

**Bijlage:** [www.raahi.nl](http://www.raahi.nl)

## **Systemisch werken en (familie)opstellingen**

Systemisch werken is een methode waarbij het individu steeds wordt gezien in de context van het samenhangende systeem van het collectief. Ieder mens maakt deel uit van verschillende systemen, bijvoorbeeld het bedrijf waar je werkt, het land waar je geboren bent, de club waar je lid van bent en last but not least je gezin van herkomst. In een systeem gelden drie basisprincipes: ieder hoort erbij en heeft een plek, er is een volgorde in elk systeem, en er is een balans tussen geven en nemen.

Wat zijn opstellingen?

In een opstelling wordt een vraag of probleem aanschouwelijk gemaakt door representanten die in een ruimte ten opzichte van elkaar worden opgesteld. Representanten helpen de verborgen, vaak onbewuste verbanden en verstoorde verhoudingen in bijvoorbeeld een familiesysteem naar boven te brengen.

In een (familie)opstelling word je in staat gesteld om te ervaren hoe de onderlinge relaties in jouw systeem nu zijn, waar spanningen en verstrikkingen zijn en waar een oplossing gevonden kan worden. Door familieopstellingen zien we regelmatig hoezeer actuele thema's in ons leven hun wortels hebben in de geschiedenis van onze (voor)ouders. Dat wat jij nu in je leven verheldert, komt ten goede aan het hele gezin. Ook thema's die op het eerste gezicht niets met de familie te maken hebben worden door een opstelling ontrafeld.

Een opstelling begint met een vraag of probleem. Voorbeelden:

- ik word steeds omvergelopen door mijn collega's, hoe kan ik in mijn kracht komen?
- ik wil graag een betere relatie met mijn moeder/vader.
- mijn partner verwijt me dat ik mijn gevoel wegstop, ik weet niet hoe ik anders moet doen
- ik word soms zo boos en heb mezelf dan niet in de hand.
- ons kind doet steeds dingen waardoor hij zichzelf schade toebrengt.

Na aanmelding en een (telefonische) intake, kun je een opstelling doen. Een opstelling kan ook onderdeel zijn van een begeleidingstraject. Dan wordt de opstelling in een op een gedaan. Wil je nog geen opstelling doen en wel kennismaken met de werkwijze en verloop van een opstelling? Dan kun je als deelnemer/toeschouwer aanwezig zijn op een middag. Als toeschouwer kun je gevraagd worden om representant te zijn in de opstelling van een ander. Dit is een waardevolle ervaring omdat je dan kunt ervaren hoe belangrijke thema's in (familie)systemen zich laten zien en hoe stapsgewijs toegewerkt wordt naar een systeem waarin de liefde nog meer mag stromen.

Wil je de voeding van je geboortegrond weer ervaren en je eigen plek in het gezin of op het werk verhelderd hebben? Zou je een boost willen geven aan je eigen kracht? Of wil je nu echt je eigen stem laten klinken en daarmee meer vreugde in het leven ervaren? Je bent van harte welkom!

Data en plaats workshops Familieopstellingen:

Zodra er genoeg aanmeldingen voor zijn voor een opstelling, wordt een datum vastgesteld en bekend gemaakt op de website of via email. Ontvang je nog geen berichten van mij, laat je email achter op [info@raahi.nl](mailto:info@raahi.nl)

## **Workshops en maatwerk trainingen**

Op aanvraag geef ik workshops en verzorg ik maatwerk trainingen. Hieronder een aantal voorbeelden.

De 10 daagse cursus 'Het roepen van de ziel in de aanraking met systemische benadering' loopt tot half december. Deze nascholing voor massage- en lichaams-gerichte therapeuten verbindt lichaamsgericht- en systemisch werk/familieopstellingen met elkaar. De training is ontwikkeld en gebaseerd op het werk van Connie van der Arend. In deze cursus begeleid ik de familieopstellingen. [www.hetroepenvandeziel.nl](http://www.hetroepenvandeziel.nl)

Begeleiding van een teambuildingsessie van een projectteam van de Algemene Rekenkamer. Naast de teambuilding zijn onder meer samenwerkingsafspraken, omgangsvormen en taken besproken.

Voor het Ministerie van Binnenlandse Zaken heb ik een workshop Interculturele communicatie verzorgd voor bedrijfsmaatschappelijk werkers en leidinggevenden. Dit werd een mooie combinatie van NLP en werken met diversiteit.

Op de landelijke dag van de EGBN (Evangelische Broeder Gemeente Nederland) heb ik een workshop verzorgd over het thema 'Conflicten in de kerk'. De inzichten van systemisch werken en organisatieopstellingen was het kader voor de deelnemers om hun ervaringen met conflicten in de afdelingen te analyseren.

Voor het CTT Transculturele Systeemtherapie Amsterdam heb ik voor therapeuten in opleiding een themadag verzorgd over Hindoestanen en daarbij ook een inleiding over systemisch werken en familieopstellingen gegeven. Naar aanleiding van casussen van de aanwezigen heb ik een aantal opstellingen begeleid.

In juni 2013 heb ik in Suriname een inleiding en een artikel verzorgd op de Conference on Bonded Labour, Migration, Diaspora and Identity Formation. Titel: 'Emotional Loss among Hindustanis in the Netherlands'. In dit artikel behandel ik drie vormen van verlies, te weten: verlies door migratie, verlies door de vroege dood van een naaste en verlies door een verboden eerste liefde. Daarnaast bespreek ik hoe systemisch werken en familieopstellingen een bijdrage kan leveren bij de heling. Op aanvraag verzorg ik inleidingen en workshops hierover.

### **Individuele begeleiding**

In de individuele begeleiding geef ik één op één coaching aan mensen die met een vraag binnen komen die kunnen variëren van persoonlijk tot professioneel functioneren. Bijvoorbeeld: meer in de eigen kracht komen in de functie, belemmeringen overwinnen, 'de eigen plek helder krijgen in de organisatie of de relatie met de partner of ouders verbeteren. In de begeleiding maak ik gebruik van NLP, Systemisch werken en (familie)opstellingen en ook energie- en lichaamswerk.

### **Profiel Rahina Hassankhan**

Mijn missie is mensen te inspireren om de eigenheid en de eigen wijsheid aan te spreken zodat ze effectiever omgaan met werk en leven en hun eigen potentie ten volle benutten. Mijn werk beweegt zich van persoonlijke groei en professionele vaardigheden tot aan veranderingsprocessen in organisaties. Verbinding en resultaat heb ik hoog in mijn vaandel staan, naast groei en vreugde.

Voel je vrij om de informatie te delen met anderen, vermeld dan a.u.b. de bron: [www.raahi.nl](http://www.raahi.nl).  
Heb je vragen, wees welkom om te bellen of stuur een bericht.

You are special, yes you the one reading this ; )

Rahina Hassankhan  
Telefoon 06 21607078  
[info@raahi.nl](mailto:info@raahi.nl)