Hoe vrij voel jij jezelf?

Kerntalent Coaching & Systemisch werk

Nieuwsbrief april 2021

Verlies
Verlies verwerking

Therapeutisch werk en opstellingen individueel (in de praktijk of online) en in groepen

Rouw
Rouwe verwerking

Therapeutisch werk en opstellingen individueel (in de praktijk of online) en in groepen

Trauma
Trauma verwerking

Therapeutisch werk en opstellingen individueel (in de praktijk of online) en in groepen

Het gevoel van vrijheid kent geen grenzen.

Waar liggen jouw grenzen? Voel jij jezelf vrij om te kunnen bewegen?

'Vrijheid is je hartsverlangen voelen onafhankelijk van de mening van anderen'

Vrijheid is een groot goed en een veel besproken thema. In deze corona periode komen we het volgen met de wet en het naderen van Bevrijdingsdag staat het centraal.

Vrijheid kent geen grenzen. Een leven lang zijn vrij bewegen binnen de grenzen die er zijn en de grenzen die iemand zichzelf oplegt. Vrijheid in je jezelf. Het is een staat van zijn en vrees hebben met jezelf. Hoe vrij voel jij jezelf? Mag jij jezelf vrij voelen? Wanneer voel jij je het meest vrij?

Het woord vrijheid gaat over automatisch van jezelf. Wat hebben we te doen om autonoom te zijn? Wanneer ben je autonoom? Wanneer niet? En belangrijk dat je in het leven leert: het is onbegonnen waar we invloed op uit kunnen oefenen en waar we niet invloed hebben. Hoeveel invloed uitoefenen op onze eigen ik-beleving en in het grotere geheel is overgave nodig om je te kunnen verbinden met jezelf en in met de wereld om je heen.

Het gaat over de wens naar zelfstandigheid en meer persoonlijke vrijheid, dit kan alleen ontstaan als er sprake is van afhankelijkheid. De afhankelijkheidsrelatie is nodig om veel van elementaire ervaring. Een gezonde psychische ontwikkeling kenmerkt zich door een proces van afhankelijkheid naar zelfstandigheid. Gedurende het leven zullen de contexten van afhankelijkheid steeds veranderen en het blijft de opgave voor een ieder om steeds weer in nieuwe contexten zijn/haar zelfstandigheid te bewaren en eventueel opnieuw vorm voor een eigen vrijheid open te houden. Het bevredigende gevoel van balans bereik een ieder bij het gevoel dat hij of zij de vrijheid heeft kunnen benutten en belangrijke beslissingen zelf heeft kunnen nemen. Elk moment is een plaats waar je nog nooit geweest bent en vraagt om een nieuw antwoord. Het is de dans en het mee kunnen bewegen tussen de polariteiten afhankelijkheid en onafhankelijkheid. Hoe afhankelijker je kunt laveren in de dualiteit, hoe vrijer jij je kunt voelen.

'Om ons te bevrijden, moeten we eerst begrijpen wat ons gevangen houdt'

Lees meer...

Nieuw blog: Is jouw glas halfvol of halflees?

Documentaire over parentificatie

Hulp gevraagd bij het realiseren van een documentaire over parentificatie

Een prachtig initiatief om parentificatie (het kind dat zorgt voor de ouder(s) en zijn positie/zelf, als kind jong vertrekt) onder de aandacht te brengen bij meer mensen.

Het zorgen voor de ouders kan verschillende redenen hebben, zoals o.a. ziekte van ouder(s) en/ of een van de kinderen van het gezin, afwezige ouder(s) vanwege verlies ervaringen van partner of kinderen, onverwerkte trauma's bij ouder(s) etc.. Deze kinderen worstelen later in hun volwassen leven vaak met vraagstukken die gaan over: bevestigingsbehoefte/heid op zich nemen, te hard werken, autoritteitsproblemen in werk en relaties tegenkomen, moeilijk kunnen afgrenzen en niet goed voor zichzelf zorgen etc. Het beïnvloedt hun functioneren en vraagt veel energie.

