



## Hooggevoelig & Strong-willed Primaire Schilden Analyse Stappenplan (HGSW-PSA stappenplan)

### Introductie

We hebben **de PSA (Primaire Schilden Analyse)** van de Innerlijke Familie en **het HG&SW-stappenplan** geïntegreerd naar één HGSW-PSA. Met deze PSA help je de cliënt te bewegen van de status quo (de situatie waarin de cliënt zich bevindt en waarin de cliënt vastloopt) naar de gewenste opstelling (de situatie die die de cliënt wenst te creëren voor zichzelf en in interactie met zijn/haar kind en andere gezinsleden).

In de loop van de opleiding krijg je een heel scala aan tools aangereikt om het HGSW-PSA te kunnen doorlopen. Zowel tools die komen vanuit het model van de innerlijke familie als tools die zijn ontstaan vanuit het werken met de HG&SW-doelgroep. Omdat het handig is om te weten welke tools er ook alweer in je toolbox zitten, hebben we ze voor je op een rijtje gezet:

### Innerlijke Familie TOOLKIT

- Definities checken (definitieverwarringen)
- Coachvragen relationeel herdefiniëren
- Reframen: van invalshoek/perceptie/schild veranderen
- Oproepen schilden (door je eigen schilden in te zetten)
- Werkvorm: poppetjes, stoelen en representanten
- Innerlijke vrouw: 'goed genoeg', draagkracht & reality check, rouwproces, ABC
- Invoegen
- Papegaaien
- Vette Ja-respons
- Ontschuldigen
- Verbaal / non-verbaal (in)congruentie
- Externaliseren
- Elementen-metafoor
- Nuttige vragen
- Klacht-hypothesen
- Niveau van de regisseur en niveau van de gezinscoach
- Leefregels van de schilden
- Combinaties (duo's)
- Hefboom
- Neutraliseren
- Codes
- Logische lijnen
- Isomorfie
- Dansjes
- Pluis / niet pluis
- Dilemma's en Dode Paarden
- Cliënt versus Patiënt
- Geïdentificeerde patiënt
- Triangulatie
- Circulair uitvragen



## HG&SW TOOLKIT

- Stilstaan en waarnemen
- Herkennen (stoplicht en barometer)
- Afstemmen
- Aandacht naar het hart verplaatsen
- Erkenning geven
- Standvastig zijn
- Laten landen
- Filmpje maken (verbeeldings-verwerkingsmethodiek)
- Filmpje maken (als leermethodiek)



## DE HGSW-PSA

Bij elke stap van de PSA staan suggesties van tools die je in kunt zetten. **IF-tools** zijn **in het paars** getypt, **HGSW-tools** staan **in het oranje** getypt.

### STAP 1: STATUS QUO (SQ)

#### Tool suggesties:

Poppetjes of stoelen of representanten, Regisseur of gezinscoach, Stilstaan bij, Afstemmen, Erkennen.

**De Status Quo** is dus een situatie waarin je cliënt zich (met zijn/haar gezin) bevindt, het gevoel heeft in vast te lopen en graag beweging in zou willen krijgen. We geven hier 2 verschillende **ingangen** om de SQ te concretiseren.

Ouders van HG&SW-kinderen vertellen waar ze tegenaan lopen. Vaak vertellen ze in eerste instantie veel over hun kind. Geef ze die ruimte en check ondertussen of je wellicht signalen hoort dat er iets meer mee kan spelen (let op zware tijden/stress, ook tijdens de zwangerschap of tijdens de bevalling, heftige gebeurtenissen, ongelukken, tekenen van een ontwikkelingsvoorsprong etc).

#### Ingang 1

Vraag naar het thema/onderwerp/coachvraag/brandende kwestie. Vraag naar waar ze het meest tegenaan lopen en vraag naar een concrete situatie in de interactie met hun kind die daar kenmerkend voor is. Begin met zo'n kenmerkende situatie als Status Quo en verplaats daarmee de aandacht van het kind naar de ouders. Je kunt bijvoorbeeld vragen: "Wat is een situatie die kenmerkend is voor de situaties waar jij met je kind tegenaan loopt en graag beweging in zou willen?". Laat de cliënt dit vertellen en dan neerzetten met behulp van poppetjes, stoelen of representanten.

