

HANDLEIDING

FOCUS

reflectiekaarten
bij systemische opstellingen



Praktische
verdieping bij
Opstellingen
met vakman-
schap

THEMA.

De FOCUS-reflectiekaarten is een inspiratie- en reflectietool voor begeleiders en therapeuten die werken met opstellingen. Elke kaart helpt je om stil te staan bij je houding, waarneming en vakmanschap.

Er is geen *volgorde* en geen *'juiste manier'*. Je gebruikt de set zoals het op dat moment voor jou werkt.

Drie manieren om de FOCUS-reflectiekaarten te gebruiken

1. Themafocus (*per kleur/letter*)

Kies een kaart uit één kleur (**F** – **O** – **C** – **U** – **S**) die past bij het thema waar jij vandaag extra aandacht aan wilt geven.

- **Voorbeeld:** als je werkt aan je begrenzing, trek dan een kaart uit *Fundament*.
- **Doel:** gericht oefenen met één begeleiderskwaliteit.

2. Dag-/weekrondje (*alle kleuren*)

Trek willekeurig één kaart uit elke kleur en laat die samen jouw 'dagkompas' of 'weekkompas' vormen.

- **Voorbeeld:** trek de kaarten aan het begin van de week of voor een opleidingsdag.
- **Doel:** meerdere invalshoeken tegelijk meenemen in je houding.

3. Intuïtief gebruik *(hele stapel)*

Schud de volledige set en trek één kaart als richtingwijzer voor dat moment.

- **Voorbeeld:** trek de kaart vlak voor een sessie, als reminder voor je eigen aanwezigheid.
- **Doel:** je intuïtie laten spreken en verrast worden.

TIP!

Noteer in een apart schrift of digitaal document welke kaarten je trok en wat ze je op dat moment brachten. Zo bouw je jouw persoonlijke logboek van inzichten op.

Het FOCUS-Framework overzicht per kleur

Kies bewust op thema of laat je verrassen.

De letters F – O – C – U – S verwijzen naar
vijf begeleiderskwaliteiten.

LETTER

THEMA

F**Fundament****Zelf als instrument****O****Ontdekking****Het subjectieve beeld****C****Context****Lagen van invloed****U****Uitwerking****Integreren en afronden****S****Synthese****Professionele aanwezigheid**

**TIP
VOOR THEMAFOCUS**

Kies een kleur/letter die past bij jouw ontwikkelpunt van vandaag. Bijvoorbeeld: werk je aan begrenzen, pak dan F – Fundament.

KERNWOORDEN

Innerlijk waarnemen, begrenzen, hechting, ethiek

Vraagstelling, overdracht, projectie, niet-weten

Verlies, rituelen, contextdimensies, symbolen

Vertragen, afronding, nazorg, doorwerking

Positionering, stijl, moed, realisatie

F

Fundament

Zelf als instrument – innerlijk waarnemen, begrenzen, hechting, ethiek

- Waar eindig jij en begint de ander?
- Gronden voor je begint
- Jouw eigen hechtingskleur
- Innerlijk waarnemen zonder in te vullen
- Ethiek begint bij zelfkennis
- Jouw intentie voor deze sessie
- Jij hoeft het niet te weten
- Waarnemen als ethische daad

O

Ontdekking

Het subjectieve beeld – vraagstelling, overdracht, projectie, niet-weten

- Het eerste innerlijke beeld
- Wens of verlangen?
- Taal als ingang
- Overdracht herkennen
- Projectie onderkennen
- Het niet-weten als werkruimte
- Een systemische vraag zonder richting
- Het subjectieve beeld als kompas

C

Context

Lagen van invloed – verlies, rituelen, contextdimensies, symbolen

- Primair of secundair verdriet?
- Living loss herkennen
- Contextlagen onderscheiden
- Symbolen als dragers
- Onzichtbare afwezigheid
- De persoonlijke boekenkast
- Ruimte voor een ritueel
- Verlies als stille kracht

U

Uitwerking

Integreren en afronden – vertragen, afronding, nazorg, doorwerking

- De kracht van vertragen
- Afronden zonder in te vullen
- Doorwerking respecteren
- Het nagesprek als bedding
- Symbolische verankering
- Omgaan met terugslag
- Jouw rol na de sessie
- Integratie boven analyse

S

Synthese

Professionele aanwezigheid – positionering, stijl, moed, realisatie

- Jouw professionele kompas
- Aanwezig zonder te handelen
- Omgaan met niet-realisatie
- Nabij en op afstand
- Eigen stijl erkennen
- Goed genoeg als maat
- Wat laat je achter?
- Wat neem je mee?



