E-BOOK METHODIEK MIJN BINNENSTE BUITEN VOOR COACHING & PSYCHOTHERAPIE



EEN WAARDEVOL INSTRUMENT BINNEN DE INTEGRATIEVE METHODIEK 'BINNENSTE BUITEN'

ONTWIKKELD DOOR PATRICIA VANDENAMEELE & MICHÈLE DE GROOTE

INHOUD

01 DE METHODIEK MIJN BINNENSTE BUITEN

02 OVER ONS

03 DE KAARTENSET

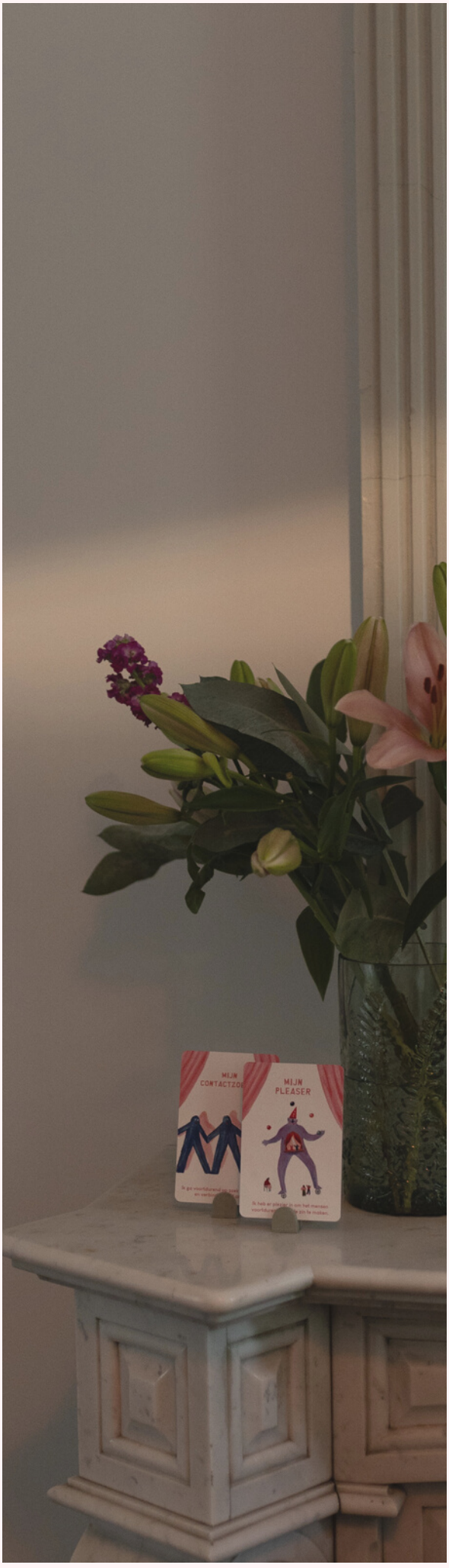
04 DE GEVOELENS-EN BEHOEFTENSET

05 HET MATERIAAL

06 HOE AAN DE SLAG MET DE KAARTEN EN HET MATERIAAL

01

DE METHODIEK BINNENSTE BUITEN



WAT IS DE METHODIEK BINNENSTE BUITEN?

Bij Binnenste Buiten geloven we dat iedereen kwetsuren heeft, en dat we allemaal manieren hebben ontwikkeld om met die pijn om te gaan.

Stel je voor dat deze manieren **onze 'hoofdrolspelers' zijn, die op het toneel verschijnen wanneer we ons kwetsbaar voelen**. Zo kan bijvoorbeeld ‘een sterke pleaser’ in onszelf ontstaan uit angst om opnieuw afgewezen te worden.
Deze 'hoofdrolspelers' hebben ons geholpen tijdens moeilijke tijden en hebben ons gebracht waar we nu zijn. Jouw pleaser hielp jou misschien om de behoeftes van andere mensen goed aan te voelen.
Destijds leken ze misschien de enige optie. Maar nu kunnen deze patronen juist in de weg staan. Misschien heb je nu steeds last van schuldgevoelens als je 'nee' zegt of grenzen stelt.



"Binnenste Buiten is geboren uit een gedeelde passie voor beeldend werken en een diepgeworteld geloof in de kracht van visualisatie. “

Binnenste Buiten biedt ***een integratieve visuele methodiek*** waarmee jij of je cliënten kunnen leren om de regie te nemen over de innerlijke 'hoofdrolspelers'. Dit geeft ons de mogelijkheid om bewustere keuzes te maken en een nieuw draaiboek te creëren dat past bij wie we werkelijk zijn.

.

MET DE BINNENSTE BUITEN METHODIEK LEERT DE CLIËNT:

01

DIEPGAAND ZELFINZICHT

De methode helpt cliënten om diepgaand inzicht te krijgen in hun eigen gedachten, gevoelens en gedragingen. Ze begrijpen hoe deze verbonden zijn met vroegere trauma's en verlieservaringen.

02

ZORG DRAGEN VOOR EIGEN KWETSUREN

Op een veilige manier contact maken met eigen kwetsuren en stap voor stap zorg dragen voor hun innerlijk gekwetst kind.