#### Ingang 2

Laat de cliënt(en) vertellen over de reden van zijn/haar/hun komst. Kies zelf een ingang in het verhaal van cliënt en pak het relevante schild. Creëer dynamiek en een vraag hierover die je illustreert met een opstelling. Bv: "ok, als ik je zo beluister is het alsof de man voor het meisje staat (zet dat neer). Het meisje voelt zich heel gespannen en papa komt voor haar staan om voor haar op te komen. Hij is boos dat het meisje zo gespannen is geraakt en verdedigt haar door zijn boosheid te laten zien. Hoe beleven de vrouw en het jongetje dit? Waar zou je ze neerzetten om hun positie hierin uit te beelden?"



### **Aandachtspunten bij de status quo:**

1. *Gebruik je schilden om contact te maken (meisje), vertrouwen te wekken door acceptatie en rust uit te stralen (vrouw) en volzaamheid te inspireren met humor, goede ideeën (jongetje) en heldere/transparante/duidelijke argumenten en toelichting (man).*
2. *De kinderen zijn het belangrijkste: schep een veilige ruimte voor hen door de cliënt actief en transparant tegemoet te treden en maak voelbaar dat je de cliënt respecteert (dat betekent niet dat je het met hem eens hoeft te zijn).*
3. *Optioneel: verandering van perspectief biedt perspectief: je kunt horen welk innerlijk familielid vooral het probleem/de klacht definieert. Je kunt dan in de taal van juist een ander schild het probleem/de klacht herdefiniëren. Daarmee toets je voor jezelf de mate waarin de cliënt in staat is om te bewegen of juist vastgeplakt zit aan de beleving van 1 schild (perspectief).*



## STAP 2: CHECKEN VAN DE DEFINITIES & INDIEN NODIG SQ HERDEFINIËREN

### Tool suggesties:

Definitie checken, Poppetjes of stoelen of representanten, Regisseur of gezinscoach, Stilstaan bij, Afstemmen, Erkennen.

**Tijdens stap 2** check je of de definitie bij je cliënten kloppen. Dus of ze de juiste woorden bij de juiste innerlijke familieleden gebruiken, of dat er wellicht sprake is van een definitieverwarring. Dat checken doe je zo:

- Laat cliënt toelichten wat hij heeft neergezet door de cliënt elk innerlijk familielid af te laten gaan, te laten vertellen over dat innerlijk familielid (regisseur) of vanuit elk familielid (gezinscoach).
- Check bij jezelf en dan met cliënt of definitie van schilden kloppen. Soms is er verwarring bv tussen vrouw en meisje (bijvoorbeeld: mijn vrouw is teleurgesteld), of tussen de kinderen (bijvoorbeeld: mijn meisje wordt daar niet vrolijk van): welke kwaliteit of drijfveer hoort bij wie? Stel vragen aan ieder schild, en dan aan regisseur.
- Corrigeer (indien van toepassing) de opstelling.

### Aandachtspunten bij het checken van de definitie:

1. Raad wie er praat, welk schild hoor je en zie je nonverbaal?
2. Bij het praten vanuit het (gezonde) jongetje gaan mensen altijd lachen. Als er een probleem is rondom het meisje staat het jongetje vaak aan de zijlijn om de rest te lachen. Het serieuze verhaal van de cliënt over de klacht wordt dan onderbroken met kleine lachjes en grappige constatering, bv: "Iedereen denkt dat ik alles goed op een rij heb, maar ik weet eigenlijk helemaal niet wat ik wil haha!"

### Herdefiniëren

Als de definitie helder zijn, kun je de werkelijke SQ benoemen. Dat doe je door de klacht relationeel te herdefiniëren naar een hulpvraag: stel de WIE-vraag: "Wie (van de innerlijke familieleden) heeft ergens last van in de interactie met het HG&SW-kind? Wat is diens hulpvraag? Hoe zijn de andere innerlijke familieleden hierbij betrokken? Wie (welk innerlijk familielid) draagt actief bij aan het ervaren probleem? Wie (welk innerlijk familielid) houdt het probleem meer passief in stand?"

