatie onbewust geïdentificeerd of verstrikt raakt met het overleden kind, dat 'buitengesloten' wordt omdat er niet meer over hem gesproken wordt. Hetzelfde kan gebeuren met bijvoorbeeld een geaborteerd kind. Iemand die later komt in het familiesysteem (meestal een broertje of zusje) kan verstrikt raken met dit kind. Dit kind lijkt dan hang naar de dood te hebben en zal het zichzelf niet goed laten gaan. Het verstrikte kind leeft dan volgens het principe: "het zal mij niet beter gaan dan jou". Op latere leeftijd zie je vaak ook dat het zich afzet tegen zijn ouders.



MODULE 5.2

WETMATIGHEDEN

Het patroon dat je afwijst bij één van je ouders, installeer je onbewust bij jezelf

Een ander signaal dat je niet meer op je eigen plek staat door (ver)oordelen en uit verbinding gaan, is juist de **installatie en nabootsing van het patroon dat je afwijst**.

Heb je jezelf wel eens horen zeggen: 'Als ik maar niet op mijn vader of mijn moeder ga lijken. Ik ga het later heel anders doen.' En ja hoor, je komt toch tot de conclusie dat je op bepaalde vlakken juist enorm veel op ze lijkt. Veelal in eigenschappen en patronen die je juist zo vervelend vond.

Het patroon dat je afwijst bij één van je ouders, installeer je onbewust bij jezelf. Je bent simpel gezegd 50% je biologische vader en 50% je biologische moeder. Diep vanbinnen weet je dat je zonder hen er niet was geweest. Ergens weet je ook dat **als je hen afwijst, je jezelf ook afwijst**. Het gevolg is dat je je dan leeg vanbinnen voelt waarbij je ook moeite hebt met van jezelf houden. Ook zul je je ontevreden voelen over jezelf (of je schiet door in een vorm van narcisme, ook een gebrek aan eigenliefde).

Het is begrijpelijk dat je een oordeel over je ouders hebt, als ze emotioneel afwezig zijn (geweest). Daar heb jij vermoedelijk last van (gehad) in de omgang met hen. Grote kans dat je zelf ook emotioneel afwezig gedrag vertoont met alle gevolgen van dien voor jouw omgeving. Het is jouw lot als je te maken hebt met emotioneel afwezige ouders.

Je hebt niet te wensen of eisen van de generaties voor je, je mag alleen maar aannemen wat er (te krijgen) is. Niets meer en niet minder.

Als je dingen wenst te krijgen, omdat je er recht op denkt te hebben, stel je je op naast of zelfs boven die generatie. Door weg te gaan van je plek gaat het je per definitie niet goed. Natuurlijk mag je je behoeften uiten. Bijvoorbeeld door een verzoek te doen, je verwachtingen uit te spreken, te onderhandelen of om hulp te vragen in plaats van iets impliciet te eisen. Als je gaat eisen, zeg je feitelijk dat dat wat voorhanden is, niet goed genoeg is. Je hebt een oordeel. Meestal is wat je hebt gekregen echter genoeg. Voor de rest kun je ook zelf wel zorgen.

Je laat bij je ouders wat van hen is en kijkt aan wat van jou is. Je accepteert je tekort en verdriet. Daarnaast laat je je aanspraak op je ouders los. Je mag immers niets eisen van je ouders, alleen aannemen wat er is. Als je meer eist, zeg je dat het niet goed genoeg was. Dan gaat het jou slecht.

Als je je eigen lot aankijkt en erkent, ontstaat uiteindelijk altijd kracht en ruimte.

Objectief gezien kan het zijn dat je inderdaad bent verwaarloosd. Dat is jouw lot en van niemand anders. Als je je eigen lot aankijkt, kun je over je behoefte en claimgedrag naar je omgeving heen groeien.

De mate waarin jij je moeder afwijst of veroordeelt, is gelijk aan de mate waarin jij door het leven wordt afgewezen.

