



leven met gemis

Congres : Rouw op Maat, 'Investeren in verlies loont'
Workshop : 'Systemisch kijken bij verlies van gezondheid op het werk'

Ingrid Vlemmings
Datum: 01-06-2012, Huissen

Verlies van gezondheid

Ieder van jullie heeft waarschijnlijk wel een keer in zijn leven meegemaakt dat jouw gezondheid je in de steek liet voor korte- of langere termijn. Ga bij jezelf na wat dat voor jou, je omgeving en je werk betekend heeft of nog betekent.

Verlies van gezondheid heeft op vele (levens)gebieden invloed zoals op jezelf als persoon, je functioneren op het werk, je toekomstperspectief, je relatie, op intimiteit en seksualiteit, je zelfbeeld, financiën en nog veel meer.

Met dit onderwerp alleen al kunnen we een dag vullen. Ik wil het vooral hebben over de combinatie van verlies van gezondheid en het gebruik van opstellingen hierbij.

Opstellingenwerk

Opstellingen gaan over belangrijke levensvragen. We noemen het familieopstellingen, maar eigenlijk zouden we het ook **levensvragenopstellingen** kunnen noemen (Inge Land).

Het gaat om een voor jouw werkelijk wezenlijk belangrijke levensvraag, die écht dringend is en waarvoor je bereid bent, je voor de oplossing in te zetten. Een oplossing die voor jou werkelijk iets wezenlijks verandert! (Het gaat niet om vragen op het niveau van willen weten).

De systemische grond principes

1. De regels van binding, het recht erbij te horen, niemand mag vergeten worden;
2. De ordening, ieder op zijn eigen plek in de tijd;
3. Ere van het oude;
4. Geven en nemen in evenwicht;
5. De waarheid moet gezien worden;
6. Daders en slachtoffers horen voor altijd bij het systeem.

Elke plek heeft zijn eigen energie, taak en gevoel. Uiteindelijk is het van belang dat je de juiste plek inneemt in het gezin en in de organisatie, in de rangorde van het systeem, dit noemen we de ordening. Sta je op je eigen plek die je hebt in de tijd, is er rust, kom je in je kracht, kun je je ontwikkelen en je **op je toekomst** richten.

Soms kom je op de plek van de overleden ouder te staan of op de plek van degene die ziek of ontslagen is. Het systeem is dan verstoord, dit noemen we een **verstrikking**. Dan is er geen rust, de energie kan niet stromen en ook de liefde niet. Je kunt niet gezond in het leven, of in je werk of functie staan: je kunt je leven niet leven.

Zo kunnen in een systeem **ingrijpende gebeurtenissen**, die hebben plaatsgevonden in een eerdere generatie of bij een vorige eigenaar of leidinggevende, doorwerken in ons leven van nu zonder dat je het weet, maar waar je wel last van hebt. Je kunt er zelfs **ziek van worden**.

Door een opstelling, dit is het letterlijk in beeld brengen met behulp van verschillende materialen en technieken van een deel van je systeem, worden deze 'dingen' die spelen

duidelijk en waar mogelijk hersteld en geheeld in de dynamiek die daar ontstaat (binnen het 'wetende veld'). Dit kan zowel met een groep als binnen individuele begeleiding.

De verbinding maakt het verschil

Door als representant op de plek te gaan staan en je te verbinden met die plek en de persoon **vanuit een gevoelslaag**, kom je bij waardevolle wezenlijke toegevoegde informatie. Het gaat als vanzelf, zoveel mogelijk je gedachten, meningen en oordelen loslaten. Zodat je vrij en open kunt staan in je 'rol'. Alleen maar benieuwd zijn naar wat je waarneemt op die plek. Ook waarnemen met je lichaam, misschien krijg je ergens pijn of komt er een zin in je op, dat kan ook. Dit vermogen om zo waar te kunnen nemen voor de ander gebruiken we vandaag om naar levensvragen en –thema's te kijken.

De helende werking van de werkelijkheid

Dit is de essentie van opstellingen werk van Bert Hellinger (grondlegger)

Zonder weten, doel, angst en kennis, kijk je naar de rechtstreekse ervaring waarbij de ervaring van de representant waardevolle, wezenlijke toegevoegde informatie geeft. Verbonden over de verschillende generaties heen. Hoe informatie aantoonbaar wordt doorgegeven, wat mede het lot bepaalt van de mensen nu, in het leven van nu. Het systeem zoekt steeds naar een nieuwe ordening, naar rust, met respect, met ere van het oude, dus niet zonder dat we het oude hebben gezien. Iets nieuws vraagt bereidheid om verbinding los te laten. Vaak een hoge prijs (hier komen de emoties).