### Aandachtspunten bij het herdefiniëren:

1. Vertaal de coachvraag/opstelling naar een zinsnede waar zowel jij als cliënt ja tegen kunnen zeggen, en herhaal die zinsnede bij voorkeur een paar keer zodat de cliënt een





*paar keer ja erop kan zeggen (vette ja-respons, oftewel de cliënt is in de ja-stand gezet). Dit wordt het uitgangspunt om mee verder te werken.*

- 2. In feite is een herdefinitie ook al een interventie!*
- 3. Kom niet zomaar aan iemands poppetjes of stoelen, ook niet aan de poppetjes of stoelen van het kind of de kinderen van de cliënt. Altijd eerst even vragen. Zodra de cliënt namelijk de eigen verhalen en vragen heeft geprojecteerd worden de poppetjes/stoelen daarmee van hem / van het kind van cliënt, en kan het voor hem voelen alsof je aan zijn bezit komt of zelfs aan hemzelf of aan het kind van cliënt.*
- 4. Je mag best directief zijn. Omdat het over de poppetjes op tafel gaat zal de cliënt zich minder snel in een hoek gedrukt worden dan in een gesprek over "jij en jou". Dit directieve uit zich ook in een uitleggen, een behulpzaam zijn in het neerzetten van bepaalde situaties met behulp van de poppetjes, stoelen of representanten.*



### STAP 3: EXPLOREREN

#### Tool suggesties:

Invoegen, papagaaien, ontschuldigen, externaliseren, isomorfie, codes, dansjes, triangulatie, logische lijnen, elementen-metafoor, nuttige vragen, combinaties, **erkennen**, **laten landen**, **filmpje maken (verbeelding-verwerking)**

**Tijdens stap 3** exploreer je de Status Quo met je cliënt. Als een detective zoom je in en zoom je weer uit, zoek je naar verbanden naar relevante clues zodat je cliënt meer zicht op en inzicht in de situatie krijgt.

Dat doe je door o.a. deze vragen te stellen:

- Wat en wie valt je op? En wat/wie valt de cliënt op?
- Wat betekent dat voor je? Gebruik hiervoor het schakelen (perspectiefwisseling): stap uit de schilden en doe net alsof je samen achter een one-way screen zit om als gezinscoach dit gezin te observeren. Of gebruik dit beeld: je loopt samen op straat, en ziet dit gezin ergens. Wat valt je op? Wie trekt je aandacht? Blijf vooral bij observeerbare zaken zoals afstand-nabijheid (wie staat dichtbij wie), hoe zijn de schilden gericht (wie kijkt naar wie, tussen wie is duidelijk wel/geen verbinding)

#### Aandachtspunten hierbij:

1. *Ga niet direct in de invulling/projectie. Dat mag de cliënt doen: volg vooral het verhaal van de cliënt (invoegen, papagaaien en erkennen) en help alleen met suggesties als de cliënt er niet uit komt. Als de vrouw maar enigszins ontwikkeld is weet ze het antwoord op je vragen altijd. Als de gemiddelde cliënt zegt "ik weet het niet" bedoelt hij: ik heb even wat meer tijd nodig om de vrouw in mij te laten spreken". Vaak zijn de innerlijke meisjes van de ouders behoorlijk gespannen. Niets gaat een ouder meer aan het hart dan hun kind. In gezinnen met HG&SW-kinderen is er sowieso vaak sprake van veel spanning bij de innerlijke meisjes. Erkenning heeft een ontspannende werking. Erken dus, zeker bij het exploreren!*
2. *Waar het vrouwenschild van de cliënt onvoldoende ontwikkeld is om te kunnen reflecteren, zul je als coach meer suggestief en directief moeten optreden.*
3. Ontschuldig en bevestig zodat de cliënt ruimte/draagkracht heeft om te voelen.





