



*Zie jezelf in het grotere geheel.*

# DE KRACHT VAN SYSTEMISCH WERK

Een kennismaking met systemisch werk, patronen uit je familiesysteem, met vragen die je uitnodigen om los te laten en ruimte voor jouw proces.

WERKENLEEFVERMOGEN.NL



werk- en leefvermogen



# DANIELLE STORRE & DAPHNE HEIJKE

## OPRICHTERS VAN WERK- EN LEEFVERMOGEN

Wat ons verbindt, is de liefde voor échte verandering – geen snelle oplossing, maar een beweging van binnenuit.

Met Werk- en LeefVermogen begeleiden we mensen die voelen: het mag anders. Mensen die willen loslaten wat niet van hen is. Die hun plek willen innemen, met beide benen op de grond én een open hart.

We werken systemisch, intuïtief, met zachte kracht en een heldere blik. In onze sessies en opstellingen staat één ding centraal: jouw unieke waarheid, voorbij de aanpassing, voorbij de patronen.

**Welkom.**

INFO@WERKENLEEFVERMOGEN.NL



# INTRODUCTIE

**Welkom** bij dit e-book van Werk- en LeefVermogen. Misschien voel je dat je vastloopt in oude patronen, of merk je dat je steeds in dezelfde situaties belandt – in relaties, werk of je gezin van herkomst. Systemisch werk helpt je om op een diepere laag te kijken naar wat je (onbewust) meedraagt.

Met dit boekje nodigen wij je uit om stil te staan bij jezelf. Niet om alles te snappen, maar om weer te voelen. En misschien... iets los te laten dat niet van jou is.

# HOOFDSTUKKEN

In vijf hoofdstukken nemen we je mee in de wereld van systemisch werk en jouw plek daarin.

1  
WAT IS SYSTEMISCH WERK?

2  
LOYALITEIT & PLEASEN

3  
TERUGGEVEN WAT NIET VAN JOU IS

4  
AFRONDING

5  
TOT SLOT



H O O F D S T U K

# 1

## WAT IS SYSTEMISCH WERK?

WERKENLEEFVERMOGEN.NL

# SYSTEMISCH WERK

Systemisch werk is een manier van kijken naar jezelf en je leven die verder gaat dan het individu. Het vertrekt vanuit de gedachte dat we allemaal deel uitmaken van grotere gehele – zoals ons gezin, familiesysteem, organisatie of cultuur – en dat die systemen invloed hebben op hoe we ons gedragen, voelen en keuzes maken.

Het gaat niet alleen om wat je doet, maar ook om waarom je het doet – en of dat van jou is of (onbewust) van iemand anders.

Systemisch werk helpt om onderliggende patronen en onzichtbare dynamieken zichtbaar te maken. Dingen die soms al generaties meegaan, maar die zich in het hier en nu blijven herhalen. Denk aan het overnemen van verantwoordelijkheden, het willen herstellen van een onbalans in de familie, of het gevoel dat je nooit écht jezelf kunt zijn.



# WAT IS EEN SYSTEEM?

Een systeem is een groep mensen die met elkaar verbonden zijn, zoals een gezin, team of organisatie. In zo'n systeem gelden ongeschreven regels en krachten. Wanneer die in balans zijn, stroomt het. Maar als er iets wordt buitengesloten, omgedraaid of vergeten, ontstaan vaak problemen.

De belangrijkste principes in systemisch werk zijn:

- **Binding:** Iedereen hoort erbij. Ook wie niet gezien werd of vergeten is.
- **Ordering:** Iedereen heeft een plek. Als je die inneemt, ontstaat rust.
- **Balans:** Er moet een evenwicht zijn tussen geven en nemen.
- **Erkennen:** Wat er is, mag er zijn – ook dat wat moeilijk was of nog pijn doet.
- **Eindigheid:** Alles heeft zijn tijd. Soms is het tijd om los te laten of afscheid te nemen.

Als deze krachten verstoord zijn, kunnen we vastlopen. In relaties, werk, ons lijf of in ons gevoel van levenslust.





H O O F D S T U K

2

LOYALITEIT & PLEASEN

WERKENLEEFVERMOGEN.NL



## LOYALITEIT & PLEASEN

Loyaliteit is de stille kracht die ons verbindt met de systemen waar we uit voortkomen of deel van uitmaken. In families gaat het om de diepe, vaak onbewuste band tussen ouders en kinderen. Als kind ben je loyaal aan waar je vandaan komt – of je dat nu wilt of niet. Die loyaliteit is ingebakken: we zijn bereid veel te dragen of te compenseren, als dat de liefde of verbinding met onze ouders behoudt.