03

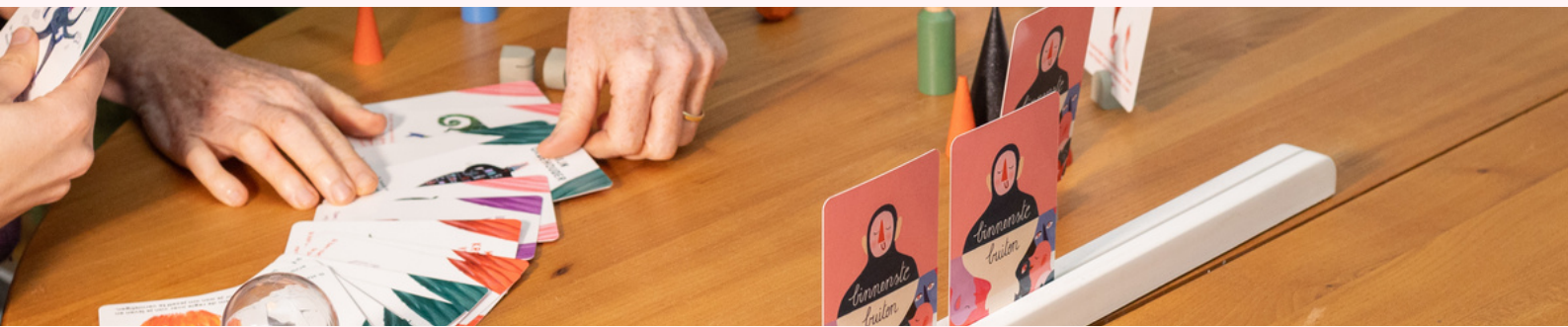
LOSKOMEN VAN IDENTIFICATIE MET BEPAALDE DELEN IN ZICHZELF

Door buiten zichzelf te zien wat er zich vanbinnen afspeelt, kan de cliënt loskomen van zijn identificatie met zijn toneelspelers of delen in zichzelf.

04

REGIE OVER HET EIGEN LEVENSTONEEL

De cliënt leert hoe hij/zij elk aspect van zichzelf ruimte kan geven en op de juiste momenten kan inzetten. De cliënt leert dat hij/zij de leiding heeft over de toneelspelers in zichzelf en hoe en wanneer ze die kunnen inzetten.





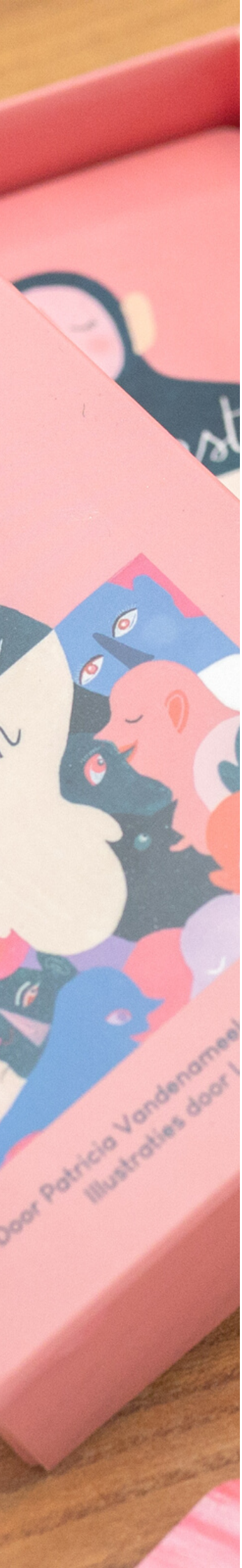
VEELZIJDIGE TOEPASSINGEN

Binnenste Buiten is een veelzijdig instrument dat **kan worden ingezet in verschillende contexten,** afgestemd op de hulpvraag en eigenheid van je cliënten. Of je nu werkt aan **persoonlijke groei, traumaverwerking, teambuilding, intervisie en supervisie, koppel- en gezinstherapie, verlies en rouw**, deze methodiek biedt ondersteuning.

Het leent zich uitstekend voor cliënten die behoefte hebben aan meer **zelfinzicht en zichzelf beter willen leren kennen**. Beelddenkers zullen zich volledig kunnen vinden in het visuele concept. Maar ook sterk rationeel ingestelde cliënten worden door de methodiek op een veilige manier uitgedaagd om in contact te komen met hun gevoelens zonder afstand te moeten doen van hun ratio.

Het kan gebruikt worden als een louter coachend instrument om inzichten te verkrijgen en patronen te doorbreken. Daarnaast is het bruikbaar om naar diepere lagen te gaan, waarbij het veiligheid biedt bij verlies- en traumaverwerking.

Voorwaarde om de methodiek te gebruiken bij een cliënt, is dat de cliënt in staat is tot zelfreflectie, en zich kan vinden of verplaatsen in het concept dat onze persoonlijkheid uit vele delen bestaat. Bij cliënten met ernstige psychopathologie zoals psychoses en borderline is de methodiek mogelijk minder aangewezen.



SAMENSMELTING VAN PERSPECTIEVEN EEN HOLISTISCHE AANPAK

Binnenste Buiten is een methodiek die elementen uit verschillende psychologische benaderingen en methodieken integreert. We gebruikten bij de ontwikkeling van onze methodiek vooral inzichten uit de Jungiaanse psychologie van de archetypen, de Voice Dialogue-methode van Hal en Sidra Stone, de traumatheorie van Franz Ruppert, de inzichten van Brené Brown en Kristin Neff rond zelfcompassie, self-soothing uit EFT, de methodiek “Een taal erbij” van Marleen Diekmann, therapeutisch werken met poppetjestaal bij verlies door Riet Fiddelaers-Jaspers, de methodiek van Beeldkracht van Caroline Franssen … Op deze manier ontstond een stevige en inhoudelijk rijke basis.
Deze integratieve aanpak zorgt ervoor dat diverse perspectieven samenkomen en elkaar versterken. Het resultaat is een holistische benadering die de complexiteit van het menselijk ervaren omvat.