Je moeder staat voor het leven. Hoe jij je tot het leven verhoudt, is identiek aan hoe jij jezelf met je moeder hebt verbonden en hoe je haar diep vanbinnen ziet. Welke innerlijke plek je haar geeft, blijkt een sterke indicatie te zijn van hoe jij diep vanbinnen tegen het leven aankijkt. Als je haar afwijst, ervaar je in het dagelijks leven onrust, tegenslagen van allerlei aard, lastige (persoonlijke) relaties en onvrede. Het leven voelt regelmatig zwaar. **De positieve spiraal ontstaat als je teruggaat naar je eigen plek en je eigen lot accepteert.**



MODULE 5.2

WETMATIGHEDEN

Relaties vestigen zich pas als de partners kunnen ontvangen van elkaar.

Een relatie waarin beide partners maar met mate geleerd hebben om zich te verbinden, kan in sommige gevallen toch aangenaam en voedend zijn. Van buiten ziet een dergelijke relatie er vaak liefdevol en zorgzaam uit. De vraag is of de verbinding vanbinnen ook zo stevig is. Kunnen ontvangen leer je door op jouw plek te gaan staan. Soms gebeurt het dat zulke relaties onder spanning komen te staan als een van de partners zich wel leert verbinden.

Je partner draait zich onbewust naar je toe als je je eigen lot aankijkt.

Een onzichtbare wetmatigheid in relaties is dat partners van elkaar wegdraaien als een partner zijn eigen lot niet aankijkt, zonder dat ze zich daarvan bewust zijn. Op het moment dat jij wegstapt, gaat je partner zich op iets of iemand anders concentreren en keert hij zich innerlijk van jou af. In het dagelijks leven zal het geduld voor jou opraken. Dit verandert acuut als je partner voelt dat je je eigen lot (weer) aangaat. Dit leidt helaas niet altijd tot herstel. Soms is het wisselgeld in de relatie al verbruikt en komt de relatie alsnog in gevaar.

Elk lot bevat mooie en minder mooie onderdelen.

Dat hoort nu eenmaal bij het leven. Het is een wetmatigheid dat iedereen die zijn eigen lot aanvaardt aan kracht en stevigheid wint. Je eigen lot onder ogen zien, is hetzelfde als verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven.

Er dient een constante gelijkwaardige vereffening van geven en ontvangen plaats te vinden.

Op de verhouding tussen ouders en kinderen na, is op alle relaties de wetmatigheid van toepassing dat er een constante gelijkwaardige vereffening van geven en ontvangen dient plaats te vinden, om levendigheid en energie in de relatie te hebben.

Als jij geeft en de ander kan dat ontvangen, staat de ander bij jou in het krijt. Dit in de schuld staan creëert een afhankelijkheid van deze persoon van jou. Hiermee ontstaat binding en mogelijk een stromende verbinding als jullie over en weer van elkaar willen en kunnen ontvangen.

Een nieuw systeem gaat altijd vóór een oud systeem

Een nieuw systeem gaat voor een oud systeem. Een nieuw familiesysteem ontstaat uitsluitend wanneer een kind is verwekt. Een relatie waar geen kind is ontstaan, is alleen maar een (ver)binding. Een relatie maakt echter weinig kans van slagen wanneer je uitsluitend loyaal blijft aan je systeem van herkomst. Met je partner bouw je gezamenlijke normen en waarden op die niet alleen gebaseerd zijn op uitsluitend één systeem van herkomst.

Stel, een stel heeft een grote kinderwens, maar de man is onvruchtbaar. Door middel van een spermadonor en ivf wordt een prachtig kindje geboren. Op het moment dat je een kind hebt met iemand ontstaat een nieuw systeem, in dit geval dus ook tussen de vrouw en de donor. Het systeem is in balans als een nieuw systeem vóór een oud systeem gaat. In dit voorbeeld heeft de vrouw een nieuw systeem met de donor. Het stel heeft nog steeds een relatie, maar onbewust is er iets veranderd en gaat het systeem met de donor voor op dat met haar eigen partner. Dat hoeft geen probleem te zijn als de relatie een stevige balans geven en ontvangen heeft en als beide partners hun moeder innerlijk hebben aangenomen.

Dit is ook van toepassing wanneer de vrouw onvruchtbaar is en via een eiceldonatie moeder wordt. Er ontstaat dan een nieuw systeem tussen de man en de eicel-donor.



