



HR78

www.merlijngroep.nl

Merlijn

Familieopstellingen – ervaar systemisch werken

Hoe werkt ieders eigen familiesysteem door
in het dagelijks leven privé en zakelijk?

Familieopstellingen – ervaar systemisch werken

Hoe werkt ieders eigen familiesysteem door in het dagelijks leven privé en zakelijk?

Introductie

We hebben allemaal ouders en een familie waaruit we voortkomen en waarmee we onveranderlijk verbonden zijn.

We volgen vaak onbewust de patronen en codes ,die in een familie gelden en zijn gebonden aan het lot van de familie. Dat kan verwarring scheppen en verstrikkingen veroorzaken waarvan we moeilijk los kunnen komen.

Opstellingen zijn een manier om de innerlijke, vaak verborgen patronen en verstrikkingen in een familie zichtbaar te maken. Een verstrikking kan dan tijdens de 'opstelling' worden gezien en begrepen en kan op dat moment wijzen naar de richting van een oplossing. Het zien en erkennen kan ons vrij maken en een nieuwe beweging in gang zetten die voorheen niet mogelijk was. Het gaat hier vooral om het leren onderscheiden wat uit diepe loyaliteit naar het gezin van oorsprong wel en niet werkt. Deelnemers nemen een diepgaand inzicht mee over zichzelf, de dynamiek in familiesystemen en de kracht van interventies die hieruit voortvloeien.

De psychiaters Bert Hellinger en Gunthar Weber, de grondleggers van de systemische therapie, hebben ontdekt dat iedere familie een systeem vormt waarbinnen voortdurend wordt gezocht naar een optimaal evenwicht, waarbij niemand vergeten of buitengesloten wordt. Indien deze 'innerlijke wetten' niet gerespecteerd (kunnen) worden, ontstaan er **verstrikkingen** die een diepgaande werking hebben op het leven van de leden van het familiesysteem. Deze kunnen leiden tot problemen die niet oplosbaar zijn binnen iemands persoonlijkheid en daardoor niet goed behandelbaar zijn met intra persoonlijk gerichte vormen van therapie of coaching.

Een andere vorm van systemisch opstellen is het werken met structuur-opstellingen, waarbij ingegaan wordt op een hulpvraag, die niet direct te maken hoeft te hebben met de familie. Hierbij wordt gebruik gemaakt van elementen zoals bijvoorbeeld het thema, het vraagstuk en het doel. Deze elementen laten dan verschillende aspecten van de hulpvraag zien, de beweging en een mogelijke oplossing.

Doelgroep

Deze training is van belang voor iedereen die persoonlijk en/of zakelijk geïnteresseerd is in problemen en nieuwe mogelijkheden die voortkomen uit specifieke familieomstandigheden en -structuren en die meer wil weten over de kracht en de potentie van deze aanpak, familieopstellingen. En los daarvan is deelnemen eraan een belevenis en een ongekende eyeopener.

Inhoud van de training

Er worden opstellingen gemaakt en uitgebreid uitleg gegeven en er wordt daarnaast gebruik gemaakt van specifieke oefeningen waardoor iedere deelnemer zelf kan ervaren hoe bepaalde basisprincipes voor haar /hem werken.

Door afwisselend een opstelling te maken en aan opstellingen van anderen deel te nemen kunnen door kleine interventies stappen worden gezet, die voor die tijd niet mogelijk waren. In de verbinding met onszelf en de familie kan dan een nieuwe en gezondere herordening plaatsvinden waarin we meer vrij zijn om te leven en ons voluit te ontwikkelen.

Het werken met familieopstellingen laat zich moeilijk beschrijven en kan het beste worden ervaren.

In een familie-opstelling wordt gewerkt naar aanleiding van een hulpvraag.

- Voorbeelden daarvan zijn:
- Ik vind het moeilijk mijn plek in te nemen in mijn leven.
- Ik voel me gauw ontkracht of kleiner.
- Ik maak dingen gauw zwaar of zie door de bomen het bos niet meer als er problemen zijn.
- Ik vind het heel moeilijk voor mijzelf op te komen.
- Wat houdt me steeds tegen een relatie aan te gaan?
- Ik vind het moeilijk om de rol van moeder of vader vol in te nemen.
- Ik hoor nergens bij.
- Iedereen kan het wel; alleen ik niet.
- Ik moet altijd onder alle omstandigheden de sterke zijn.
- Ik moet altijd eerst aan de ander(en) denken en rekening houden met hen.
- Ik voel me heel erg snel schuldig over alles.
- Etc. etc.

Een familieopstelling wordt zichtbaar gemaakt met behulp van plaatsvervangers voor de familieleden van de cliënt en de cliënt zelf, dit naar aanleiding van een concrete hulpvraag van een deelnemer/deelneemster. Hiermee komt de opstelling tot leven en worden eventuele verstrikkingen zichtbaar en voelbaar.

Sleutels hierbij zijn aangrijpende gebeurtenissen in de familie zoals: vroeg overlijden van ouders, broers of zussen, doodgeboren kinderen, oorlog en gevangenisstraf, echtscheidingen, incest, adoptie, ongelukken, ernstige of langdurige ziekte, vluchten vanuit een land, vaak verhuizen etc.

