



Ontwikkel een nieuwe kijk: doe een opstelling

Opstellingen algemeen

Opstellingen zijn een manier om problemen te analyseren, inzichten te verwerven en oplossingen te genereren. Door middel van een opstelling breng je een innerlijk beeld naar buiten.

De techniek van opstellingen is ontwikkeld uit een breed scala van psychotherapeutische tradities, ervaringen uit de sociale hulpverlening, en kennis uit de organisatiekunde, antropologie en filosofie. Belangrijk uitgangspunt van de methode is, dat je kijkt naar het *systeem*, het samenhangende geheel. Het is een manier om naar mensen in hun organisaties, teams, families, en krachtenvelden te kijken. Je kunt door deze methode de samenhang en de terugkerende patronen zien en de achterliggende dynamieken opsporen. Opstellingen werken snel in vergelijking met therapie, bemiddeling of organisatieadvies, en werken lang door. Opstellingen worden zowel gebruikt bij persoonlijke en intermenselijke als bij intra- en inter-organisatorische problemen. Opstellingen hebben vaak een verrassend goed resultaat bij problemen die hardnekkig zijn, steeds terugkeren of onverklaarbaar lijken te zijn. Opstellingenwerk is een op zichzelf staande techniek, maar is ook goed te gebruiken als onderdeel van een traject bijvoorbeeld coaching, training, organisatieadvies of bemiddeling.

Individuele opstellingen

Opstellingen voor een persoon kunnen bijvoorbeeld vragen betreffen over werkproblemen, psychische nood, gezondheidsklachten die onbehandelbaar lijken, familiekwetsies of loopbaanvraagstukken. We bekijken graag of jouw vraag zich leent voor deze methode. De methode kan ook onderdeel uitmaken van een persoonlijk begeleidingstraject.

Organisatieopstellingen: hoe het werkt

Je kunt opstellingen maken van personen, van zaken en van abstracties. Abstracties kunnen in organisatieverband bijvoorbeeld zijn 'de taak', 'de winst', 'het conflict' of 'het doel', of bepaalde functies, maar ook grootheden als 'dienstbaarheid', 'rechtvaardigheid', of 'goede samenwerking'.

De klant formuleert met behulp van de begeleider een vraag of vraagstuk. Bijvoorbeeld: hoe kunnen we de samenwerking verbeteren tussen x en y? X en y kunnen mensen zijn, maar ook teams of organisatieonderdelen. Of hoe komt het dat we steeds moeilijkheden hebben om Z te realiseren? Of wat is de onderliggende oorzaak van probleem P? In samenspraak tussen de klant en de begeleider worden dan de op te stellen elementen

uitgekozen: personen, functies, organisatieonderdelen, klanten, concurrenten, grootheden. Het is meestal raadzaam om het aantal elementen in eerste instantie niet al te groot te maken. Dan vraagt de klant personen (liefst mensen die niet te veel met het element of het vraagstuk te maken hebben) om die elementen te representeren, inclusief een representant voor zichzelf.

De klant plaatst de representanten "op het gevoel" in de ruimte. De begeleider vraagt vervolgens naar de lichamelijke sensaties van de representanten. De begeleider kan ook representanten verplaatsen en vraagt dan voor wie het beter of slechter is als dat element van plaats verschuift. Op grond van de lichamelijke sensaties van de representanten worden door de begeleider in samenspraak met de klant conclusies getrokken. Iedereen kan representeren, het vereist geen speciale kennis of geloof of iets dergelijks. Als regel is het het meest passend dat de betrokkene met de hoogste rang als cliënt fungeert en de opstelling maakt. Hij of zij kan immers in de werkelijkheid de meeste elementen ook beïnvloeden.

In samenspraak met de klant kan de begeleider besluiten om een blinde opstelling te maken: de representanten weten niet wie zij voorstellen. Dit voorkomt elke interpretatie of ingrijpen door de representanten. Er kan ook dubbelblind gewerkt worden, dan weet ook de begeleider niet waar de representanten voor staan, alleen of zij grootheden of personen zijn. Dit kan ook van belang zijn als er te veel privacy-gevoelige zaken spelen, of als de representanten zelf ook betrokken zijn bij de kwestie.

Behalve met personen, kan een opstelling ook gemaakt worden met poppetjes of andere symbolische voorwerpen op een tafel, of met behulp van vloerankers (bijvoorbeeld stukken papier) of stoelen. Dan is er uiteraard minder makkelijk informatie uit elk van de posities te halen, maar het beeld en eventuele veranderingen daarin worden wel helder. Dit veranderde beeld heeft over het algemeen grote invloed op hoe de klant een oplossing kan zien, waar eerst geen uitweg leek.

Het is ook mogelijk, dat de begeleider vanuit de verschillende posities in steeds wisselende representantenrollen ervaart wat verschuivingen te weeg brengen. Dat kost meer tijd dan de andere opstellingstechnieken en is vooral geschikt voor opstellingen met een beperkt aantal representaties.

