Uitgeverij Mens!
Brammershoopstraat 16
7858 TC Eeserveen
0599-74 50 47
info@uitgeverijmens.nl
uitgeverijmens.nl

Vertegenwoordiging in België
Mythras Books, Antwerpen

Vertaling
Milly Born-Wegman

Redactie
Rowan Duin

Omslagontwerp
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

Opmaak
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

Druk- en bindwerk
ORO Grafisch Project Management, Beilen

Normen voor de therapeutische praktijk en behandelprotocollen veranderen in de loop der tijd en geen enkele techniek of aanbeveling is onder alle omstandigheden gegarandeerd veilig of effectief. Dit werk is bedoeld als algemene informatiebron en ondersteunend hulpmiddel voor professionele behandelaars op het terrein van psychotherapie en geestelijke gezondheidszorg; het is geen vervanging van een toepasselijke opleiding, peerreview en/of supervisie. Noch de uitgever, noch de auteur garandeert in alle opzichten de volledige nauwkeurigheid, werkzaamheid of toepasselijkheid van een bepaalde aanbeveling en kan derhalve niet aansprakelijk of verantwoordelijk worden gesteld voor enig verlies of schade voortvloeiend uit de informatie of suggesties in deze flipover.

Oorspronkelijke titel: *The Internal Family Systems (IFS) Flip Chart: A Psychoeducational Tool for Unlocking the Incredible Healing Potential of the Multiple Mind*
Copyright © 2023 Colleen West

Nederlandse uitgave: Copyright © 2027 Uitgeverij Mens!, Eeserveen,

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, in welke vorm dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Het gebruik van dit werk voor het trainen van AI-technologieën of -systemen is uitdrukkelijk verboden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan.

ISBN 978 94 6316 101 5
NUR 777

Inhoud

Deel 1 Internal Family Systems-therapie

Wat houdt Internal Family Systems in? 1

De meervoudige psyche 2

Het Zelf 3

Zelf-energie 4

Zelf-leiderschap 5

Drie soorten delen: managers, brandweerlieden, ballingen 6

Over managers 7

Over brandweerlieden 8

Over ballingen 9

Vermenging en ontmenging 10

Delen in kaart brengen 11

Zes stappen 12

Wat is verlossing? 13

Doorgegeven lasten 14

Delen verzorgen tussen sessies in 15

Het verloop van de therapie 16

Deel 2 Specifieke aandoeningen helen met IFS

Gehechtheidstrauma en preverbale delen 18

Ernstig trauma en extreme delen 19

Dwangmatig, genotzuchtig gedrag (verslaving) 20

Eetstoornis 21

Ziekte en chronische pijn 22

Obsessief-compulsieve delen 23

IFS en medicatie 24

Referenties 25

Deel 1

Internal Family Systems-therapie

Wat houdt Internal Family Systems in?

IFS gaat ervan uit dat symptomen voortkomen uit verschillende *delen* in onszelf. Elk deel heeft een eigen rol in onze psyche: sommige helpen ons functioneren in het dagelijks leven, andere leiden ons af van emotionele pijn en weer andere proberen onze aandacht te trekken omdat ze hulp nodig hebben om te helen. Alle delen proberen ons op hun eigen manier te helpen. IFS helpt cliënten naar binnen te kijken en te begrijpen hoe dit precies werkt.

Volgens het IFS-model heeft iedereen behalve delen ook een innerlijke bron van heling die niet kan worden gedempt. Deze helende kracht noemen we het *Zelf*.

IFS-therapie biedt cliënten blijvende verandering, niet alleen symptoom-verlichting. Vergelijk het met onkruid wieden: schoffel je de plant net boven de grond af of trek je hem er met wortel en al uit? IFS-therapeuten richten zich op de wortels van de ontregeling, waardoor de heling compleet en blijvend is.

