

Wat houdt systemisch werk in?

Systemisch werk gaat uit van het idee dat niemand op zichzelf staat. We maken allemaal deel uit van verschillende systemen: ons gezin van herkomst, onze huidige familie, relaties, werk, vriendschappen en de bredere omgeving waarin we leven. In al deze systemen ontstaan patronen, rollen en dynamieken die ons vormen, vaak al vanaf jonge leeftijd, en vaak zonder dat we ons daar bewust van zijn.

In systemisch werk onderzoeken we deze onderliggende bewegingen. We kijken naar waar jij vandaan komt, welke plek je hebt ingenomen binnen je gezin, welke overtuigingen je hebt meegekregen en welke patronen je misschien nog steeds met je meedraagt. Soms zijn dat patronen die ooit helpend waren, maar die je nu belemmeren in je dagelijks leven, relaties of persoonlijke groei.

Door deze dynamieken zichtbaar te maken, ontstaat er ruimte voor inzicht en verandering. Je gaat begrijpen waarom je reageert zoals je reageert, waarom bepaalde situaties je raken, of waarom je steeds opnieuw in dezelfde patronen terechtkomt. Vanuit dat bewustzijn kun je nieuwe keuzes maken, keuzes die beter passen bij wie jij nu bent en wat je nodig hebt.

Systemisch werk is een zachte, respectvolle manier van kijken. Het oordeelt niet, maar nodigt uit tot begrijpen, erkennen en helen. Het helpt je om opnieuw verbinding te maken met jezelf, met je eigen plek en met de kracht die al in je aanwezig is.

