

Familieopstellingen

Themaworkshop: Verslaving en Herstel

Aangeboden door: Ruischcoaching Recovery & Re-integratie

Begeleiding door: Liesbeth van den Brink, opsteller bij Verrijkende Verreiking, praktijk voor coaching en systemisch werk

Voor wie: ieder die geïnteresseerd is in het thema Verslaving en Herstel.

Doel en perspectief: Opstellingenwerk is bij Ruischcoaching een aanbod in de coaching, omdat op de weg naar re-integratie in werk het heel helpend is om nieuw perspectief te ontwikkelen en ook belemmeringen onder ogen te zien en deze om te vormen. Een opstelling maakt dynamieken zichtbaar en kan helend werken, in het hier en nu, op zielsniveau. Waarmee inzicht gekregen wordt in gedragspatronen, psychische belemmeringen of de betekenis van lichamelijke klachten in de relatie met jezelf, in relatie met je familiesysteem en in relatie met je toekomst. In de periode na een opstelling zal de impact op eigen wijze en op het geëigende moment zichtbaar en ervaarbaar gaan worden, soms heel duidelijk, soms verrassend, soms dichtbij, soms nog verder weg.

Werkwijze: startoefeningen om elkaar en het opstellingenwerk te leren kennen. We doen opstellingen naar aanleiding van vooraf ingebrachte vraaginbreng van deelnemers waar zij antwoord op zouden willen vinden. De overige deelnemers kunnen uitgenodigd worden als representant (bijv. als familielid, als collega, als emotie etc.) om in de ruimte zichtbaar te maken welke dynamieken er spelen. De begeleider van de opstelling stelt vragen om langzamerhand steeds meer duidelijkheid te krijgen over de vraag die is ingebracht.

Dynamieken: we zijn allemaal verbonden met ons familiesysteem, onlosmakelijk. Daaruit nemen we positieve, voedende dingen voor ons eigen leven mee. En ook dingen die ons in de weg staan om te doen en te zijn wie wijzelf zijn, dingen waar je aan gebonden bent op een onbewust niveau. Gebeurtenissen in ons eigen leven en in de dynamieken in het leven van onze familie, zelfs generaties terug, kunnen hun invloed hebben op ons gedrag in het hier en nu. Dit individuele gedrag breng je mee in contacten met anderen, werkt door op de kwaliteit van relaties, van werk, van je eigen gezondheid.

En vormen tegelijkertijd de uitdaging tot groei, hoe pijnlijk soms ook.

De dynamieken die zichtbaar worden tussen de representanten in de opstelling kunnen verhelderend werken. En er kan mogelijk beweging, nieuw perspectief ontstaan n.a.v. datgene wat zichtbaar wordt. Vanuit dit opstellingenwerk kun je dichterbij je eigen drijfveren en je eigen levensenergie komen om meer je eigen plek in te gaan nemen, meer deelnemer te worden. Ook in je (toekomstige) werk!

Verslaving- en herstelthema's die o.a. onderzocht kunnen worden:

- Hoe zit het met jouw deelnemerschap, jouw aanwezigheid in het hier en nu
- Is er een belemmering voor jou om hier te zijn
- Voel jij je welkom
- Hoe kijk jij naar je (werk)toekomst
- Kun je je eigen plek innemen in relatie met de ander
- Durf je hulp te vragen
- Hoe sta je ten opzichte van openheid, eerlijkheid, bereidwilligheid in relatie met herstel
- Welke hulpbronnen heb je
- Kom je in actie en/of ken je uitstelgedrag
- Neem je verantwoordelijkheid voor je eigen gedrag en laat je bij de ander waar de ander verantwoordelijk voor is of was
- Welke emoties ken je en wat hebben die jou te vertellen
- Hoe sta je in de balans van geven en nemen