LAAT BEELDEN SPREKEN

In de methodiek Binnenste Buiten wordt de binnen-en buitenwereld van de cliënt in beeld gebracht. Met behulp van onze unieke visuele tools en tafelopstellingen brengen we de toneelspelers, pijnlijke ervaringen, gedachten, gevoelens, behoeften en waarden van cliënten op een overzichtelijke manier in beeld.
Hierbij kozen we voor **de metafoor van het toneel**, waarbij de verschillende deelpersoonlijkheden verpersoonlijkt worden door toneelspelers (hoofdrolspelers, bijrollen, de spelers op het podium, achter de coulissen, …).
Door zichtbaar te maken wat de cliënt voelt, denkt, en hoe hij/zij zich gedraagt, komt iets in beweging: het visualiseren biedt immers direct toegang tot de diepere lagen van het bewustzijn.



Visualiseer, verken en onthul de innerlijke wereld van je cliënten, ontrafel patronen, ontdek hulpbronnen en bevorder inzicht en groei.

02

OVER ONS





OVER ONS

PATRICIA VANDENAMEELE & MICHÈLE DE GROOTE

Patricia Vandenameele is een **ervaren integratief psychotherapeut.** Als docent en supervisor binnen de Academie voor Integratieve Psychotherapie kent ze als geen ander de uitdagingen die hulpverleners dagelijks tegenkomen. Michèle De Groote is **klinisch orthopedagoog en docent aan de Odisee Hogeschool,** gespecialiseerd in beeldend coachen. We zijn moeder en dochter en vormen samen Binnenste Buiten. We besloten de krachten te bundelen en ontwikkelden onze eigen integratieve methodiek om te verbeelden binnen coaching & psychotherapie.

De illustraties worden gemaakt door de talentvolle Louise De meester.



MISSIE

Onze missie bij Binnenste Buiten is tweeledig. Ten eerste willen we cliënten helpen om op een toegankelijke en bruikbare manier toegang tot en **regie te krijgen over hun eigen innerlijke wereld**. We willen hen empoweren om hun emoties, gedachten, behoeften en waarden te verkennen en te begrijpen met behulp van beeldende materialen.

Ten tweede willen we **begeleiders helpen begeleiden**. Nu is de tijd rijp om onze expertise en materialen ook te delen met andere hulpverleners. Binnenste Buiten is niet alleen een methodiek; het is een bron van vertrouwen en houvast voor begeleiders.

Ons doel? Hulpverleners zoals jij ondersteunen, zodat je met meer vertrouwen en stevigheid kunt begeleiden.

"We begrijpen de uitdagingen waarmee je dagelijks wordt geconfronteerd - de onzekerheden, de zoektocht naar concrete handvaten, de wens om dieper tot de kern van begeleiding te komen. We hebben dit zelf ook ervaren."

03

DE KAARTEN





DE KAARTENSET

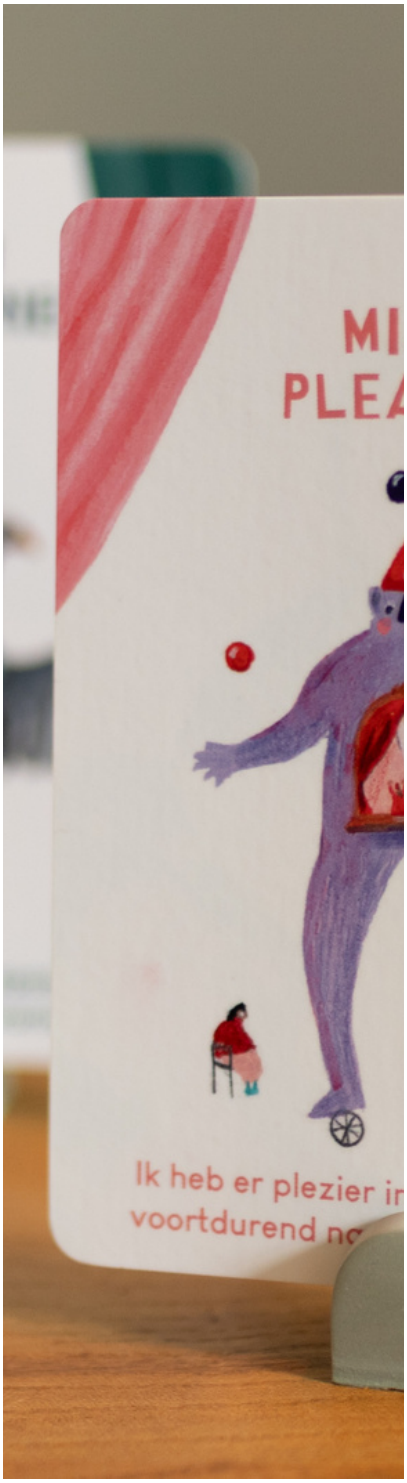
De kaartenset is een essentieel onderdeel van de Binnenste Buiten methodiek.
Ze bestaat uit 35 geïllustreerde kaarten die diverse aspecten van de persoonlijkheid van de cliënt vertegenwoordigen.
Elke kaart is zorgvuldig ontworpen met een passende naam en een beknopte beschrijving om de verschillende 'toneelspelers' van het leven van je cliënten te verbeelden en tot leven te brengen. Binnen de metafoor van het toneelstuk van het leven, zijn deze de toneelspelers die een rol spelen in de binnen -en buitenwereld van de cliënt. De kaart met “krachtige zelfbewuste ik” verpersoonlijkt de regie die de cliënt bewust neemt over het eigen levenstoneel.
Hieronder vind je meer informatie terug per kaart, en inspiratie om ermee aan de slag te gaan.



