



Inhoud opleiding Familieopstellingen

Naast de theorie en oefeningen werken we veel met persoonlijke opstellingen van de deelnemers zelf en met gastcliënten. Dit kunnen zowel opstellingen uit het oorsprongssysteem als uit het huidige familiesysteem zijn. Na een opstelling wisselen we met elkaar uit wat onze waarnemingen en interpretaties zijn en is er ruimte voor vragen.

Omdat we werken met echte casussen geeft dit diepere vragen en dieper inzicht dan alleen theorie en het werken met oefeningen zouden kunnen geven. Wij ervaren telkens weer dat de combinatie van theorie, oefeningen en opstellingen een effectieve manier zijn om je dit werk eigen te maken.

Oefenen

Tussen de lesblokken door vormen de deelnemers groepen met elkaar om bezig te kunnen blijven met oefenen. Opstellingswerk is een ambacht waarin het belangrijk is om vaardigheden te ontwikkelen die meer op het terrein liggen van waarnemen en intuïtie, dan louter op kennis. Hoe meer 'vliegreu' je kunt maken des te beter ontwikkel je het 'fingerspitzengefühl' dat nodig is om systemisch te kunnen werken.

Inhoud lesblokken

De opleiding bestaat uit achttien dagen verdeeld over zeven blokken: vier blokken van twee dagen en drie blokken van drie dagen.

In ieder blok komen altijd de volgende vier elementen voor:

- 1. Theorie**
- 2. De theorie in de praktijk brengen door middel van oefeningen en nabespreken**
- 3. Opstellingen met eigen thema's en thema's van gastcliënten en nabespreken**
- 4. Meditaties en 'zachte' oefeningen om het lichaamsbewustzijn te ontwikkelen**

De inhoud van de blokken die hieronder staat weergegeven is een richtlijn. De genoemde onderwerpen komen zeker aan bod, maar misschien niet altijd in die volgorde. We gaan mee met de bewegingen die zich aandienen en voegen ons ook naar de leerbehoeften van het moment. Ten behoeve van het overzicht hebben we hieronder de opstellingen, meditaties en oefeningen niet genoemd.



Blok 1 (2 dagen)

Naast het kennismaken met elkaar staat dit blok in het teken van de innerlijke houding van de begeleider, het fenomenologisch waarnemen en de belangrijkste inzichten van Bert Hellinger, namelijk die van de verschillende gewetens met hun aspecten van binding, ordening en balans. De volgende punten komen aan de orde:

- De innerlijke houding van de begeleider. De innerlijke houding van de begeleider schept als het ware de voorwaarden en het kader waarbinnen systemisch werk plaats kan vinden. Door de hele opleiding heen doen we oefeningen om deze innerlijke houding verder te ontwikkelen.
- Wat is een systeem en wie maken daar deel van uit. Wie horen er eigenlijk allemaal binnen ons familiesysteem. En hoe is dat bijvoorbeeld binnen een organisatie.
- Genogram. Door het maken van een genogram krijgen we een overzicht (en inzicht) van onze familie en van alle gebeurtenissen (voor zover bekend) die zich daarin afgespeeld hebben.
- Fenomenologisch waarnemen. Fenomenologisch waarnemen is wezenlijk bij familieopstellingen. Je richt je op datgene wat er in het moment gebeurt, zonder je te laten leiden door het vorige moment en zonder het volgende moment al in te vullen. Er is alleen dit moment.
- Het persoonlijk geweten. Het persoonlijk geweten zorgt ervoor dat we ons verbonden voelen met de familie (of groep) waar we bij horen. Dit is voelbaar door het hebben van een goed of een slecht geweten.
- Het collectief of familiegeweten. Het collectief geweten zorgt ervoor dat de groep in zijn geheel blijft voortbestaan zonder naar het wel en wee van de leden te kijken. Dit geweten offert meedogenloos een familielid op ten behoeve van de hele groep. Dit geweten is niet voelbaar, maar de werking is duidelijk waarneembaar in familieopstellingen.
- Het spiritueel geweten. Dit geweten overstijgt de beide andere gewetens. Middels dit geweten realiseren we ons dat alles Een is en voelen we ons verbonden met alles en iedereen. Er is geen goed en kwaad. Er is geen ik en jij.
- Wat zijn systemische vragen. Systemische vragen hebben altijd te maken met de facetten binding, ordening en balans en ze leiden al snel naar het wezenlijke. Wanneer we deze vragen stellen vanuit het contact met ons innerlijk, kunnen we in verbinding komen met de 'familieziel' van de cliënt.

Blok 2 (2 dagen)

We gaan kennismaken met een aantal aspecten van het begeleiden van een opstelling en gaan daar ook meteen veel mee oefenen.



