



Bert Hellinger
Instituut Nederland

Basisopleiding Familie opstellingen



"De basisveronderstelling om begeleider te zijn, is om je in het systeem te begeven met de bereidheid het lot van het systeem te delen. Liefde en deemoed zijn nodig. De begeleider verandert niets. Hij brengt alleen de werkelijkheid aan het licht. Dat kan verandering brengen."

Bert Hellinger

Inleiding

Het systemisch werk met opstellingen, dat door Bert Hellinger in Duitsland werd ontwikkeld, geniet een enorme belangstelling in Nederland. Het toepassingsgebied is groot. Veel mensen hebben kennis gemaakt met dit werk in een workshop, op het werk, in een eigen coachingstraject en/of als los onderdeel in persoonlijke ontwikkelopleidingen.

Bij een groeiend aantal mensen ontstaat de behoefte om zich de ziens- en zijnswijze, maar ook de vaardigheden van het werken met opstellingen eigen te maken en dit verder te verdiepen en te integreren in de eigen beroepspraktijk. Voor hen is deze basisopleiding systemisch werk met familieopstellingen bedoeld. Het doel is dat je na afloop opstellingen op een verantwoorde manier kan begeleiden én de houding en principes van systemisch werk kunt inzetten.

Ontwikkelingen

In de eerste jaren van deze opleiding richtten we ons vooral op het leren begeleiden van opstellingen. Nu is dat nog steeds zo, maar het vertrekpunt is datgene, dat ónder de methode van opstellingen ligt, namelijk het systemisch perspectief.

Opstellingen kunnen helend zijn, kunnen het potentieel aanboren van wat er mogelijk is en van wat wil stromen. Opstellingen kunnen veel inzichten geven om ergens aan voorbij te groeien. Opstellingen en systemische interventies kunnen het leven van mensen een ingrijpende wending geven, over het algemeen ten goede.

Onder dat alles ligt een steeds dieper besef over hoe mensen ingebonden zijn in hun familie en wijdere achtergrond. We krijgen steeds meer besef van hoe patronen ontstaan. Waar deze patronen een oplossing voor zijn. Maar ook: wanneer is het beter om te ontwarren en wanneer beter om te verbinden? En wie kan er eigenlijk iets veranderen aan een familiesysteem? 'De wetenschap van de menselijke relaties', noemt Hellinger dit prozaïsch.

Het Bert Hellinger Instituut werkt ook veel in binnen- en buitenland en stelt zich bloot aan wat zich aandient. We zijn continu nieuwsgierig naar het verder begrijpen hoe (familie)systemen werken. In deze opleiding geven we je een gedegen basis en nemen we recente ontwikkelingen mee. Op die manier vernieuwt de inhoud zich voortdurend. Dat garandeert dat je in deze opleiding up-to-date bent.

In de opleiding heeft het leren voorrang boven het cliënt zijn. Het is geen therapiegroep maar een leergroep. We oefenen op en met elkaar en zodoende zijn er zeker mogelijkheden om een persoonlijke casus in te brengen, allereerst ten dienste van het leerproces van de begeleider. Dit neemt niet weg dat de opleiding een transformerend persoonlijk effect heeft op de deelnemers.

Voor wie?

De opleiding richt zich op mensen die beroepsmatig te maken hebben met het functioneren van systemen (zoals familiesystemen en andere sociale systemen): artsen, psychologen, therapeuten, fysiotherapeuten, sociaalmaatschappelijk werkers, docenten, coaches, trainers, organisatieadviseurs, en ook mensen die breed geïnteresseerd zijn in het systemisch vakgebied.

Karakter van de opleiding

In de opleiding zal kennis, ervaring en inzicht over de grondprincipes en de dynamiek in systemen worden aangeboden. Daarnaast is het veel oefenen in kleinere groepen. Er zijn steeds korte inleidingen en demonstraties. Vervolgens oefenen we, geven feedback/tips en bouwen zo verder.

Familieopstellingen zijn slechts een 'methode'. De techniek is niet zo moeilijk aan te leren. Waar het werkelijk op aankomt is de innerlijke houding van de begeleider en een oog voor wat zich, voorbij de opstelling, in de ziel van het familiesysteem afspeelt. Daarom wordt er ook in de opleiding veel aandacht besteed aan die innerlijke houding. Uiteraard nemen we je mee in de achtergrond van opstellingen: de werking van het eenheids- en systeemgeweten.

We zijn voor een groot deel ons eigen oefenmateriaal. We oefenen met elkaars vraagstukken. Dat betekent dat je ook veel zult ontdekken over je eigen patronen, die van je familie en anderen in je omgeving. Niet zelden heeft het doen van deze opleiding een ontwikkelende en transformerende werking op deelnemers.