Vraag je je af of IFS-therapie jou zou kunnen helpen? Dankzij deze methode hebben vele cliënten minder of geen last meer van:

- angst en paniek
- fobieën
- woede
- depressie
- posttraumatische-stressstoornis (PTSS)
- complex verdriet
- drugsgebruik en andere verslavingen
- dwangmatig gedrag
- obsessief-compulsieve stoornis (OCS)
- onverklaarde lichamelijke klachten
- jeugdtrauma
- vroegkinderlijke verwaarlozing
- relatieproblemen
- eetstoornissen

Wat houdt Internal Family Systems in?

De kern van IFS

- Binnen IFS gaan we ervan uit dat symptomen voortkomen uit verschillende delen in je binnenste die hun best doen om:
  - je te helpen functioneren in het dagelijks leven
  - je af te leiden van emotionele pijn die je overspoelt
  - je te laten weten dat ze je hulp nodig hebben om te helen
- Het Zelf van een persoon wordt gezien als de bron van heling.
- IFS biedt blijvende verandering, niet alleen symptoomverlichting.

IFS helpt cliënten met:

- angst en paniek
- fobieën
- woede
- depressie
- posttraumatische-stressstoornis (PTSS)
- complex verdriet
- drugsgebruik en andere verslavingen
- dwangmatig gedrag
- obsessief-compulsieve stoornis (OCS)
- onverklaarde lichamelijke klachten
- jeugdtrauma
- vroegkinderlijke verwaarlozing
- relatieproblemen
- eetstoornissen



De meervoudige psyche

Iedereen heeft delen

Heb je innerlijke stemmen die met elkaar ruziën of niet stoppen met praten? Ik wil dat je beseft dat deze ervaringen heel normaal zijn. Iedereen heeft meerdere stemmen in zijn hoofd en verschillende gezichtspunten die met elkaar botsen.

Waarschijnlijk wil je dat sommige van die stemmen weggaan, zoals de stem die je ervanlangs geeft wanneer je een fout maakt of de stem die zegt dat het beter is om je mond te houden dan je mening te geven. Binnen IFS geloven we dat zelfs de stemmen waaraan je een hekel hebt zich om een bepaalde reden in je psyche bevinden. En we helpen je om die reden te achterhalen.

We proberen de drijfveren van delen met een open houding te benaderen, zonder sommige als 'goed' en andere als 'slecht' te betitelen. Alleen al door naar delen te luisteren, kan er een positieve verandering in je innerlijke systeem op gang komen, want delen willen worden gehoord en begrepen.

WORD NIEUWSGIERIG

- Hoor je jezelf weleens zeggen: 'Een deel van me wil _____, maar een ander deel wil dat juist niet'?
- Hoor je soms een innerlijke stem die je zegt dat je perfect moet zijn om te voorkomen dat je kritiek krijgt?
- Heb je tijdens moeilijke momenten weleens het onbehaaglijke gevoel gehad dat je weer een kwetsbaar kind was?
- Hoor je na een stressvolle periode weleens een innerlijke stem die zegt: 'Je hebt iets leuks verdiend' of 'Je mag wat stoom afblazen'?

Zo ja, dan besef je al dat er in jou verschillende delen actief zijn. Een goed begin!

De meervoudige psyche

Iedereen heeft delen

- Delen horen bij ons mens-zijn.
- Het is *normaal* dat we meerdere 'stukjes bewustzijn' in de psyche ervaren.
- Alle delen hebben tot doel ons te helpen, al lijkt dat op het eerste gezicht niet zo.
- Door naar delen te luisteren, komt er een positieve verandering op gang.

WORD NIEUWSGIERIG

- Hoor je jezelf wel eens zeggen: 'Een deel van me wil _____, maar een ander deel wil dat juist niet'?
- Hoor je soms een innerlijke stem die zegt dat je perfect moet zijn om te voorkomen dat je kritiek krijgt?
- Heb je tijdens moeilijke momenten weleens het vreemde gevoel gehad dat je weer een kwetsbaar kind was?
- Hoor je na een stressvolle periode weleens een innerlijke stem die zegt: 'Je hebt iets leuks verdiend' of 'Je mag wat stoom afblazen'?