MIJN KRACHTIGE ZELFBEWUSTE IK

De kaart met “krachtige zelfbewuste ik” staat steeds rechtop (Tip: Gebruik hiervoor een houdertje), gericht naar het “toneel van de ikken” en zijn binnen-en buitenwereld. Zo voelt je cliënt hoe het is om zijn binnen-en buitenwereld waar te nemen vanuit een metapositie: de positie van het krachtige zelfbewuste ik. Zo ervaart hij/zij al een gevoel van zelfregie. Het krachtige zelfbewuste ik stuurt de persoonlijkheid aan: hij/zij overziet alles, en beslist welk deel van de persoonlijkheid op welk moment aan de beurt is.

HET MAGISCHE TONEEL VAN DE IKKEN



KAARTEN MET ROZE EN GROENE GORDIJNEN

De kaartenset bevat 23 kaarten of voorbeelden van veel voorkomende kanten van onszelf, meerdere “toneelspelers” die een rol spelen op ons eigen levenspodium.

Bij de kaarten met ***de roze gordijnen*** is de energie op de relatie met de ander gericht: afgestemd op de noden van de ander, behoefte aan verbondenheid, affectie.
Mijn inlever, Mijn zorger, Mijn contactzoeker, Mijn pleaser, Mijn volger, Mijn clown, Mijn verantwoordelijke, Mijn idealist, Mijn controlehouder

Bij de kaarten met ***de groene gordijnen*** is de energie van deze subpersoonlijkheden meer gericht op autonomie: afgestemd op eigen noden, begrenzen, behoefte aan gepaste afstand, alleen kunnen zijn.
Mijn relativeerder, Mijn rationele denker, Mijn dromer, Mijn creatieveling, Mijn voeler,Mijn pusher, Mijn avonturier, Mijn rebel, Mijn autonome, Mijn perfectionist, Mijn momentgenieter, Mijn zinzoeker, Mijn ordehouder, Mijn grenzensteller
(Marijke Leys in Oog in oog met kwetsbaarheid: p. 188-190 De ontwikkeling van onpersoonlijke en persoonlijke energie)



Elke toneelspeler heeft zijn eigen unieke rol, kwaliteiten en waarden. Zij bezitten zowel positieve als negatieve eigenschappen. Deze kunnen samen met de cliënt verder geëxploreerd, bevraagd en uitgediept worden.

Er zijn daarnaast nog twee lege kaarten (kaart met roze gordijnen en kaart met groene gordijnen). Deze geven de mogelijkheid om de cliënten zelf hun toneelspelers te laten beschrijven en een passende naam te geven. Er zijn immers oneindig veel toneelspelers.

IEDERE TONEELSPELER HEEFT ZIJN UNIEKE FUNCTIE, KWALITEITEN EN NEGATIEVE EIGENSCHAPPEN.

ONZE KIND-STUKKEN

MIJN GEKWETST KIND

Deze kaart staat voor ***de negatieve ervaringen, gevoelens en emoties die we in onze kindertijd of jeugd hebben ervaren.*** Deze hebben ons gevormd, en blijven belangrijke triggers.

Vanuit de methodiek is het belangrijk dat de cliënt zich bewust wordt van deze kwetsbare delen en gaandeweg durft kijken naar, en contact kan maken met eigen gekwetste stukken.

Deze zitten echter vaak goed afgeschermd en het is niet eenvoudig om hiermee terug contact te maken. We leerden immers om deze kwetsbare stukken in onszelf goed af te schermen en ontwikkelden hiervoor heel wat strategieën. We gebruikten hiervoor bepaalde belangrijke “ikken“ of hoofdrolspelers. Vaak ging hun rol samenvallen met het voortdurend beschermen van ons gekwetst kind. Andere belangrijke spelers verdwenen hierdoor achter de coulissen, waardoor belangrijke behoeftes niet (meer) vervuld werden.



"In de diepte van ons innerlijke leven kunnen we vinden wat ons verrijkt, motiveert en bezielt."



MIJN INNERLIJK VRIJ KIND

Deze kaart symboliseert het oorspronkelijke, pure, vrije en speelse deel van onszelf dat vaak onderdrukt is geraakt. Dat er vaak niet meer kan of durft zijn omdat het kind ooit werd gekwetst (Mijn gekwetst kind).
Doordat we dit stuk zijn kwijtgeraakt, hebben we minder voeling met onze eigen behoeftes. Pas als we contact kunnen maken met onze gekwetste kind-stukken, krijgen we ingang naar de ontdekking van onze oorspronkelijke, innerlijke kind-stukken. Zo krijgt het weer bestaansrecht op ons levenstoneel.