Stap voor stap

Het oefenen vindt in de eerste blokken plaats in kleine stappen: hoe leid ik in een opstelling iemand naar een bepaalde plaats in de constellatie en wat is het effect op de representanten? Hoe voer ik een inleidend gesprek en kom ik in contact met de systeemenergie? Hoe herken ik primaire, secundaire en systemische emoties? Talloze deelvaardigheden worden geoefend en pas in latere blokken komt het accent op het begeleiden van een gehele opstelling.

Reflectie en feedback voeren naar verdere verdieping. Welke processen lopen in mijzelf tijdens een inleidend interview? Hoe werkt mijn lichaam als radar voor systeemenergie? Wat zijn mijn eigen blinde vlekken en waar heb ik coaching nodig? Werken met opstellingen vraagt een bereidheid je open te stellen voor verschijnselen waar geen houvast is aan rationele verklaringen.

Hoe ga ik om met dat niet-weten? Wat zou ik af moeten leren en loslaten? De opleiding ondersteunt het zoeken naar de balans tussen intuïtie en kennis.

Eigen stijl en integratie

We nodigen je uit om een stijl te vinden die bij je past. Daar bieden we in de loop van de opleiding ook handvatten voor aan. Hoe meer eigen stijl, hoe sterker je bent als opsteller.

Integratie draagt bij aan de verankering van de opleiding. Hoe verhoudt het systemisch werk zich met mijn normen en waarden? Waar krijgt het een plaats ten opzichte van mijn levens- en beroepservaring? Om de gelegenheid te geven het integratieproces op een voor ieder optimale manier te laten verlopen is gekozen voor een opleidingslocatie en -setting die daarin ondersteunt. Naast de kerndocent(en) nodigen we vaak een gerenommeerde en ervaren gastdocent in de opleiding uit. Het werken met meerdere docenten met ieder een eigen stijl ondersteunt je om je eigen werkwijze te ontwikkelen.

Opzet programma

In vijf blokken van twee dagen en twee blokken van drie dagen (totaal 16 dagen) leer je om zelfstandig opstellingen te begeleiden en het systemisch werk te integreren in je werk. Deze intensieve opleiding geeft je een verrijking voor je professionele handelen, ook als je niet de methode van opstellingen als zodanig wil gaan toepassen. Dit is een basisopleiding. Het begeleiden van opstellingen vraagt, naast het opdoen van veel ervaring, ook een bepaalde basishouding en sensitiviteit. Aan al deze aspecten zal in de opleiding ruim aandacht worden besteed. Onder ervaren begeleiding van onze docenten.

In het eerste blok worden oefengroepen gevormd. Er wordt van je verwacht dat je minstens één dagdeel tussen elke twee blokken oefent. Na deze basisopleiding zijn meerdere verdiepingsopleidingen mogelijk.

BLOK 1

Systemisch waarnemen en innerlijke processen bij de begeleider

*'Oprechte liefde voor wat was,
ontketent energie voor wat komt'.*

Barbara Hoogenboom

In het eerste blok staat, na kennismaking en verheldering van doelen, het systemisch waarnemen centraal. Bij een opstelling maken we gebruik van informatie, die vaak onbewust in een cliënt of familiesysteem is opgeslagen. Om toegang te krijgen tot die informatie gebruiken we het systemische waarnemen. We oefenen dat op vele manieren. In kleine oefeningen in twee en drietallen, oefeningen in de hele groep en door meteen al een eerste deel van een opstelling te begeleiden.

Zonder onrecht te doen aan het geheel wordt het opstellingsverloop in kleine eenheden opgedeeld. Dat stelt je in staat om je bewust te worden van de innerlijke keuzeprocessen, of vragen, maar ook impliciete vooronderstellingen. Ook leren we je om onderscheid te maken tussen lichamelijke reacties ten gevolge van de systeemenergie van de cliënt en je eigen beelden en thema's: 'Wat is van mij en wat is van de cliënt?'

Inhoud

- Systemisch waarnemen
- Onderscheid tussen waarneming en interpretatie van de waarneming
- Het Lege Midden
- Verloop van een opstelling
- Waarnemen van het effect van een interventie in de opstelling
- Systeemdruk verhogen of verlagen
- Het verhelderen van innerlijke keuzes tijdens het begeleiden van de eerste stappen in een opstelling
- Systeemenergie waarnemen bij het maken van een genogram
- Diverse mini-opstellingen

BLOK 2

Dynamieken in een familiesysteem en interventies in de opstelling

'Systemen zijn als een geschiedenisboek dat alle geschiedenis vermeld wil hebben. Wanneer we een bladzijde uit onze geschiedenis willen scheuren, wordt een volgende generatie in dienst genomen om die bladzij weer in beeld te brengen.'