Ik ben benaderd door de producent om de crowdfunding voor de documentaire te verspreiden. Ik ondersteun dit am harte, omdat ik het belangrijk vind dat de signalen van parentificatie meer mensen worden gesignaleerd worden. Familieopstellingen zijn een prachtige methode voor de betrokkenen om inzicht en verheldering te krijgen wat hem/haar vasthoudt in het leven. Een fijne en effectieve manier om tot een nieuwe vorm te heten. Ik kom parentificatie als psychosociaal therapeut ook regelmatig tegen in mijn praktijk.

In Mama Mania onderzocht documentairemaker Vincent Sparreboom de relatie met zijn bipolaire moeder. Met vertoningen op meer dan 30 filmfestivals, een NPO 2 extra uitzending en in binnen- en buitenland van o.a. Vice, Radio 1 en De Filmkrant was de film een groot succes. Nu bij zijn eigen vertaal heeft gedeeld, wil hij met zijn nieuwe documentaire At the feet of my mother het fenomeen parentificatie (omgekeerde oudekind relaties) zichtbaar maken door middel van familieopstellingen.

Maar liefst 577.000 kinderen in Nederland groeien op met een ouder met een psychische stoornis of verslaving. Dat is 1 op de 8 kinderen. Volgens internationale studies gaat het zelfs om 1 op de 4 kinderen. Toch is hier nauwelijks kennis over.
Vaak weten mensen met een parentificatie achtergrond niet eens dat de kinderen achtergrond hebben, en hoe dit hen gevormd heeft. Hierdoor kunnen ze ook niet op zoek naar de juiste hulp en daarin ook kunnen voorbtesaan. Vaak worden ze zelfs weer doorgegeven aan de volgende generatie.

Deze cirkel wil Vincent doorbreken. Of ten minste een eerste stapje zetten. Naar grotere bekendheid van parentificatie en meer inzicht in hoe familierelaties persoonlijke problematiek vormen en hoe hier ook weer herstel in mogelijk is.

Wil je meer weten over dit project? Om de documentaire te kunnen maken is er een crowdfunding campagne gestart. Op https://www.voordekunst.nl/projecten/11431-at-the-feet-of-my-mother vind je meer informatie en kan je helpen door te doneren. Donateurs kunnen in ruil voor hun donatie o.a. een link naar de film ontvangen of een 1 op 1 sessie krijgen met de familieopsteller van de film.

Data opstellingen avonden 2021

Opstellingen met het verlangen en familieopstellingen avonden

Opstellingenavond met het verlangen
- Donderdagavond 24 juni 2021 19.30-22.30 uur

Kosten
- Inbrenger verlangen € 95,00
- Toeschouwend deelnemer € 35,00

Familieopstellingen avond
- Donderdagavond 20 mei 2021 19.30-22.30 uur

Kosten
- Inbrenger thema € 50,00
- Toeschouwend deelnemer € 30,00

Je kunt je opgeven via mijn website: www.kerntalent.nl, klik op de titel van deze kolom en je komt op de pagina agenda. Opgave vooraf is noodzakelijk en bindend.

Heb je vragen of je wilt meerdere informatie over de avonden, voel je dan vrij om contact met me op te nemen.

Ik hoop je te mogen ontmoeten op één van de opstellingen avonden.

Workshop mindfulness en systemische opstellingen

Deze workshop organiseer ik samen met Geke van Ramshorst van A-mar. Zie voor meer informatie de kolom hiernaast en op mijn website.

Data van de verschillende workshopdagen
Vrijdag 21 mei 2021 10.00-17.00 uur
Vrijdag 4 juni 2021 10.00-17.00 uur

Kosten
€ 135,00 per persoon (inclusief koffie, thee, water, soep, fruit en vernsapergen). Deelnemers nemen zelf een lunchpakketje mee.