MODULE 5.2

WETMATIGHEDEN

De relatie tussen de ouders gaat voor die met de kinderen. Een kind voelt zich veilig, geborgen en vrij als het goed gaat tussen de ouders (gescheiden of niet).

Hier komt de systemische wereld wellicht in het gedrang met de dagelijkse praktijk. Uiteraard richten de ouders zich op de kinderen. Zeker als het kind een hummertje is, zal de tijdsbesteding doorschieten naar de verzorging van het kleine mensje. Daar ontkom je niet aan. Kleine kinderen zijn immers voor hun overleving volledig afhankelijk van de ouders. Systemisch gezien was de relatie tussen jou en de vader/moeder van je kind er eerder dan het kind. Die relatie dient geëerd en onderhouden te worden. Als de verzorging van het kind jouw relatie met je partner volledig overstemt, waardoor je niet meer aan je rol als partner toe komt, zullen kinderen dit voelen (hoe goed je verder ook voor ze zorgt). Kinderen kunnen ontspannen als ze voelen dat hun vader en moeder elkaar respecteren en het goed hebben met elkaar.

Ordering tussen partners/ouders door de rol die ze hebben

Partners/ouders staan samen in hun generatie en hebben ieder hun eigen plek. De meeste systemen blijken de volgende ordening te kennen: plek één zorgt voor veiligheid, bescherming en vertegenwoordiging van het systeem naar buiten toe. Plek één staat altijd ten dienste van plek twee. Plek twee zorgt voor de verzorging en bescherming van het systeem naar binnen toe. Het hangt van het systeem af wie op plek één of twee staat. Dat kan zowel de man of de vrouw zijn. Bij homoseksuele relaties geldt hetzelfde; er is altijd een plek één en twee. De ene plek is niet beter, waardevoller of machtiger.

In veel familiesystemen spelen **geheimen** een grote rol. Je hoeft niet de inhoud van het geheim te weten om de bijbehorende onrust en emoties te kunnen doorvoelen. Erkenning dat het geheim deel uitmaakt van je familiegeschiedenis is voor het familiesysteem vaak al voldoende om rust te creëren.



MODULE 5.2

SYSTEMISCHE VRAGEN

Ik geef je hier nog een setje systemische vragen mee, gewoon ter inspiratie:

1. Wat zijn de onuitgesproken regels in jouw familie?
2. Welke patronen of herhalingen zie je in de geschiedenis van jouw familie?
3. Welke verborgen dynamieken beïnvloeden de besluitvorming binnen het systeem?
4. Welke loyale banden met mensen buiten de familie spelen een rol binnen het systeem?
5. Hoe wordt er omgegaan met veranderingen binnen het systeem?
6. Welke gebeurtenissen of trauma's hebben mogelijk een impact op het huidige systeem?
7. Wie draagt onbewust lasten of verantwoordelijkheden die niet van hem zijn?
8. Hoe worden beslissingen genomen en welke invloed hebben de onderliggende loyaliteiten daarop?
9. Zijn er onuitgesproken verwachtingen of impliciete verplichtingen binnen het systeem?
10. Hoe manifesteert macht zich binnen jouw systeem?
11. Welke rollen spelen geheimen binnen het systeem?
12. Hoe wordt er omgegaan met conflict en confrontatie?
13. Zijn er patronen van buitensluiting of uitsluiting binnen het systeem?
14. Hoe wordt er omgegaan met diversiteit en verschillen in jouw systeem?
15. Welke invloed heeft de oorlog in jouw familie?
16. Welke rol speelt de kerk of het geloof in jouw familie?
17. Hoe worden successen en falen binnen het systeem gevierd of juist vermeden?
18. Hoe wordt er omgegaan met verlies en rouw in jouw systeem?
19. Hoe wordt autonomie en individualiteit gewaardeerd binnen het systeem?
20. Welke onbewuste verbindingen zijn er tussen huidige problemen en eerdere generaties?
21. Wat word (er van) je gevraagd?
22. Voor wie/wat is dit een goede oplossing?
23. Hoe oud is dit? Of: is dit ooit anders geweest? (helpt uitzoemen)
24. Waar hoeft -doordat dit er is- niet naar gekeken te worden?
25. Voor wat is de huidige situatie een goede oplossing?