Bibi Schreuder

Dit blok vormt het hart van de opleiding. Dynamieken zijn patronen die in een familiesysteem ontstaan, in reactie op een ingrijpende gebeurtenis.

Vroeger werden dynamieken ook wel verstrikkingen genoemd, een vorm van onbewust ingebonden zijn in je familie. Zo'n dynamiek kan generaties lang doorgaan. In dit blok zullen we een stuk of zeven veel voorkomende basisdynamieken de revue laten passeren en er uiteraard mee oefenen in kleinere groepen. Wat zijn de symptomen van een dynamiek als triangulering? Hoe ontstaat het in een systeem? Hoe herken je het in een opstelling?

Wat zijn mogelijke interventies? Deze dynamieken zijn in te delen naar de grotere principes van Erbij horen, Ordening en Balans in nemen en geven.

De gewetens

De belangrijkste bijdrage van Bert Hellinger aan het systemisch werk is het ontdekken van twee overlevings-mechanismen in familiesystemen, die hij 'het persoonlijk geweten' en 'het collectieve geweten' noemde. Inmiddels noemen we deze gewetens het eenheidsgeweten en het systeemgeweten. Later ontdekte hij nog een volgend 'geweten', dat van de geest. Om dynamieken goed te kunnen begrijpen is het zinvol om de werking van de gewetens goed te begrijpen: hoe je ze waar kunt nemen, hoe ze vaak tegen elkaar in werken en wat je innerlijke houding als begeleider hierin kan zijn.

Inhoud

- Terugkoppeling uit oefengroepen
- Basisdynamieken: theorie, demonstratie en oefenen
- Training deelvaardigheden: begeleiden van representanten; zinnen en uitspraken in een opstelling.

BLOK 3

Familie en organisatie-opstellingen met een gastdocent

'Het gaat er niet om om diegenen die iets niet overleefd hebben in beeld te brengen, maar om te erkennen hoe juist de overlevenden met hun geschiedenis zijn in gegaan.'

Bibi Schreuder

Onderliggende principes, basishouding en supervisie. Voorbeelden hoe te werken in de één op één setting.

In de opleiding wordt meestal een gerenommeerde en ervaren gastdocent uitgenodigd. Dit doen we in blok 3, 4 of 5.

Inhoud

In dit blok zal de gastdocent een aantal voor hem of haar belangrijke principes uit de doeken doen. Ook zal hij of zij supervisie geven aan de deelnemers. Er zijn demonstraties en oefeningen in het werken zonder representanten.

BLOK 4

Beweging en Gestalt van opstellingen

*'Wie niet naast de dader kan staan,
kan geen slachtoffers helpen'.*

Bibi Schreuder (naar Bert Hellinger)

In dit blok is de focus op opstellingen in het geheel. Hoe 'lees' je een opstelling? Welk 'verhaal' vertelt de uitgangsofstelling? Wat kan er in de achtergrond hebben plaatsgevonden dat de hier zichtbare dynamiek zou kunnen verklaren? Welke waarheid wil hier aan het licht komen?

Voor diegenen die structuur prettig vinden, behandelen we ook de route door een opstelling. Hoewel dit werk fenomenologisch is en de waarneming voorop staat, heeft het werken met opstellingen ook een zekere logica. Er is een aantal basisprincipes.

Inhoud

- De kracht in de vraag. Opnieuw komt het inleidend interview aan bod: Hoe kom je tot een verdichte vraag? Hoe zorg je niet verstrikt te raken? Hoe creëer je een setting waarin de vraag van de cliënt zich kan ontfouwen?
- Gestalt van de opstelling: welk beeld spreekt uit de beginopstelling en welke aanwijzingen geeft dat voor een waarheid die naar voren wil komen?
- Routes door een opstelling
- In dit blok wordt veel geoefend, waarbij de opleiders open oog hebben voor de vraag op welke punten deelnemers gecoacht kunnen worden.

Tussenstandsbrief

Halverwege de opleiding worden deelnemers uitgenodigd een tussenstandsbrief te schrijven. Waar sta je in de opleiding en hoe verhoud je je met systemisch werk? Wat zijn twijfels en voorbehouden? Welk spoor zie je voor jezelf: begeleiden van opstellingen, integratie van het systemisch gedachtegoed in je beroepspraktijk of vooral persoonlijke ontwikkeling? Wat heb je nodig in het tweede deel van de opleiding?

BLOK 5

Toepassingen en eigen stijl

*'Als begeleider van systemisch werk zul je je eigen
daderschap moeten erkennen én inzetten'.*

Bibi Schreuder (naar Bert Hellinger)

In dit blok behandelen we een opstellingsvormen, bijvoorbeeld de generatierij en consultatieopstellingen. Sommigen kunnen ook in andere blokken aan de orde komen. We bieden ook een model: de drie pijlers onder opstellingen-werk. Met als doel om je nog meer bewust te worden van je eigen stijl en die verder te ontwikkelen.