Locatie
Podium Pingjum, Kerkpad 15, 8749 GN Pingjum

Je kunt je opgeven via de website: www.kerntalent.nl en naar de pagina agenda gaan. Opgave vooraf is noodzakelijk en bindend.

Heb je vragen of je wilt meerdere informatie over de dagen, voel je dan vrij om contact met ons op te nemen.

Wij hopen je te mogen ontmoeten op één van de workshopdagen.

Ben je nieuwsgierig naar de verschillende activiteiten en data voor het najaar 2021? Ga naar de website van Kerntalent/agenda of klik op de titel van deze kolom.

Workshop mindfulness en systemische opstellingen

Informatie over de workshop

Binnenkort in Podium Pingjum op 21 mei en 4 juni de 4dudagse workshop

We gaan de dag invullen met mindfulness en systemisch werken. We werken aan je persoonlijke groei en je ontwikkeling. Je zelfbewustzijn vergroten en je innerlijke conflicten en worstelingen beter te begrijpen.

Antwoorden krijgen op vragen als:
Waarom doe ik zoals ik altijd doe?
Wat maakt dat ik "ongepast" niet kan innemen?
Waar komt mijn gedrag vandaan?
Wat heb ik los te laten?

Mindfulness
Mindfulness leert ons dat je met gelijkmoedigheid beter in het moment kan zijn en blijven. Beter leren aarden en dichter bij je gevoel blijven en niet je in ratio schieten. Wij nemen tijd, ook veel aan het overdenken en analyseren. We willen alles begrijpen en verklaren en dan vertrezen we vaak onze gevoelens. We leven niet meer in het hier en nu. Het is juist belangrijk in het nu te leven om beter te ervaren wat er op dat moment is.

Systemisch werken
Systemisch werken is een manier om sneller te kijken naar de vragen, thema's en problemen die spelen in je leven. Terugkerende patronen die je dagelijkse leven beïnvloeden en waar je atmaakt niet de vinger op de zere plek kunt leggen. Het beïenmmert je om de zaken te doen die je graag wilt. Het maakt dat je niet altijd de focus goed kunt vasthouden, waarmee je beetje bent. Systemisch Opstellen is een bijzondere methode die verhelderig geeft wat er speelt op de onbewuste lag. Een lag die we buiten je bewustzijn ligt. Door het zichtbaar maken, komt er beweging en kun je stappen maken in de richting die je graag wilt. Er zal net voor iedereen ruimte zijn voor een persoonlijke opstelling. Echter als representant krijg je vele inzichten die dicht bij jouw thematiek staan en op een diepere laag helend werken. Kortom een ieder zal op deze dag gerraakt worden in zijn of haar zal en met inzichten naar huis gaan.

Contact gegevens en verschillende diensten
Albertien Zeinstra
Psychosociaal therapeut, systemisch opsteller en coach

Reintje Visser Beerdastrjitte 1
9086 CK Hempens
www.kerntalent.nl
info@kerntalent.nl
058-2894927 of 06-37170014

Ik kan je begeleiden met:
- Coaching omtrent verlies, rouw & trauma
- Coaching omtrent somberheid
- Coaching omtrent oververmoeidheid & weinig energie
- Coaching omtrent vage lichamelijke klachten
- Coaching omtrent het herstellen van familiebanden
- Coaching omtrent patronen doorbreken
- Coaching & healing
- Coaching & EMDR
- Opstellingen voor familie, relatie & werk individueel en in groepen
- Loopbaanbegeleiding

Wist je dat je een gratis kennismakingsgesprek van 15 minuten kunt aanvragen? Klik op de titel contact gegevens voor het aanvragen van een gratis kennismakingsgesprek.

Mocht je deze nieuwsbrief graag willen doorsturen aan iemand in je netwerk die mogelijk interesse heeft, voel je dan vrij het te doen.

LinkedIn
Twitter
Facebook
Instagram
Facebook
Facebook
Facebook
LinkedIn

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u ons hier afmelden. U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen. Voor een goede ontvangst vraagt u info@kerntalent.nl toe aan uw adresboek.

Laposta