MODULE 5.4

PRAKTISCHE TOEPASSING

Opdracht 1.

Hieronder volgt een korte casus aan de hand waarvan je nadenkt over systemische vragen en vervolgens mogelijke systemische interventies. Doorloop de opdracht stap voor stap, door steeds eerst de opdracht uit te werken voordat je verder leest.

Casus:

Peter, een man van in de dertig, worstelt met het onderhouden van gezonde relaties. Hij meldt zich aan voor coaching omdat hij het gevoel heeft vast te zitten.

Opdracht 1a

Onderzoek de familiedynamiek van Peter. Welke systemische vragen zou je willen stellen om de invloed van Peters familieachtergrond op zijn huidige relatieproblemen te begrijpen? Schrijf je bevindingen op en lees *daarna* hieronder verder. Dus eerst zelf!

Vervolg

Je hebt allereerst waarschijnlijk wat algemenere vragen bedacht zoals:
Hoe zag het gezin eruit waarin jij geboren werd of opgroeide?
Zijn je ouders nog bij elkaar?

Omdat je weet dat het onderhouden van relaties samenhangt met de manier waarop je verbonden bent met je moeder, zoom je wat meer in op Peters moeder:

- Hoe was de jeugd van je moeder?
- Wat speelde er in het leven van je moeder toen ze zwanger was van jou?
- Heeft je moeder miskramen gehad?
- Waar om je heen staat je moeder als je aan haar denkt?
- Zijn er zaken die je van je moeder gehoopt had te krijgen, die je nooit gehad hebt?
- Hoe is de relatie van jouw moeder met háár moeder (jouw oma)?

Tijdens het gesprek blijkt Peter een ouder broertje te hebben dat hij nooit gekend heeft en dat ook Peter heette. Verder was zijn oma al jong weduwe en hulpbehoefstig en zorgde zijn moeder als oudste dochter veelvuldig voor haar moeder. Zijn moeder maakte zich op haar beurt vaak veel zorgen.

Opdracht 1b

Welke dynamieken en patronen vermoed je in het systeem van deze casussen?
Bedenk drie mogelijke interventies om deze dynamieken positief te beïnvloeden.
Noteer deze weer voor jezelf en lees *daarna* verder.

Vervolg

Passende interventies

Als je interventies bedenkt in deze casus kun je je richten op bijvoorbeeld:

- De eigen plek van Peter in de kinderrij, waarbij zijn oudere broertje ook zijn eigen plek krijgt.
- Het aannemen van zijn moeder met al het mooie, al het minder mooie en alles wat hij had verwacht maar niet heeft gekregen. Het loslaten van verwachtingen.
- Het ordenen van Peters gehele gezin van herkomst, inclusief andere broers en zussen en zijn vader. Leg de nadruk op het plaatsen van zijn ouders achter hem en het naar zijn eigen leven gedraaid staan, innerlijk leunend op de energie van zijn ouders.

Let op: het is niet aan Peter om zich te mengen in de relatie tussen zijn moeder en zijn oma. Dat is aan zijn moeder.



MODULE 5.4

PRAKTISCHE TOEPASSING

Opdracht 2.

Verplaats je in je moeder en de tijd dat ze zwanger was van jou. Verplaats je in het tijdsbeeld en de omstandigheden die toen speelden. Stem je innerlijk af en voel wat er dan boven komt. Sommige delen weet je misschien uit verhalen, maar je mag erop vertrouwen dat je nog veel meer weet. Zijn er gebeurtenissen uit die tijd voor, tijdens en na de zwangerschap waar angst, pijn, schuld, schaamte of schande op zit? Voel hoe dat voor je moeder geweest moet zijn.

Het hoeveelste kind in de rij ben jij, miskramen, geaborteerde of overleden kinderen meegerekend? Waar werd nooit over gesproken of afwijzend over gedaan?

Door hierin te duiken breng je het veld in beweging. Het is fantastisch als je je moeder hier zelf over kunt bevragen, maar je bent daar niet afhankelijk van. Je kunt je innerlijk afstemmen op haar belevingswereld en voelen wat daar bovenkomt.