## De ingang

- De ingang is wat opvalt; wie je aandacht trekt als je je ogen laat dwalen over de opstelling. Dat schild laat je het eerst spreken. Ga vervolgens de beleving van de verschillende schilden uitvragen, en ook hoe ze hun plek in de opstelling ervaren, tot je een helder beeld hebt van hoe de verschillende schilden van de cliënt de onderhevige thematiek ervaren.
- Je kunt ook starten met de vraag: waar zou je meer over willen weten? Aan wie wil je dat vragen?

## Aandachtspunten bij de ingang:

1. *Schakel regelmatig naar het regie-perspectief van de cliënt: “Dit speelt zich dus af in jou”, en dan weer naar externaliseren: “Wat vind je ervan dat die vader zo over dat meisje oordeelt?”. Door zo te spelen met perspectief creëer je beweging en energie en denk/manoeuvrerruimte. Blijf bewust erkennen.*
2. *Wat is het werkelijke probleem: hoe diep gaat het (ijsberg)? Past dit bij jouw expertise en wensen als schildencoach of moet je doorverwijzen?*
3. *Loop fysiek rond zodat je de opstelling van verschillende kanten kunt waarnemen, neutraliseer steeds opnieuw (laat je leeglopen en weer vollopen met indrukken).*

## Facultatief:

- Verdieping richting verleden: check of de schilden doen denken aan belangrijke mensen in het verleden. De volwassen schilden zijn opgebouwd met behulp van rolmodellen uit het verleden, en zijn vaak nog niet helemaal toegeëigend door de cliënt (= ontwikkeld in het verlengde van de kindschilden in een gezonde Logische Lijn), dus de volwassen schilden lijken vaak op bv opvoeders. Ga na of het door bepaalde schilden van de cliënt vertoonde gedrag, overeenkomt met het gedrag van die mensen uit het verleden. Maak vervolgens helder dat de cliënt zich nu niet meer zo hoeft te gedragen, dat hij de regie kan pakken. Ouders herkennen hier vaak patronen waar ze als kind zelf mee te maken hebben gehad (“zo reageerde mijn vader/moeder ook”, “mijn vader kon ook heel duidelijk ‘nee’ zeggen, maar ik haalde het niet in mijn hoofd om daar tegenin te gaan!”). Je bent hier dus nog steeds met name aan het herkennen, stilstaan bij en erkennen. Wees je er tevens van bewust dat je hiermee een voorbeeld geeft aan de cliënt van hoe je stilstaat bij, herkent en erkent. Dat krijgt de cliënt dus alvast mee!
- Verdieping richting buitenwereld: check of de schilden doen denken aan personen in de buitenwereld. Zorg dat cliënt helder heeft wat het onderscheid is. Wat/wie in de buitenwereld houdt het huidige ongewenste systeem in stand?