.

"Het innerlijke vrije kind, onze bron van spontaniteit, brengt een golf van speelsheid en levendigheid in ons leven."





DE INNERLIJKE TROOSTER

Vaak zoekt het innerlijk kind-deel in ons buiten zichzelf wat het nodig heeft, of zoekt de cliënt bevestiging, steun, liefde en aandacht in de omgeving. Waardoor deze emotioneel afhankelijk wordt van anderen. Het is belangrijk om je cliënt te leren zelf voor zijn/haar innerlijke kindstukken te zorgen. **Door je cliënt te leren aan zichzelf te geven wat zij nodig heeft en vroeger nodig had maar niet kreeg.**

Deze kaart representeert “de zorgzame, liefdevolle, ideale, innerlijke ouder” die steun troost en innerlijke rust biedt voor het gekwetste kind in onszelf, zodat we veerkrachtig kunnen omgaan met uitdagingen en eigen moeilijke emoties leren reguleren (caring en daring). Vanuit een houding van erkenning (“ik zie je, ik hoor je, ik voel je en het is OK”) en empathie naar onszelf toe, acceptatie van eigen kwetsbaarheid en besef van kwetsbaarheid die eigen is aan het leven/ ieders leven. Door voeling te krijgen (door visualiseren maar ook door lichamelijk op te roepen) met deze innerlijke trooster kunnen we een veilige en liefdevolle ruimte creëren om ons gekwetste kind te koesteren en te genezen (secure base). Het stelt ons in staat om zelfcompassie te cultiveren en onszelf te omarmen in alle facetten van ons wezen. Oefeningen in self-soothing zijn hierbij aangewezen.

DE INNERLIJKE CRITICUS

Deze kaart staat voor **de kritische stem in onszelf die voortdurend het gedrag, de gedachten, het lichaam en de gevoelens negatief beoordeelt.**

De innerlijke criticus verschijnt op het toneel wanneer we ons **klein en kwetsbaar voelen**, wanneer het gekwetst-kindstuk in ons geraakt wordt. Hij probeert ons te beschermen tegen kritiek en oordelen van anderen, tegen vernedering, pijn, schaamte,... Hij is doodsbang dat we verlaten worden, of gekwetst kunnen worden. Door te corrigeren en kritiek te leveren, beoogt hij **onszelf te verbeteren en ons te behoeden voor gevaar of afwijzing.** Hij checkt voortdurend of we ons wel houden aan de regels van de hoofdrolspelers, de ikken op het toneel. Hij zweept deze bovendien op om hun rol nog meer op te nemen. Zoals belangrijke anderen (ouders, leerkrachten, ..) dit vroeger deden om ons te beschermen.

Het is mogelijk om de cliënt te helpen om van de innerlijke criticus een bondgenoot te maken, door zijn innerlijke stemmen te leren herkennen, te zien wat zijn rol is op het toneel, of en wanneer hij een meerwaarde betekent, en zich zo van de negatieve stemmen te separeren. Vaak zal het opvoeren van de innerlijke supporter ook helpend zijn.

> *The only way to win the game of the inner critic is not to play the game.*







DE INNERLIJKE CRITICUS/DE AANKLAGER

Je zal zien dat er twee criticussen in de set zitten. Deze kaart externaliseert en geeft kritiek op de ander. Het gaat om hetzelfde mechanisme maar dan gericht op de ander.

Deze kaart vertegenwoordigt het deel van onszelf dat voortdurend bezig is met het beoordelen van anderen. Het is als een innerlijke cricticus die zich richt op externe personen. Deze innerlijke stem of toneelspeler kan kritisch en veroordelend zijn. Op die manier beschermt deze tegen kritiek van buitenaf.

.

Het zijn twee kanten van dezelfde medaille. De ene criticus richt zich op zichzelf, de andere net op de ander.



DE MOORDENDE CRITICUS

Bij sommige mensen neemt de innerlijke criticus de volledige controle over iemands leven. Deze genadeloze stem is voortdurend aanwezig bij elke gedachte en handeling van deze cliënt. De cliënt wordt volledig geïdentificeerd met deze destructieve innerlijke criticus, wat kan leiden tot zelfdestructief gedrag en zelfs suïcidale gedachten.

MIJN INNERLIJKE SUPPORTER

Bij een dominante innerlijke criticus is het nodig om de tegenpool te ontwikkelen en te activeren: de innerlijke supporter die speurt naar kwaliteiten en krachten, positief en mild is. Aan de cliënt kunnen oefeningen gegeven worden zoals bijvoorbeeld aan het einde van de dag vijf complimenten aan zichzelf geven, positieve en inspirerende quotes of affirmaties te zoeken en zichtbaar te maken, ...



DE DRIE KROKODILLEN

MIJN KROKODIL VECHT, MIJN KROKODIL VLUCHT, MIJN KROKODIL IS BEVROREN



Veel mensen verkeren in een bijna constante staat van “onveiligheid” en staan continu “aan” om snel geactiveerd te kunnen worden. Dit uit zich in vluchtreacties (weglopen, zich terugtrekken), vechtmodus (roepen, schreeuwen, aanvallen) of in freeze-toestand waarbij hij/zij zelfs niet meer kan reageren. (fight/flight/freeze response). De cliënt schiet in primaire reactiepatronen en kan niet adequaat reageren op situaties: hij/zij reageert alsof er acuut levensgevaar is terwijl dit niet het geval is.