Sommige mensen vinden het fijn om hun inzichten uit te drukken via creatieve middelen zoals tekeningen, collages of beweging zoals dans. Dit stimuleert de verbeeldingskracht en creativiteit bij het toepassen van systemische principes. Ontdek wat bij jou past en nodig ook je klant uit dit te onderzoeken voor zichzelf, bijvoorbeeld als verwerking thuis na de sessie.



Opdracht 3.

Nu je meer en meer met systemische principes aan de slag gaat (gewoon, omdat je nu niet anders meer kunt) is het bijhouden van een logboek of reflectief dagboek interessant om te doen. Beschrijf de patronen en trends in je eigen aanpak en analyseer deze. Welke patronen heb je bij je klanten ontdekt? Zijn er thema's die nu meer dan voorheen op je pad komen? Analyseer tevens de mogelijkheden voor verbetering.

Hier zijn enkele tips die je kunnen helpen:

1. Stel duidelijke doelen:
 - Definieer specifieke doelen die je wilt bereiken. Dit kan bijvoorbeeld het openstellen voor het veld, het stellen van betere vragen of het maken van het genogram zijn.
2. Identificeer leermomenten:
 - Markeer specifieke situaties waarin je een nieuwe vaardigheid hebt toegepast of waarin je hebt geleerd van een fout. Analyseer wat er goed ging en wat verbeterd kan worden.
3. Feedback vragen:
 - Zoek actief feedback van experts, collega's of zelfs je klanten. Dit kan waardevolle inzichten opleveren en je helpen groeien.
4. Blijf open voor verbetering:
 - Wees bereid om je aanpak aan te passen en nieuwe dingen te proberen. Noteer ideeën die je hebt voor verbetering en experimenteer met verschillende technieken.
5. Houd je emoties bij:
 - Schrijf niet alleen op wat je deed, maar ook hoe je je voelde tijdens de sessies. Dit kan je helpen je eigen triggers te ontrafelen.
6. Plan vooruit:
 - Formuleer concrete stappen en actieplannen voor toekomstige sessies. Wat wil je de volgende keer anders doen of verbeteren?

Door regelmatig te reflecteren en je ervaringen vast te leggen, zul je je niet alleen bewuster worden van je vaardigheden, maar ook gemakkelijker kunnen groeien en verbeteren in je rol als coach.

BRONNEN

Boeken

- Bakker, Siets – Rake vragen
- Bakker, Siets en Steeghs, Leanne – Systemisch wijzer
- Blaser, Nick – Familieopstellingen
- Bonnema, Hylke – Van spanning naar spirit
- Burg, Vincent van der – De kracht van familieopstellingen
- Cori, Jasmin Lee – De emotioneel afwezige moeder
- Dykstra, Ingrid – Familieopstellingen met kinderen en jongeren
- Franssen, Caroline – Beeldkracht
- Glaudemans, Willem – Boek van vergeving
- Hellinger, Bert – De verborgen dynamiek van familiebanden
- Hendriksen en Brasser – Individuele opstellingen binnen coaching
- Hendrix, Elmer – Zinnen die de ziel raken
- Hendrix, Elmer – Tao en de kunst van familieopstellingen
- Hühn, Susanne – Ik ben je moeder niet
- Langemeijer, Marianne – Individuele opvoedopstellingen
- Nelles, Wilfried – De helende kracht van de werkelijkheid
- Schreuder, Bibi – Ik ben kind dus ik voel waar mijn ouders zijn
- Steijn, Els van – De Fontein; vind je plek
- Steijn, Els van – De Fontein; maak wijze keuzes
- Steijn, Els van – De Fontein; vier je leven
- Thissen, Els – Familieopstellingen en een cursus in wonderen

Podcasts

- Een opstelling wijzer
- Eindbazen #220 met Els van Steijn
- Ziesoo met Caroline Franssen 1-7-'21
- Beeldkracht
- Kuku #85 met Els van Steijn
- De Manifestor podcast #30
- Zijn wie je bent #15
- TRIBE De kracht van familieopstellingen met Elmer Hendrix
- Sanne Plantinga 5-3-'21
- Yavanna Benna 12-10-'21
- Webinar "leer zelf opstellingen begeleiden"
- Wilbert Rutten, Marcel Lahaye – unleash the hero within