### **Aandachtspunten hierbij:**

1. *Zorg voor ruimte voor eventuele emotionele ontlading als cliënt zich realiseert dat hij bv nog altijd patroon van ouders volgde of zich zeer volgzaam opstelt naar mensen in de buitenwereld. Erken, erken, erken.*
2. *Als er duidelijk nog verwerking moet plaatsvinden (rouwproces) kan het goed zijn daar tijd voor in te ruimen en niet direct door te gaan naar de gewenste opstelling. Dit zal meteen helpen het vrouwschild te versterken. Je kunt dan wel de VV-methode als verwerking toepassen.*
3. *Zoek naar de verschillen: tussen de opstelling en het verhaal van de cliënt, tussen de wens en de realiteit, tussen (de beleving van) de schilden van de cliënt, tussen jouw beelden over de cliënt en die van hemzelf, etc. Die verschillen zijn interessant om op door te vragen. Vraag rechtstreeks en circulair uit.*
4. *Zoek naar de isomorfie. Alle interacties die beschreven worden zijn een ingang naar het verhaal, als een hologram. Hoe vaker iets terugkomt op een ander moment of in een andere relatie of situatie, hoe meer het een teken is van een patroon.*
5. *Blijf bij alles FOCUSSEN op de coachvraag, bij alles wat je vraagt aan de schilden is het altijd in relatie tot de coachvraag.*
6. *Vraag aan de cliënt (als regisseur en eigenaar, of aan de vrouw) wie helderheid kan geven over iets, wie ingang is voor informatie. Vraag vervolgens dat aangewezen schild naar diens visie op de vraag en context van de vraag. Neem het antwoord serieus en luister goed.*
7. *Gebruik de woorden die door de cliënt gebruikt worden (papegaaien in plaats van parafraseren!).*
8. *Let op dat je niet getrianguleerd raakt – maak de driehoek, maak het bedekte conflict openbaar, ga niet in de valkuil dat je focust op het open conflict met de geïdentificeerde patiënt.*
9. *Centrale vragen: wat voelt het meisje, wat wil het jongetje? Wat is nodig om de behoeften van beide kinderen “good enough” te bevredigen?*
10. *Gebruik de elementen-metafoor als dat nuttig lijkt: meisje is water, jongetje is vuur, vrouw is aarde en man is lucht. Gebruik ook de combinaties, bv FN-complex = modder of moeras: daar kan je hopeloos in wegzinken!*
11. *Maak de vrouw sterker door samen te reflecteren en te benoemen wat er gebeurt en gebeurd is: wat betekent dat voor de betrokkenen, wat waren alternatieven geweest, wat was wijzer geweest?*



### **Nuttige vragen bij het exploreren:**

1. Wat zijn relevante en interessante feiten op het gebied van:
  - a. diepere drijfveren (kinderen)
  - b. cognities/overtuigingen (♂)
  - c. emoties (meisje)
  - d. gedrag (alle schilden plus regisseur)
  - e. lichaam (vrouw)
  - f. omgeving
2. Wat is het verhaal van de innerlijke familie rondom deze coachvraag?
3. Bij wie zitten de zich herhalende patronen en de leitmotieven?
4. Wat zijn causale verbanden, en tussen wie lopen die?
5. Wie maakt opvallende opmerkingen, krassen op de plaat? (dat is een goede ingang)
6. Bij wie zit de lading?
7. Wie is de cliënt, wie is mogelijk de geïdentificeerde patiënt?

### **Hulpmiddel bij het taxeren van de klacht (ISP): 4 opties om de klacht te duiden**

1. De klacht verwijst naar een ineffectieve, inefficiënte of verkeerd gekozen oplossing. Mogelijk verwijst de klacht naar een dilemma. Deze laag is relatief makkelijk: andere oplossing kiezen, en hup weg probleem.
2. De klacht verwijst naar een dysfunctioneel interactiepatroon in het systeem (let op de structuur en de organisatie van het systeem).
3. De klacht verwijst naar herhalingspatronen in het systeem (let op metafore betekenis: waar staat de klacht voor, wat wordt niet toegelaten in de ontluisterde werkelijkheid van het systeem?)
4. De klacht verwijst naar een probleem in de context van het systeem, bv druk van buitenaf, of plaatselijk probleem wat alleen in die context speelt.



## STAP 4: GEWENSTE OPSTELLING

### Tool suggesties:

Hefboom, neutraliseren, pluis/niet pluis, erkennen, standvastig zijn, filmpje maken (als verwerkingsmethodiek), verzinfase, uitprobeerfase, filmpje maken (als leermethodiek).

**Tijdens stap 4** begeleid je jouw cliënt richting de gewenste opstelling. Dat betekent dat de poppetjes of stoelen of representanten in beweging gaan komen richting de gewenste opstelling.

### Begin met het volgende:

- Welk schild/familielid heeft de meeste manoeuvreerruimte om iets aan het probleem te doen? Dat schild noemen we de hefboom. Vind de hefboom door je aandacht te laten trekken, dit keer naar degene die nog relatief vrij is om te manoeuvreren, die nog veerkracht en ruimte heeft.
- Check: wie in de Innerlijke Familie maakt dat dit schild nog niet heeft gezorgd dat er een wenselijke beweging op gang is gekomen tot zover?