Deze kaartenset sluit aan bij het boek Opstellingen met vakmanschap, waarin de achterliggende visie en toepassingen verder worden verdiept.

Perfect voor intervisie

De FOCUS-reflectiekaarten zijn bij uitstek geschikt om een intervisiebijeenkomst te starten. In een intervisie-setting is er geen hiërarchie: alle deelnemers staan op gelijke voet. Een getrokken kaart kan dienen als gezamenlijke reflectieaanzet of gespreksstarter.

- Laat ieder een kaart trekken en kort delen wat deze oproept.
- Of kies samen één kaart en verken hoe die zich vertaalt naar jullie praktijk. Zo ontstaat meteen een gelijkwaardige, open toon voor het gesprek.



TIP VOOR INTERVISIE

Kies samen één kleur en trek daaruit willekeurig een kaart. Bespreek hoe dit thema in jullie werk zichtbaar is.



F

- Zelf als instrument
- Innerlijk waarnemen
- Begrenzen
- Hechtingsbewustzijn
- Ethische houding

Waar eindig jij
en begint de ander?

Kern: Voel tijdens je werk hoe je eigen energie en die van de ander elkaar raken.

Reflectie: Wat merk je in je lijf als de ander dichterbij komt, en wat zegt dat over jouw innerlijke grens?

Uitnodiging: Noteer één signaal dat jij voortaan eerder wilt opmerken.

FUNDAMENT



F

- Zelf als instrument
- Innerlijk waarnemen
- Begrenzen
- Hechtingsbewustzijn
- Ethische houding

Gronden voor je begint

Kern: Aanwezigheid begint bij je eigen lijf en adem.

Reflectie: Hoe voelt je lichaam vandaag voordat je start?

Uitnodiging: Adem driemaal met aandacht in en uit en merk het verschil.

FUNDAMENT



F

- Zelf als instrument
- Innerlijk waarnemen
- Begrenzen
- Hechtingsbewustzijn
- Ethische houding

Jouw eigen hechtingskleur

Kern: Je hechtingsstijl beïnvloedt hoe je kijkt, luistert en reageert.

Reflectie: Welke reacties herken je bij jezelf als hechtingspatroon?

Uitnodiging: Benoem één moment waarop je vandaag bewust afstand of nabijheid reguleerde.

FUNDAMENT



- **Subjectief beeld**
- **Systemische vraagstelling**
- **Overdracht & projectie**
- **Niet-weten dragen**

Het eerste innerlijke beeld

Kern: Wat roept de hulpvraag van de cliënt bij jou op?

Reflectie: Herken je het als van jou, of resoneert het met de cliënt?

Uitnodiging: Laat het bestaan zonder in te vullen.

ONTDEKKING



- **Subjectief beeld**
- **Systemische vraagstelling**
- **Overdracht & projectie**
- **Niet-weten dragen**

Wens of verlangen?

Kern: Ze klinken soms hetzelfde, maar dat zijn ze niet.

Reflectie: Hoe onderscheid jij ze in een gesprek?

Uitnodiging: Luister vandaag naar de woorden én de ondertoon.



- **Subjectief beeld**
- **Systemische vraagstelling**
- **Overdracht & projectie**
- **Niet-weten dragen**

Taal als ingang

Kern: Woorden verhelderen
het innerlijke beeld.

Reflectie: Welke woorden
herhaalt de cliënt?

Uitnodiging: Noteer ze zonder analyse.

ONTDEKKING



- Lagen van verlies
- Contextdimensies
- Primair/secundair verdriet
- Symbolische markering

Primair of secundair verdriet?

Kern: Niet elk verdriet opent de kern.

Reflectie: Waar voelde jij verzachting, waar herhaling?

Uitnodiging: Vertraag bij het voelbare verschil.

CONTEXT



- **Lagen van verlies**
- **Contextdimensies**
- **Primair/secundair verdriet**
- **Symbolische markering**

Living loss herkennen

Kern: Soms verdwijnt iemand niet ineens, maar stukje voor stukje – een stille reeks van afscheidjes.

Reflectie: Hoe herken je dat iemand rouw draagt om wat in iemand is verdwenen, terwijl diegene er nog is – vaak zonder dat dit als rouw wordt herkend.

Uitnodiging: Noteer vandaag waarop je dit in de houding of taal van de ander ziet.

CONTEXTCON



- Lagen van verlies
- Contextdimensies
- Primair/secundair verdriet
- Symbolische markering

Contextlagen onderscheiden

Kern: Familie, cultuur, werk, trauma, ze hebben invloed op elkaar.

Reflectie: Welk onderdeel speelt nu het meest mee?

Uitnodiging: Benoem dat innerlijk, zonder actie.

CONTEXT