04

DE GEVOELENS- EN BEHOEFTENSET





DE GEVOELENSKAARTEN

De kleuren zijn georganiseerd volgens basisgevoelens, waardoor het kiezen van de juiste gevoelens eenvoudiger wordt.
Gebruik ook de gevoelenschecklist als een handig hulpmiddel om te ontdekken welke gevoelens je ervaart in verschillende situaties.
Lees ook de paragraaf ‘Hoe aan de slag met de kaartenset’. Hier worden suggesties gegeven over hoe je de gevoelenskaarten kan gebruiken binnen de methodiek.

Roze: Blij
Rood: Boos
Paars/Blauw: Verdriet
Groen: Bang

“Wanneer behoeften onbeantwoord blijven, roepen ze toneelspelers op die verlangen naar het licht.“



DE BEHOEFTENKAARTEN

KOPPELING MET TONEELSPELERS

Elke behoeftekaart is gekoppeld aan specifieke toneelspelers uit de andere kaartenset. Hier is een overzicht:

Spanning en Uitdaging: *Avonturier, Rebel, Pusher, Creatieveling*
Fysiek Welzijn: *Momentgenieter, Voeler*
Betekenisgeving: *Rebel, Zinzoeker, Idealist*
Zekerheid: *Controlehouder, Ordehouder, Verantwoordelijke, Perfectionist*
Autonomie: *Autonome, Avonturier, Voeler, Dromer, Grenzensteller*
Verbinding: *Pleaser, Zorger, Volger, Verantwoordelijke, Contactzoeker, Inlever*
Genieten: *Clown, Dromer, Relativeerder, Voeler*



PRAKTISCH GEBRUIK

Ontdekken van Hoofdrolspelers

Identificeer met de cliënt welke toneelspelers bepaalde behoeftes in zijn leven hebben vervuld. Dit erkent hun rol.

Toneelspelers achter de coulissen

Als een bepaalde hoofdrolspeler, zoals de Pleaser, voor verbinding heeft gezorgd maar de behoefte aan autonomie niet vervuld is, zoek dan naar andere toneelspelers die deze behoefte kunnen invullen. Misschien zorgt de avonturier of de grenzensteller voor meer autonomie?

Behoeftenchecklist

Gebruik de behoeftenchecklist om specifieke behoeftes te identificeren. Het kan een effectieve huiswerkopdracht zijn.

We omarmen bruikbaarheid met een select aantal behoeftenkaarten. En onze checklist? Die onthult de fijne nuances van onze behoeften.

05

HET MATERIAAL



DE BINNENSTE BUITEN MATERIALENSET



Deze materialenset voor tafelopstellingen bestaat uit **aantrekkelijke en duurzame materialen** die al het nodige materiaal bevatten om de methodiek tot leven te brengen.

De verschillende materialen zijn zorgvuldig uitgekozen om de innerlijke wereld van jouw cliënten in beeld te brengen. Ontdek hoe deze opstellingsmateriaalset jou kan helpen om diepgaande gesprekken te voeren en je begeleiding te verrijken.

*Elke set is uniek. De kleuren van de struikelblokken en parels kunnen per set verschillen.

"Zodra je zichtbaar maakt wat iemand voelt, denkt en hoe hij/zij zich gedraagt, dan verandert er iets."



INHOUD VAN DE MATERIALENSET



4 HOUTEN POPJES

Een groot roze popje en een klein roze popje
Een groot donkergroen popje en een klein donkergroen popje

Een groot popje staat voor “het zelf”, het kleine popje staat voor “het gekwetst kind-stuk of het kwetsbaar deel”.

Het andere groot popje en bijhorend klein popje kan gebruikt worden om de relatie met een ander in beeld te brengen. Ook die ander heeft zijn/haar eigen “kwetsbaar deel” (klein popje).



5 STRUIKELBLOKKEN

De struikelblokken brengen de problemen waarover de cliënt struikelt in zijn/haar leven in beeld

Door de verschillende groottes en kleuren, kan een voor de cliënt gepaste struikelblok voor een bepaald probleem verbeeld worden.

ard



5 HALTERTJES

De haltertjes met verschillende tinten rood staan voor de krachten en energiegevers in het leven van de cliënt: zijn/haar hulpbronnen.

5 PARELS

De parels dienen om de hoofdrolspelers te “honoreren”, erkenning te geven voor wat ze in het leven van de cliënt betekend hebben.





HET HARTJE

Het hartje verbeeldt de “zelfcompassie”, de liefdevolle zorg voor de eigen kwetsbaarheid.



8 HOUDERTJES

Om de kaarten met de “innerlijke toneelspelers” die aan zet zijn rechtop te plaatsen.

*Optioneel

4 KEGELS

Een kegel staan voor een moeilijke situatie, verlieservaring of traumatische gebeurtenis.



05

HOE AAN DE SLAG MET DE KAARTEN EN HET MATERIAAL



HOE DE KAARTEN EN HET MATERIAAL GEBRUIKEN?

De kaartenset Binnenste Buiten is een belangrijk onderdeel of tool van de Binnenste Buiten methodiek of tafelopstelling.