### Aandachtspunten hierbij:

1. *Realiseer je dat je door je menszijn (kuddedier) al voorgeprogrammeerd bent om de natuurlijke ordening te zoeken.*
2. *Vertrouw op je vrouw om de interacties en relaties te plaatsen in je eigen lijf. Let daarbij op pluis/niet pluis: bij een opstelling kan je spanning voelen of ruimte. (bv je merkt dat je dieper ademhaalt, plotseling zucht van verlichting). Ruimte betekent:*
  - a. *dat de opstelling klopt*
  - b. *en/of dat er voldoende draagkracht in het systeem is om de ontluisterde werkelijkheid te kunnen dragen*
  - c. *en/of dat de voorgestelde suggestie geaccepteerd wordt door de ander.**Spanning vraagt om nader onderzoek.*
3. *Laat je niet intimideren door sensaties van hopeloosheid, taaie stroperigheid of wanhoop. Blijf gewoon de poppetjes langsgaan, en blijf ruimte maken voor het jongetje. Er komt dan vanzelf een "magisch moment" waarop er opeens nieuw licht op de zaak valt.*
4. *Mocht het niet lukken, dan kun je altijd de supernanny inzetten: een extra vrouw-poppetje wat je erbij zet om de vrouw in de opstelling te helpen. Een supernanny of Mary Poppins die weet wat juist is voor alle kinderen.*



### **Beweeg vervolgens richting de gewenste opstelling:**

- Vraag naar de gewenste opstelling van de cliënt.
- Kijk samen met cliënt wat er nodig is om van de huidige naar de gewenste opstelling te komen door eerst aan de kinderen, en dan aan de volwassenen te vragen wat er nodig is. Je vraagt aan het meisje wat zij nodig heeft om zich veilig te voelen, aan het jongetje wat hij nodig heeft om zich vrij en blij te voelen, aan de vrouw wat wijs, nuttig en waardevol zou zijn en aan de man wat de juiste koers zou zijn volgens hem en welke besluiten genomen moeten worden.
- Doe een suggestie.  
*Let op: het meisje en de man laten zich leiden. het jongetje ("ik") en de vrouw ("wij") zijn pro-actief, zij moeten dus altijd achter een suggestie van jouw kant staan.*
- Laat de cliënt de opstelling ineens, of in stappen, veranderen naar de gewenste opstelling. Liever langzaam en goed doorvoeld dan te snel en onvoldoende gedragen. *Check wat hij daarbij beleeft. En kijk wat jij erbij beleeft. (pluis/niet pluis? ruimte/spanning?) let op: vaak schakelen!*
- Hier kun je dus ook met de cliënt gaan kijken hoe het zou zijn als ... of ... voorop zou staan, wie (en welke ontwikkeling) er voor nodig is voordat deze voorop kan staan. Klassiek voorbeeld: meisje van de ouder is geschokt door de lelijke dingen die het (innerlijk jongetje van) het kind zegt als iets hem/haar dwars zit. Het innerlijke jongetje wordt hier niet zo enthousiast van en staat op een afstandje te wachten tot er weer iets leuks te beleven valt. De innerlijke vrouw ziet het allemaal gebeuren maar weet niet zo goed wat nu nodig is omdat het haar o.a. nog aan inzicht ontbreekt. De innerlijke man treedt op want 'dit tolereert hij niet'. Ouder treedt als 'gevaarlijk duo' naar buiten. Het kan zijn dat de ouder in gaat zien dat het gevaarlijke duo vooral spanningsverhogend werkt en dat het dus effectiever zou zijn om óf het innerlijke jongetje, óf de innerlijke vrouw meer naar voren te zetten. De vraag is dan: kan dat al? Want het is niet voor niets zo dat de ouder tot nu toe zo reageert. Wie maakt het bijvoorbeeld nog moeilijk voor de innerlijke vrouw of het innerlijk jongetje om naar voren te komen? Wat is dan een eerste stap richting het meer naar voren zetten van het jongetje of de vrouw? Je kunt wel bedenken dat het handiger zou zijn om een ander schild voorop te zetten, de vraag is echter of de cliënt dat al kan / daar al aan toe is en wat hij/zij nodig heeft om daartoe te komen. Daar werk je dan eerst aan. Stap voor stap, goed genoeg is goed genoeg. Dit is de fase waarin je samen met je cliënt kunt verzinnen en uitproberen.



