

Inhoud Opleiding Familieopstellingen

Een opleiding familieopstellingen is eigenlijk paradoxaal. Wij willen onderricht geven in iets wat in wezen niet onderricht kan worden. Onderricht geven is meestal cognitief, wat haaks staat op de ervaringen van het lichaam en de ontwikkeling van intuïtie. In feite kunnen wij slechts de richting aangeven en dienen de deelnemers vanuit hun eigen ontwikkeling en door het opdoen van ervaring uiteindelijk het systemisch werk in de vingers te krijgen.

Naast de theorie en oefeningen werken we ook met de opstellingen van de deelnemers. Dit zijn zowel opstellingen uit het oorsprongssysteem als het huidige systeem. Na een dergelijke opstelling wisselen we met elkaar onze waarnemingen uit en is er ruimte voor vragen. De deelnemer wiens opstelling het betrof verzoeken we om daar niet bij aanwezig te zijn, omdat dat zijn of haar innerlijk proces kan verstoren. Omdat we dan werken met echte cases hebben onze waarnemingen en antwoorden meer bodem en bieden meer houvast dan alleen theorie en oefeningen. Wij hebben ervaren dat de combinatie van theorie, oefeningen en opstellingen met 'vraag en antwoord' een effectieve manier zijn om je dit werk eigen te maken.

De bedoeling is ook dat de deelnemers groepen gaan vormen met elkaar om tussen de blokken door 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 kennis. Hoe meer 'vliegen' je kunt maken des te beter ontwikkel je het 'fingerspitzengefühl' dat nodig is om systemisch te kunnen werken.

Naast het intakegesprek is er voor iedere deelnemer de ruimte om gedurende de opleiding individuele consulten aan te vragen, waarin de mogelijkheid wordt geboden om je voortgang te bespreken, persoonlijke zaken te berde te brengen of om gespiegeld te worden.

De opleiding bestaat uit twintig dagen verdeeld over acht blokken. Vier blokken van twee dagen en vier 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 nabespreken
4. Meditaties en 'zachte' oefeningen om het lichaamsbewustzijn te ontwikkelen

De blokken die hieronder staan weergegeven zijn een richtlijn voor de inhoud. De in de blokken genoemde onderwerpen komen zeker aan bod, maar misschien niet altijd in die volgorde. We gaan mee met de bewegingen die zich tonen 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 middel van 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 staan we in contact met de Eenheid 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.

- 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.

- 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 energie niveau. 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.

- De beweging van de ziel. De beweging van de ziel 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.
- Verdekte opstellingen. Bij een verdekte opstelling weet alleen de cliënt welke representant voor wie of wat staat. Vanuit een volledig niet-weten begeleidt de begeleider de opstelling.
- Blinde opstellingen. Bij deze vorm weten we alleen dat de representanten elementen uit het systeem van de cliënt vertegenwoordigen, maar niemand weet wie wie of wat is. Voor de cliënt echter kan dit een grote uitwerking hebben.
- Bliksemopstellingen. Dit zijn opstellingen van maximaal vijftien minuten met hooguit drie representanten. Door deze setting te creëren nodig je als het ware de essentie uit en kun je in korte tijd meerdere opstellingen doen. Deze vorm vraagt van de begeleider nog meer leiderschap dan bij een 'gewone' familieopstelling.

Blok 5 (3 dagen)

In dit blok gaan we oefenen met structuuropstellingen. Deze vorm van opstellen vindt haar oorsprong meer binnen organisatieopstellingen en is een boeiende manier van werken die ook goed toepasbaar is binnen familieopstellingen. Verder gaan we oefenen met opstellingen vanuit een één op één situatie waarbij we geen gebruik maken van representanten.

- Structuuropstellingen. Waar het bij een familieopstelling zo is dat alle representanten vrije elementen zijn, hebben bij structuuropstellingen de elementen een vaste plek. Of de opstelling bestaat uit een aantal elementen die wel kunnen bewegen maar die deel uitmaken van een vaste structuur die verder qua elementen niet meer veranderen. Met een aantal structuren die ook goed toepasbaar zijn binnen familieopstellingen gaan we oefenen.

- Systemisch coachen. Systemisch coachen heeft veel raakvlakken met het inleidend interview, maar waar we dààr 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. Een vervolg van het één op één werken zijn opstellingen met stoelen, blaadjes met een naam erop, poppetjes of zomaar voorwerpen. Hierbij kunnen zowel de begeleider als de cliënt als representanten fungeren.
- 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. Degene die de opstelling begeleidt heeft bepaald zelf of de gastcliënt daarbij aanwezig mag zijn. Ook is het aan de begeleider of hij of zij feedback wil ontvangen.

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.

Blok 8 (2 dagen)

Dit blok vindt ruim drie maanden na het laatste blok plaats. De deelnemers hebben inmiddels meer of minder met opstellingen gewerkt, en er kan nu gewerkt worden met die aspecten die nog extra aandacht behoeven. Ook is er ruimte voor supervisieopstellingen en gastcliënten.