Stefhan Hausner

Stefhan Hausner geeft met zijn boek 'zelfs als het mij mijn leven kost',

Een nieuw perspectief op ziekte en gezondheid

Chronische ziekten en langdurige symptomen kunnen verband houden met verborgen dynamieken in families. Veelal is men zich niet bewust van deze verbanden. Opstellingen zijn een methode of werkwijze om deze verbanden aan het licht te brengen waarna de cliënt in veel gevallen verlichting vindt in het omgaan met de ziekte. Of er treden verbeteringen op en er kunnen zelfs symptomen en ziekte geheel verdwijnen!

Symptomen ontstaan bijvoorbeeld vanuit een diep verlangen van nabijheid van beide ouders, of familie; een verlangen erbij te horen.

Zo kan de ziekte met zijn symptoom aandacht vragen voor de buitengesloten persoon, of belangrijke weggestopte thema's in een familie. Als een soort 'klokkenluider'.

Het symptoom of de ziekte als 'klokkenluider'

Of we worden door ziekte gedwongen ons in te houden, behoefte aan vereffening, schuldig voelen. Zo kun je je bijvoorbeeld schuldig voelen dat je leeft; het leven leven ten aangezicht van de doden of bij het zien van een zwaar lot van andere familieleden.

Met een opstelling komen we erachter welke gebeurtenissen in de achtergrond van de familie gebeurd zijn en **welke dynamiek werkzaam is die mogelijk verband houdt met de ziekte en symptomen van de cliënt.**

Aanwijzingen die leiden tot het oplossen van de dynamiek komen meestal van de representanten die het sterkst reageren op de representant van de ziekte of het symptoom. Aanvankelijk kunnen weinig cliënten een relatie leggen tussen de ziekte en de familie, of onderkennen welke invloed ze zelf hebben op de ziekte. Hiervoor krijgen ze belangrijke aanknopingspunten uit de opstelling.

Doel van opstellingen is dat:

- Je zicht krijgt op daar waar het kan stromen, bewegen en daar waar het vast zit weer kan bewegen binnen jezelf en je systeem;
- Verhoudingen en onbewuste bindingen duidelijk worden, het onderliggende helder wordt (soort 'mri' scan van de familie of organisatie);
- Er een verbinding met de werkelijkheid op verschillende niveaus plaatsvindt.
- Er rust in de opstelling komt met innerlijke rust in jezelf als persoon;
- Door een ander beeld gezien en/of gevoeld in de opstelling kun je, als de symptomen weer optreden, je weten waar ze vandaan komen of mee te maken hebben. Je hebt dan zicht op datgene wat nodig is, zodat je er ook voor kunt kiezen er wat mee te doen;
- Je kunt loskomen van wat achter je ligt, dat wil zeggen dat je geen verwachtingen en verwijten meer hebt naar achteren (wat achter je ligt in het leven). Maar zegt "het was goed! En ik ga verder met mijn eigen leven", daar gaat het uiteindelijk om, dat je **je leven 'vrij' naar voren leeft, in het nu en op je eigen manier!**

Wat wil ik u meegeven vandaag?

- Een korte kennismaking met de mogelijkheden en de potentie van opstellingen werk in relatie tot ziekte en symptomen;
- Dat er ervaring en kennis nodig is bij opstellingwerk. En er meerdere mogelijkheden zijn om met opstellingen te werken, met representanten, poppetjes, blaadjes, voorwerpen, matjes, vloertegels en dergelijke of een tekening maken;
- Dat je een opstelling kunt gebruiken als middel binnen een therapeutisch- of begeleidingstraject.

De belangrijkste dingen op een rijtje:

1. Bij ziekte en aanhoudende symptomen denk aan de mogelijkheid van een systemische oorsprong en daarmee een systemische mogelijkheid tot heling;
2. Bepaalde ziekte en aanhoudende symptomen hebben een grotere kans op een systemische oorsprong (Stefan Hausner);
3. Een opstelling scheelt jaren therapie en geeft in korte tijd veel inzicht en heling op een laag waar je op een andere manier niet bij komt;
4. Opstelling met ziekten kan in principe met alle ziekten met een chronisch karakter die geen aanwijsbare oorzaak hebben.

Blijf nabij bij alles wat is