**Aandachtspunten hierbij:**

1. *De gewenste opstelling is de optimale, de – gegeven de feiten – meest haalbare, de “good enough” opstelling voor die specifieke situatie/coachvraag.*
2. *In sommige situaties weet je al van tevoren dat er voor nu een gewenste opstelling is, en dat wanneer de cliënt verder gegroeid is tijdens het begeleidingstraject, er een nieuwe gewenste opstelling zal zijn rondom deze vraag.*
3. *Wat te doen als er een ‘gap’ zit tussen rationeel begrijpen wat de gewenste opstelling moet zijn, maar voelbaar is dat er nog geen draagkracht is of invoelende acceptatie? Draagkracht opbouwen! In de vertaalslag constateren wat er moet gebeuren en aangeven dat daar tijd voor nodig is. Huiswerk meegeven en geduld aanraden.*
4. *Bij te weinig energie om het doel te bereiken, terwijl de wens wel groter dan de angst is: vraag aan schilden wat voor externe hulp nodig is. kan vriendinnetje zijn, speelkameraadje, verzorgende moeder of regelende vader. Vraag aan de cliënt als regisseur: kan dit kloppen en wie in jouw buitenwereld kan die hulpbron zijn?*
5. *Bij de gewenste opstelling kun je de VV-M als leermethode gebruiken om de gewenste opstelling te visualiseren. Waarbij de cliënt dus visualiseert hoe hij/zij een volgende keer zich zal opstellen, hoe hij/zij zich daarbij voelt, wat hij/zij dan zegt etc. in schildentaal.*



## STAP 5: Vertaalslag

### Tool suggesties:

Filmpje maken (als leermethodiek).

**Tijdens stap 5** vertaal je de gewenste opstelling die in stap 4 gemaakt is naar wat er concreet, in de dagelijkse praktijk, nodig is om dit resultaat te bereiken. Je eindigt dan in gewone mensentaal, en spreekt niet meer in schildentaal.

- Schakel hiervoor weer naar het interne perspectief, waarbij de cliënt zich de schilden en hun beleving en wensen toe-eigent. Wat moet de cliënt concreet doen? Welk schild moet versterkt of geheeld worden en wat is daar concreet voor nodig? Bijvoorbeeld: Leren herkennen wat signalen zijn van groen/oranje/rood bij kind en/of ouder, oefenen met erkenning geven, eigen spanning achteraf opvangen door rustig te gaan zitten en gevoel te erkennen, hand op hart, oefenen met 'van hoofd naar hart', filmpje, lol, nieuwe ideeën inzetten etc. Bij gezinnen waarvan de innerlijke vrouw al lang veel te verduren heeft gehad, is er nog weinig draagkracht en kun je niet veel vragen. Met kleine stapjes kom je er ook.
- Filmpje maken als leermethode kan ook in deze fase, hier het beeld beschrijven in gewone mensentaal.

### Aandachtspunten hierbij:

1. *Realiseer je de isomorfie: zo van binnen zo van buiten. Bv: hoe je met je innerlijke kinderen/de man/de vrouw omgaat geldt ook voor hoe je omgaat met kinderen/mannen/vrouwen in de buitenwereld. Iemand die een negatief beeld van mannen heeft zal zijn innerlijke man ook niet waarderen. De interventie dient dan ook op zowel binnenwereld als buitenwereld van toepassing te zijn.*
2. *Loslaten nodigt de ander uit: "nature doesn't allow for a vacuum"*
3. *Vertaalslag = van schildentermen naar eigenschappen/kwaliteiten, die weer omzetten naar gedrag; werkwoord ervan maken zodat de cliënt in de actie-stand komt.*