METHODISCHE BASISREGELS

- Breng de binnen-en buitenwereld van je cliënt in beeld a.d.h.v. kaarten en materiaal.
- Stel steeds de kaart van “de krachtige zelfbewuste ik” op als waarnemer en regisseur.
- Plaats de kaarten die aan zet zijn, recht.
- Toets steeds af bij je cliënt of een geplaatste kaart klopt of laat je deze zelf plaatsen door je cliënt
- Gebruik als “schild” , zoveel mogelijk “de derde persoon” (hij/zij) i.p.v. “ik” of “jij”.



Je start met....

1 EEN OF MEERDERE "STRUIKELBLOKKEN" ("PROBLEMEN") OP HET LEVENSPODIUM VAN JE CLIENT

STAP 1: Herkennen en in beeld brengen van de struikelblokken op het levenspodium

Dit zijn de items of "problemen" die cliënten binnenbrengen wanneer ze in begeleiding komen.
Voorbeelden van struikelblokken: relatieproblemen, piekergedrag, gebrek aan zelfvertrouwen of zelfwaardegevoel, stressklachten, eenzaamheid, overspoeld worden door emoties, angsten, paniekaanvallen, eetproblemen, suïcidale gedachten, identiteitsproblemen,...



HET MATERIAAL

Door de struikelblokken in beeld te brengen, geef je erkenning, en geef je het letterlijk een plek. Plaats per probleem een struikblok en plaats er ook een post-it bij met woord dat probleem omschrijft.

1 EEN OF MEERDERE "STRUIKELBLOKKEN" ("PROBLEMEN") OP HET LEVENSPODIUM VAN JE CLIENT

STAP 2: Verkennen van de struikelblokken

Deze struikelblokken kunnen geëxploreerd worden:

- Sinds wanneer is het er gekomen, waarmee denk je dat dit te maken heeft, is er iets gebeurd, in welke context(en), ...?

STAP 3: Linken met de hoofdrolspelers op het levenspodium

- *Hoe ga je hiermee om? Welke "toneelspelers" zijn nu aan zet?*
- *Hoe helpen ze X?*
- *Welke kwaliteiten dragen deze toneelspelers in zich? Op welke manier zijn ze een steun of een kracht voor X?*



HET MATERIAAL

Hierbij kan je de passende kaarten in beeld brengen door deze recht te zetten bij de struikelblokken.
Ook de kwaliteiten of krachtbronnen van de toneelspelers kan je in beeld brengen door de halters erbij te plaatsen met eventueel beschrijving van de kwaliteit op een post-it.

1 EEN OF MEERDERE "STRUIKELBLOKKEN" ("PROBLEMEN") OP HET LEVENSPODIUM VAN JE CLIENT

STAP 4: Linken met toneelspelers achter de coulissen

- Lukt het de hoofdrolspelers nog?
- Welke andere toneelspelers heeft X om hem/haar te ondersteunen bij deze struikelblokken?
- Welke andere kwaliteiten van andere toneelspelers heeft X ook in zich die hem of haar nu kunnen helpen?



HET MATERIAAL

Hierbij kan je eveneens de passende kaarten in beeld brengen door deze recht te zetten.
Ook hier kan je de kwaliteiten die deze toneelspelers in zich dragen visualiseren door er de halters (eventueel met post-it) erbij te plaatsen.

1 DE HOOFDROLSPELERS OP HET LEVENSPODIUM VAN JE CLIENT

STAP 1: Herkennen van de hoofrolspelers op het levenspodium

Vanuit het woordengebruik, de intonatie en energie binnen het gebrachte verhaal van je cliënt, herken je als begeleider, één of meerdere hoofdrolspelers bij je cliënt. Als begeleider benoem je wat je herkent, toets je af bij je cliënt of dit klopt, en zet je dan deze kaart (en) recht.

“Ik herken bij jou “een …” , klopt dit?” Of: “Er is een deel in jou dat…?”

STAP 2: Verkennen van de de hoofdrolspelers op het levenspodium

- *Hoe lang is deze al aanwezig in het leven van X ?*
- *Welke kwaliteiten draagt deze hoofdrolspeler in zich?*



HET MATERIAAL

Hierbij kan je de passende kaarten in beeld brengen door deze recht te zetten in de kaartenhouders.
Ook de kwaliteiten of krachtbronnen van de toneelspelers kan je in beeld brengen door de halters erbij te plaatsen met eventueel beschrijving van de kwaliteit op een post-it.

2. DE HOOFDROLSPELERS OP HET LEVENSPODIUM VAN JE CLIENT

STAP 3: Applaudiseren voor de hoofrolspelers op het levenspodium

Deze hoofdrolspelers kan je daarna honoreren honoreren of te bedanken.

- *Wat doet hij allemaal voor hem/haar?*



HET MATERIAAL

Om de hoofdrolspelers te erkennen plaats je bij elke hoofdrolspeler een parel. Zo waardeer je alles wat deze speler voor X heeft gedaan.

1 DE HOOFDROLSPELERS OP HET LEVENSPODIUM VAN JE CLIENT

STAP 4: herkennen van de toneelspelers achter de coulissen

Je kan in het gebrachte verhaal van je cliënt ook opmerken dat een andere meer verwaarloosde speler, vraagt om gehoord of gezien te worden, een plek te krijgen. Of je kan als begeleider zelf de vraag stellen:

- Welke andere toneelspelers die ook in x zitten, zouden X kunnen helpen

STAP 5: Verkennen van de toneelspelers achter de coulissen

- *“Hoe zou het zijn, mocht “ mijn …” meer aanwezig zijn in het leven van X?*
- *“Door wie werd dit ander (verwaarloosde) stuk van X indertijd veroordeeld?*
- *Gebeurt dit nog steeds?”*

!Bij deze laatste vraag kan “mijn innerlijke criticus” opduiken. Door ook deze kaart een plek te geven en deze verder te verkennen, kan deze beter gehanteerd worden.