De plaatsvervangers worden als het ware bezet door dezelfde gevoelens en onderliggende verhoudingen als de oorspronkelijke familieleden. Door een herordening en probleemoplossende uitspraken wordt de tot dan toe gebonden emotionele verbinding doorbroken en vrij gemaakt.

Velen ervaren een groter en dieper inzicht in zichzelf en meer begrip en helderheid van het systeem aan het eind van de dag.

Open inschrijving

De training duurt één dag (twee dagdelen: zie hierachter het programma). Voor actuele data verwijzen wij u naar onze website.

Trainers en locatie

[Inger Huidekoper](#): zij is getraind en opgeleid door Bert Hellinger, Gunthar Weber en Hunter Beaumont in Duitsland en geeft al meer dan 25 jaar opstellingsdagen en trainingen. Sinds 10 jaar is ze werkzaam bij Merlijn.

PROGRAMMA

1-daagse training familieopstellingen

Ochtendprogramma

- 09.30 - 10.00 : Ontvangst met koffie/thee, informeel kennismaken met trainers en collega deelnemers
- 10.00 - 10.15 : Welkom, huishoudelijke afspraken, inventarisatie persoonlijke aandachtspunten, ervaringen en leerdoelen o.a. op basis van de digitale voorbereidingsformulieren
- 10.15 - 10.45 : Inleiding: systemisch werken en familieopstellingen
- 10.45 - 11.00 : Pauze
- 11.00 - 12.55 : Opstellingen (plus veranderingen, analyse en nabespreking)
- 12.55 - 13.00: Oogst van de ochtend
- 13.00 - 13.45 : Lunch

Middagprogramma

- 13.45 - 13.55 : Bespreking middagprogramma en leerdoelen van de middag
- 13.55 - 15.00 : Opstellingen (plus veranderingen, analyse en nabespreking)
- 15.00 - 15.15 : Pauze
- 15.15 - 16.40 : Opstellingen (plus veranderingen, analyse en nabespreking)
- 16.40 - 17.00 : Terugblik op de training, de leerdoelen en het geleerde, feedback deelnemers, digitale evaluatie en ontvangst deelnemingscertificaten
- 17.00 - Merlijn Borrel

www.Merlijngroep.nl

Merlijn Groep is een dynamische en multidisciplinaire organisatie met het focus op professionele communicatie en conflicthantering zowel op zakelijk als op persoonlijk niveau. De bij Merlijn Groep aangesloten zakenpartners behartigen samen met Merlijn in respectvolle en grensverleggende verhoudingen de belangen van onze klanten met hoge ambitie en passie voor duurzame en meetbare resultaten.

Wij gaan uit van de eigen kwaliteiten en creativiteit van onze klanten

Daarom laten we ons al decennia inspireren door Merlijn, de raadgever van de legendarische Koning Arthur en zijn Ronde Tafel-ridders. Merlijn leefde zijn leven van achteren naar voren, 'terug in de tijd', zodat hij over ervaringen en wijsheid uit de toekomst kon beschikken. Merlijn wendde deze kracht niet aan om anderen van kant en klare adviezen te voorzien, maar reikte hen wel gedachten en suggesties aan waarmee zij hun eigen wijsheid beter konden gebruiken. Op die bijzondere manier was de raadgever Merlijn een meester in communicatie.

Wij helpen onze klanten de specifieke aspecten van hun eigen kracht te ontdekken, te ontwikkelen en te leren toepassen voor zichzelf en hun organisatie. We zien het als onze taak om al onze kennis en knowhow aan hen ter beschikking te stellen en hen ook met raad en daad terzijde te staan in hun ontwikkeling of behoeften van het moment.

Professionals voor professionals

Merlijn Groep biedt een breed scala aan producten van praktijkgerichte trainingen en deskundige ondersteuning en advies op het gebied van mediation, medezeggenschap, conflictcoaching, juridische vaardigheden en onderhandelen. Het is de ambitie van Merlijn Groep om steeds aantoonbare, onderscheidende kwaliteit te leveren, zowel wat betreft onze inhoudelijke dienstverlening, onze kennis en professionele vaardigheden als wat betreft de duurzame toepassing hiervan. Wij streven doorlopend naar excellente resultaten.

In al onze diensten zijn we doelgericht. Onderdeel van die diensten zijn onze trainingen. Daarin bieden wij steeds mogelijkheden om verkregen inzichten en vaardigheden te oefenen en te toetsen aan de praktijk. We hebben ervaren dat we resultaten bereiken vanuit een eerlijke dialoog waarbij humor en helderheid helpen om scherp te blijven en om de oefensituaties te kunnen vertalen naar de dagelijkse werkzaamheden.

Vertrouwen

Wij dragen er zorg voor dat Merlijn een organisatie is waar mensen volledig vertrouwen in hebben. Dat geldt voor zowel de inhoud als de relatie. We geven daarom continue aandacht aan klantbehoefte-analyses, evaluaties en research en baseren daarop de innovatie van onze producten en de groei van onze eigen kwaliteiten.

Merlijn Groep: de klant in beeld