Organisatieopstellingen kunnen op zichzelf staan of een onderdeel uitmaken van een groter traject waarin ook andere interventies zijn opgenomen.

Het is ook mogelijk om opstellingen in te passen als onderdeel van een training, of bijvoorbeeld bij teamdagen of heisessies. Wij vertellen u daar graag meer over.

Opstellingen in conflictsituaties

In het geval van een conflict kan er een opstelling gemaakt worden voor één van beide partijen. "Wat kan ik doen om dit conflict goed op te lossen", of "Wat is voor mij een goede oplossing", of "wat is de achterliggende oorzaak van dit conflict?" kan dan bijvoorbeeld de invalshoek zijn. Uiteraard zullen in de opstelling de andere betrokkenen ook gerepresenteerd moeten worden. Er kan met een voorwerpen gewerkt worden of met levende representanten.

Als partijen in een conflict het eens kunnen worden een gewenste uitkomst ("dat we eindelijk rust hebben", "dat verdere schade voorkomen wordt", "dat we tot een bevredigende verdeling voor beiden komen" etc.), kan ook voor alle partijen tegelijk een opstelling gedaan worden. Ook hier kunnen opstellingen effectief worden ingezet in aanvulling op andere interventies.

Wie zijn wij?

Iris de Veer

Iris is werkt sinds 6 jaar met opstellingen in haar praktijk als zelfstandig trainer en coach. Ze heeft meer dan 15 jaar ervaring als ontwikkelaar van mensen en organisaties (leiderschap, strategie, persoonlijke en loopbaanontwikkeling). Ze heeft haar systemische opleidingen gedaan bij het Hellingerinstituut, Cordium, NTI-NLP en Ineke van Keulen.

Voor meer informatie zie www.irisdeveer.nl of bel *06-15083469*.

Monique van der Weijden

Monique is zelfstandig trainer en coach. Naast het werken met constellaties in groepen, begeleidt ze veel mensen in individuele sessies. Zij is afgestudeerd als psychosyntheticus aan het Instituut voor Psychosynthese te Utrecht. Psychosynthese is een brede benadering om tot zelfrealisatie en ontwikkeling van het menselijke potentieel te komen. Ze heeft een 2-jarige opleiding familieconstellaties gevolgd o.a. aan het Bert Hellinger Instituut te Groningen. Tevens heeft ze workshops gevolgd bij Bert Hellinger, Hunter Beaumont, Christine Esse, Ursula Franke, Ineke van Keulen en Stephan Hausner. Ze heeft een 2-jarige lichaamsgerichte opleiding gevolgd tot revitalisatie therapeute en ze is gecertificeerd NLP-practitioner.

Meer informatie zie www.gomotions.nl of bel *0610890370*.

Opstelling doen?

Heb je belangstelling om een opstelling te doen, neem dan contact met ons op. Je kunt bij ons terecht voor een individuele sessie. Een korte intake is gratis en vrijblijvend.

Voorts houden we ongeveer 10 keer per jaar open workshops op zaterdagen. Je bent daarbij elkaar representant voor elkaar. Je kunt ook meedoen als je geen vraag wilt inbrengen, maar als representant eens wilt ervaren hoe deze methode werkt. De workshops zijn meestal in Leiden of Amsterdam. De prijs voor deze workshops maakt ze voor vrijwel iedereen toegankelijk.

Voor opstellingen in trainingen en op teamdagen en voor organisatieopstellingen maken we graag een afspraak voor een vrijblijvende intake.

Opleiding doen?

Ben je coach, trainer, begeleider, therapeut, hulpverlener, adviseur, leidinggevende, supervisor, counselor, kortom iemand die beroepsmatig met mensen werkt? En

- Wil je op een praktische manier inzicht krijgen in de onbewuste dynamiek bij mensen en organisaties waar je mee werkt?
- Ben je toe aan uitbreiding van je kennis, vaardigheden en speel en werkruimte om belemmerende patronen bloot te leggen en te doorbreken?
- Ben je professioneel nieuwsgierig naar de kracht, het resultaat en het langdurige effect van het werken met de methodiek van opstellingen?

Dan is het leertraject *Systeem Dynamisch Werken* mogelijk iets voor jou.

Het traject bestaat uit vijf workshops van 6 uur. Iedere deelnemer ontvangt een syllabus met een introductie over systemen. Het traject is voornamelijk ervaringsgericht en bevat veel oefeningen zodat je kunt ervaren hoe de methode werkt. Er is veel ruimte voor de inbreng van je eigen praktijksituaties. Door beurtelings inbrenger te zijn van een casus, begeleider te zijn, en voor elkaar als representant te dienen, leer je vanuit verschillende rollen op een praktische manier omgaan met de systeemaanpak. Je ervaart ook persoonlijk hoe verschillende dynamieken kunnen werken.

Vraag de brochure bij ons aan via:

mail@irisdeveer.nl of monique@gomotions