Aan bod komen:

- Het inleidend interview. Het interview is een wezenlijk deel van de opstelling. Soms is dit interview alleen al voldoende om de 'ziel' van de cliënt in beweging te brengen en is er geen opstelling meer nodig. En soms zijn er zelfs geen woorden nodig om dat te bewerkstelligen. Het inleidend interview wordt dan ook veel geoefend.
- Het kiezen van de representanten. Met wie gaan we werken. Hoeveel representanten zetten we neer. Voegen we representanten toe of halen we er representanten uit. Omdat opstellingswerk zo 'verdicht' is, zijn dit belangrijke keuzes.
- Welke dynamieken nemen we waar in een opstelling. Wat wil er gezien worden in een opstelling, wat wil een opstelling ons zeggen, wie of wat ontbreekt er, wat heeft het systeem nodig, waar is er beweging mogelijk en waar blokkeert het. En hoe kunnen we testen of onze waarneming klopt. Dit is de kern van ieder opstelling en we zullen hier dan ook ieder blok mee oefenen.
- Wat zijn onze gereedschappen om systemisch te werken. Wat helpt ons om systemisch te kunnen kijken. Wat gebruiken we van nature al vrij gemakkelijk en welke vaardigheden kunnen we nog aanscherpen.

Blok 3 (3 dagen)

Dit blok zou je kunnen beschouwen als het hart van de opleiding. We gaan alle aspecten van het opstellingswerk grondig doornemen en uitgebreid oefenen.

Aan bod komen:

- Dynamieken herkennen en testen. We gaan verder oefenen in het waarnemen en testen van de dynamieken.
- Interventies, rituelen en interventiezinnen. Samen met het inleidend interview en het herkennen van dynamieken vormen interventies, rituelen en interventiezinnen het kader en de inhoud van een opstelling. Na het oefenen van de aparte onderdelen gaan we dit integreren in volledige opstellingen.
- Het afsluiten van een opstelling. Wanneer sluiten we een opstelling af. Wat is het energieniveau. Maakt doorgaan de opstelling zwakker of sterker. Het afsluiten is net zo wezenlijk als het begin van een opstelling.
- Primaire-, secundaire- en overgenomen emoties (verstrikkingen). Om met cliënten te kunnen werken is het belangrijk om te herkennen in welke emotie hij of zij zich bevindt. We gaan oefenen in het herkennen van de emoties en wat we kunnen doen om iemand in een emotionele toestand te brengen waarmee gewerkt kan worden.



- De positie van de begeleider. Hoe beweegt een begeleider zich in een opstelling en vanuit welke plek kan er gewerkt worden. Hoe 'aanwezig' dient de begeleider te zijn en hoe voorkom je dat je zelf in de opstelling 'gezogen' wordt.
- Het begeleiden van representanten.; Hoe begeleid je een representant in een opstelling. Waar gaat je aandacht naar uit en welke informatie krijg je door een representant te begeleiden.
- Inleidend interview met opstelling en interventies. We gaan oefenen in het begeleiden van een volledige opstelling, vanaf het inleidend interview tot en met de afsluiting.

Blok 4 (3 dagen)

We gaan het werken met familieopstellingen uitbreiden en verdiepen door te oefenen met andere vormen van systemisch werk.

Aan bod komen:

- De beweging van de Geest. De beweging van de Geest is een intense en verdichte vorm van opstellen. Deze vorm van werken is 'geëvolueerd' uit familieopstellingen en vraagt van de begeleider volledige aanwezigheid en terughoudendheid.
- Abstracties opstellen. Opstellingen lenen zich er uitstekend voor om minder grijpbare zaken op te stellen, zoals emoties, gevoel, talenten, 'dat, wat blokkeert', het geheim of het lot, maar ook het geboorteland, een ziekte of een aandoening lenen zich goed voor dit werk en kunnen verrassende inzichten bieden.

Blok 5 (3 dagen)

In dit blok gaan we het systemisch coachen oefenen. We werken dan vanuit een één op één situatie waarbij we geen gebruik maken van representanten.

Aan bod komen:

- Systemisch coachen. Systemisch coachen heeft veel raakvlakken met het inleidend interview, maar waar we daar verder gaan met een opstelling met representanten, gaan we bij het systemisch coachen verder met vragen stellen en nodigen we de cliënt uit om met 'systemische blik' een aantal facetten uit zijn systeem (oorsprong of huidige) te bekijken. Dit is goed toepasbaar bij één op één situaties of bij telefonische consulten. Verdere mogelijkheden van het één op één werken zijn opstellingen met stoelen, blaadjes met een naam erop, poppetjes of zomaar voorwerpen.
- Opstellingen in de mind (visualisatie-opstellingen) Hierbij brengen we de cliënt in een lichte trans en laten we hem of haar innerlijk naar de verschillende beelden kijken. Ook hierbij kunnen we interventies en rituelen toepassen. Dit is een goede methode voor één op één werk, maar kan ook na een inleidend interview in groepsverband toegepast worden.



- Integreren van ervaringen Alle deelnemers krijgen de mogelijkheid om middels een opstelling levens- en werkervaring te integreren.

Blok 6 (3 dagen)

In dit blok begeleiden de deelnemers volledig zelfstandig opstellingen.

Voor dit doel worden er per dag door de deelnemers zelf vier gastcliënten uitgenodigd.

Na ieder opstelling wordt deze plenair besproken.

Blok 7 (2 dagen)

In dit blok worden de deelnemers uitgenodigd om door middel van een opstelling te ervaren hoe ze zich verhouden met het systemisch werk.

Tevens is er ruimte om onderdelen van dit werk die nog niet duidelijk lijken te zijn extra aandacht te geven, en ook kan er nog met eigen thema's gewerkt worden.

Aan het eind van dit blok worden er deelnamecertificaten uitgereikt.