## REFLECTIEVRAGEN VOOR JOU ALS COACH EN MOGELIJKE INTERVENTIES

### Parallele vragen voor jou als schildencoach: de coachrelatie

- Belangrijke vraag is: waarom wil je mij als jouw coach?
- Wat is het kader, het zelfinzicht/eigen visie op probleem van de cliënt?
- Wat is diens oplossingsgerichtheid: bij een gedemoraliseerde moet je motiveren, bij een voorschrijver juist down gaan. Hierbij speelt een rol: wat is de functie van de klacht? (ziektewinst, uiting van stress)
- Wat is het draagvlak voor verandering bij de cliënt én bij diens omgeving? Is de wens groter/gelijk/kleiner dan de angst of weerstand om te veranderen? Is er acceptatie van de ontluisterde werkelijkheid of ontkenning?
- Wat is de samenwerkingsrelatie met jou als coach, en met betrokkenen in het externe systeem?
- Bij niet pluis: Welke afweer speelt een rol? Welke dilemma's spelen?

### Mogelijke interventies

- Benoemen van het probleem
- Feedback geven over wat opvalt: inzichten delen
- De houding van de coach als interventie: begin bij verbazing
- Aansluiten bij gebieden inhoudelijke diagnostiek
- Aansluiten bij de schilden: wat heeft ieder poppetje nodig?
  - Wat heeft het meisje nodig om zich veilig/geborgen te voelen?
  - Wat wil het jongetje?
  - Wat is volgens de vrouw waardevol, nuttig, haalbaar? Wat is wijs?
  - De man: ga je het ook doen? Hoe dan?
- Zoek naar de verschillen en vraag deze rechtstreeks en circulair uit
- Checken van kleine suggesties: gaat de cliënt mee, of "ja maar?"
- Per schild suggesties doen ter versterking. N.b.: "if you can't beat them, join them": je kunt met complementaire suggesties komen (versterk de vrouw om het meisje te helpen) maar je kunt ook rechtstreeks op het schild zelf inwerken: versterk de eigenschappen van het meisje: "vertrouw en geef je over, voel en beweeg mee"
- Suggesties doen om de interacties tussen schilden te verbeteren
- Benoemen van verbanden: tussen coachvraag en het coachgesprek, tussen heden en verleden cliënt, etc.
- Het hanteren van blokkades en weerstand: benoemen, bevragen, parkeren; schakelen naar relatieniveau (uit de inhoud gaan): de samenwerkingsrelatie bespreken





- Loslaten: dat nodigt de ander uit: “nature doesn’t allow for a vacuum”
- Onderhandelen over coachingscontract
- Challenges/uitdagen (prikkelen, confronteren)
- Terugblik naar verleden (biografisch onderzoek, evt mbv familie of oude vrienden): hoe en wanneer is dit gedrag, deze neiging, ontstaan?
- Kun je dat accepteren? Oftewel: kun je dóór, kun je je verleden achter je laten?
  - Zo nee: wat heb je nodig om dat wat je nog vasthoudt, wat je moeilijk kunt accepteren/verteren, nu een plek te geven?
    - Rouwproces (rouwtaken) van de vrouw:
      - verlies verwerken, uithuilen (gericht op meisje)
      - boosheid uiten, creatieve zelfexpressie, sporten/hardlopen, boksbal of kussen slaan (gericht op jongetje)
    - dan de man erbij betrekken: planning: hoe ga je de volgende keer aan de slag?
  - Zo ja:
    - creatieve oplossingen van het jongetje genereren. (‘ga even naar het toilet’)
    - vrouw: eigenwaarde, zelfmanagement stimuleren, leren anticiperen (vrouw pro-actief activeren en laten overleggen met de man)
    - man = makkelijk: kan vanuit overdracht, cliënt doet het omdat jij het zegt: instructie. ‘volgende keer: afblijven’. De juiste instructie bepalen, welk commando werkt bij cliënt het best?
    - meisje verzorgen, buiten de moeilijke situaties om, dus juist als er ruimte is, door dingen te doen die koestering, warmte, genegenheid, veiligheid, geborgenheid opleveren. Doel = meisje met vrouw verbinden.