Dat kan zich uiten in pleasen, verantwoordelijkheden overnemen, ons aanpassen of onszelf wegcijferen. We doen het uit liefde, maar het kan ons ook uit balans brengen.

Soms raken die loyaliteiten in de knel. Bijvoorbeeld als je als kind het gevoel hebt dat je moet kiezen tussen twee ouders. Of als je op je werk trouw probeert te blijven aan normen die niet bij je passen, maar die wel 'horen' bij je opvoeding of vorige baan.

Er ontstaat dan een innerlijk conflict: trouw aan jezelf betekent dan ontrouw aan een ander systeem – en dat schuurt.

## REFLECTIEVRAAG

Waar ben jij trouw aan,  
vaak zonder dat je het zelf  
doorhebt?



## REFLECTIEVRAAG

In welke situaties ga jij over  
je eigen grenzen om voor  
anderen te zorgen?

## REFLECTIEVRAAG

Als jij je plek helemaal zou  
innemen, wie zou daar dan  
moeite mee kunnen  
hebben?



## Jouw notities

“

*Als pleasen je tweede natuur is  
geworden, is je eigen natuur  
misschien wat vergeten.*



H O O F D S T U K

TERUGGEVEN WAT  
NIET VAN JOU IS

WERKENLEEFVERMOGEN.NL



## TERUGGEVEN WAT NIET VAN JOU IS

Soms draag je iets wat eigenlijk niet bij jou hoort.

Een last, overtuiging, gevoel of zelfs een levenshouding die ooit bij iemand anders begon – een ouder, grootouder of ander belangrijk persoon in je systeem. Misschien draag je hun verdriet, hun schaamte, hun angst. Misschien ben je (onbewust) bezig goed te maken wat bij hen misging, of probeer je te dragen wat zij niet konden tillen.

Systemisch werk laat zien dat dit soort overgenomen lasten vaak uit liefde ontstaan. Als kind voel je haarfijn aan waar iets niet stroomt. En in je kinderlijke liefde of loyaliteit neem je het op je. Je denkt: als ik dit draag, is er misschien weer balans.

Maar het gevolg is dat je met iets rondloopt wat zwaar voelt – iets wat je belemmert om vrij je eigen leven te leiden.

Teruggeven betekent niet dat je iemand afwijst. Het is een beweging van erkenning: ik zie jouw pijn, ik heb geprobeerd het te dragen, maar het is niet van mij. Het is een daad van liefde én zelfzorg.

Door het terug te geven, geef je de ander de eer terug over zijn of haar eigen leven. En neem jij jouw plek weer in – lichter, vrijer, meer jezelf.

## REFLECTIEVRAAG

Wat in jouw leven voelt zwaar, alsof het niet helemaal van jou is?



## REFLECTIEVRAAG

Welke overtuiging, verantwoordelijkheid of pijn draag jij mogelijk voor iemand anders?

## REFLECTIEVRAAG

Als jij dit symbolisch zou teruggeven, aan wie zou je het dan teruggeven? En hoe?



## Jouw notities

“

*Ik zie jouw last, ik heb hem  
gedragen, en ik geef hem met  
liefde aan jou terug.*



H O O F D S T U K

# AFRONDENDE OEFENING - JOUW BEWEGING

WERKENLEEFVERMOGEN.NL



# JOUW BEWEGING

Neem even een moment om stil te staan. Niet met je hoofd, maar met je hart.

Wat heeft dit e-book bij je losgemaakt? En wat wil je hiermee doen?

Beantwoord de onderstaande vragen intuïtief, in je eigen woorden. Alles mag.

Wat neem ik mee uit dit e-book?

Wat mag ik (symbolisch) achterlaten?

Wat gun ik mezelf meer?

W E R K E N L E E F V E R M O G E N . N L



# JOUW BEWEGING

Wat wordt mijn eerste kleine stap?

*Je hoeft het niet allemaal te weten. Het begint met één beweging – en die mag zacht zijn*



WERKENLEEFVERMOGEN.NL



# TOT SLOT

Dankjewel dat je dit pad met ons hebt bewandeld.  
We hopen dat het je iets heeft laten zien, voelen of  
erkennen wat al lang in jou lag te wachten.

Je bent welkom – voor een individuele sessie, een  
opstelling of gewoon om je verhaal te delen.

In verbinding,  
Daniëlle & Daphne

WERKENLEEFVERMOGEN.NL



*Wat je loslaat, maakt ruimte  
voor wie jij werkelijk bent.*

Wil je op de hoogte blijven van  
workshops, opstellingen of  
nieuwe oefeningen?

Schrijf je in via mail of volg ons  
op @werkenleefvermogen.

W E R K E N L E E F V E R M O G E N . N L