Inhoud

- Model: Drie pijlers onder systemisch werk
- Generatierij
- Consultatieopstellingen
- De vier bewegingen van het leven
- Eerste en tweede orde interventies

BLOK 6

Supervisie en Systemisch Coachen

*'Uitsluiten creëert gevoel van verbondenheid
en veiligheid binnen de eenheid'.*

Barbara Hoogenboom

In dit blok werken we veel in twee groepen, beide onder begeleiding van een docent. Je hebt de gelegenheid om zelf een complete opstelling te begeleiden. We richten het zodanig in dat elke opstelling leerzaam is voor iedereen. Het is een soort co-creërend leren.

Als je begeleidt, word je ook gecoacht op wat jou kan ondersteunen bij je volgende stap. In dit blok kan er gewerkt worden met enkele gastcliënten.

Systemisch coachen is alsof je een opstelling doet met iemand, maar dan zonder representanten, voorwerpen of vloerankers. Je kunt het telefonisch doen. We geven een model voor systemisch coachen en oefenen dat in grotere en kleinere groepen.

Ontwikkelen betekent dat ook je onderliggende principes mee blijven ontwikkelen.

Je te laten bevragen over de congruentie in jouw manier van werken, maar ook je drijfveren en principes; dit vormt de basis onder de ethiek van dit werk.

Inhoud

- Supervisie, al dan niet met gastcliënten
- Ethiek
- Systemisch Coachen

BLOK 7

Integratie en afsluiting

'Veranderen begint met 'nee' (zeggen)'.

Barbara Hoogenboom

In dit laatste, driedaagse blok, is er nog volop ruimte voor het begeleiden van opstellingen. Er worden ook twee gastcliënten door deelnemers uitgenodigd. Dat maakt het spannend en 'echt'. In dit blok zetten we de puntjes op de i. Denk bijvoorbeeld aan houding en techniek van het opstellen. Regelmatig vinden in dit laatste blok nog tal van doorbraken en sprongen in het leren plaats.

Je kunt een opstelling begeleiden en nagaan in welke mate je voldoet aan een aantal van de volgende criteria.

- In contact met systeemenergie
- Leiderschap tijdens de opstelling
- Het afronden van een opstelling
- Basishouding
- Mate waarin eigen thema's zijn verwerkt zodat ze niet (meer) meespelen in de opstelling
- Balans in intuïtie en weten

Inhoud

- Supervisie, bij het begeleiden, al dan niet met een gastcliënt
- Het opstellen van je beroepsachtergrond, systemisch CV
- Je eigen belangrijkste dynamieken onder de loep nemen en zien hoe deze jou als begeleider kunnen beïnvloeden
- Afsluiting en certificaten van voltooiing

Praktische informatie

Data, prijs en locatie

Voor de data, prijs en locatie van komende opleidingen, zie onze website www.hellingerinstituut.nl.

De prijs is inclusief een opleidingsmap, koffie, thee en lunches tijdens de hele opleiding. Accommodatie is niet inbegrepen in de prijs. We vragen je vriendelijk om je overnachting zelf te regelen. Op onze website vind je suggesties voor hotels en/of Bed & Breakfasts in de omgeving. Je kunt ons ook altijd bellen voor extra informatie.

Gespreide betaling: zonder extra meerkosten is gespreide betaling mogelijk. Het Bert Hellinger Instituut is opgenomen in het Centraal Register voor Kort Beroeps Onderwijs (CRKBO). Daarom is deze opleiding vrij van BTW..

Deelnemers

Minimaal 10 en maximaal 16 (Amsterdam) of 24 (Middelbert, Vreeland).

Aanmeldingsprocedure

Aanmelden kan via het aanmeldingsformulier op onze website. Uiteraard is overleg vooraf mogelijk zowel per e-mail als telefonisch.

Na aanmelding ontvang je het verzoek per mail een korte motivatie te schrijven. Na ontvangst van je motivatie nemen we contact met je op voor een intakegesprek met een van de docenten.

Het intakegesprek heeft als doel om na te gaan of de opleiding werkelijk bij jou past en of je je op dit moment 'stevig' genoeg voelt om de persoonlijke processen die bij het leren komen kijken te kunnen dragen. Meestal is aan het eind van het gesprek helder of je gaat en wilt starten. Als je zelf meer bedenktijd nodig hebt, kun je dat gerust aangeven.

Bert Hellinger Instituut Nederland

Middelberterweg 13a
9723ET Groningen

Website : www.hellingerinstituut.nl
E-mail : info@hellingerinstituut.nl
Telefoon : 050-5020680