HET MATERIAAL

Ook deze toneelspelers achter de coulissen kan je een plek geven op het spelbord (achter de coulissen). Je kan de cliënt ook vragen naar welke plek hij/zij deze toneelspeler wil geven.
Ook de kwaliteiten of krachtbronnen van de toneelspelers kan je in beeld brengen door de halters erbij te plaatsen met eventueel beschrijving van de kwaliteit op een post-it.

1 DE HOOFDROLSPELERS OP HET LEVENSPODIUM VAN JE CLIENT

Stap 6: Op weg naar een nieuw draaiboek

Belangrijk om samen met de cliënt op zoek te gaan om andere toneelspelers meer aan bod te laten komen in het toneelsspel van de cliënt. Bedoeling is om samen met de cliënt afhankelijk van de context of de behoeften een soort nieuw draaiboek te maken waarin ook andere spelers de kans krijgen om hun belangrijke rol te spelen.



HET MATERIAAL

Onderzoek samen met de cliënt welke toneelspelers hij in de spotlights wil zetten. Plaats deze ook effectief in de spotlights op het opstellingsbord. Misschien mogen bepaalde hoofdrolspelers van voorheen wat rusten? Misschien krijgen andere spelers ook een plek in de spotlights?

3. VANUIT EEN MOEILIJKE SITUATIE, VERLIESERVARING OF TRAUMATISCHE GEBEURTENIS

STAP 1: In beeld brengen van de ervaring

Bijv. burn-out, relatiebreuk, jobverlies, ziekte, overlijden, een hevige ruzie... breng je deze ervaringen in beeld.

- Wat deed dit met X?
- Hoe voelde X zich?



HET MATERIAAL

Je brengt dit verlies, deze ervaring, in beeld door er een kegel bij te plaatsen. Het verkennen van de gevoelens kan je doen aan de hand van de gevoelenskaarten van de Binnenste Buiten gevoelens-en behoeftenset,
De passende gevoelenskaarten kan je bij de kegel leggen.

3. VANUIT EEN MOEILIJKE SITUATIE, VERLIESERVARING OF TRAUMATISCHE GEBEURTENIS

STAP 2: linken aan oude kwetsuren

Huidige verlieservaringen of ingrijpende gebeurtenissen kunnen vroegere kwetsuren triggeren. Ook deze kunnen worden bevraagd:

- Herinner je je nog momenten van vroeger waarbij je je ook zo voelde?
- Welke vroegere ervaring wordt getriggerd?

Je bevraagt telkens vanuit de ervaring van het moment van het gebeurde.

- Wat deed dit met X?
- Hoe voelde X zich?
- Wat had X toen nodig?



HET MATERIAAL

Je brengt ook deze ervaring, in beeld door **een tweede kegel** bij de andere kegel bij te plaatsen.
Bij de kegels, kan je de **kaart met "het gekwetste kind"** plaatsen. **Het kleine popje** erbij plaatsen kan extra kracht bijzetten en staat voor de "kwetsbaarheid".
Het verkennen van de gevoelens en behoeften kan je doen aan de hand van de gevoelenskaarten van de Binnenste Buiten gevoelens-en behoeftenset,

3. VANUIT EEN MOEILIJKE SITUATIE, VERLIESERVARING OF TRAUMATISCHE GEBEURTENIS

STAP 3: linken aan de hoofdrolspelers op het toneel

- *Hoe is X hiermee omgegaan?*
- *Welke toneelspelers heeft hij/zij ingezet om te overleven?*
- *Om niet te moeten voelen?*
- *Om verder te kunnen gaan?*

STAP 4: Verkennen en applaudisseren voor deze hoofdrolspelers

- *Hoe hebben "deze poortwachters", deze "toneelspelers" voor X gezorgd?*
- *Wat doen ze nog allemaal voor X?*
- *Hoe voelt dat nu bij X, in zijn/haar lichaam?*
- *...*



HET MATERIAAL

De passende kaarten met toneelspelers kunnen rechtgezet worden in de spotlights op het opstellingsbord. We plaatsen deze als een bescherming, als een soort poortwachters voor "mijn gekwetste kind", de gevoelenskaarten, en de kegels.
Om de hoofdrolspelers te honoreren kan je er een parel bij plaatsen.

3. VANUIT EEN MOEILIJKE SITUATIE, VERLIESERVARING OF TRAUMATISCHE GEBEURTENIS

STAP 5: contact herstellen met en troost bieden aan het gekwetste kind

- *Het "gekwetste kind" blijft schreeuwen om gehoord en gezien te worden.*
- *Hoe kan X op een andere manier nog zorg dragen voor het "gekwetste kind"?*
- *Wat heeft het nu nodig?*
- *Hoe kan X dit aan zijn/haar "gekwetste kind" geven?*
- *Wat zijn belangrijke hulpbronnen voor X?*



HET MATERIAAL

Bij de kaart van het gekwetste kind en het kleine popje kan je de passende behoeftenkaarten plaatsen.
Hier kan eventueel de kaart met "mijn innerlijke trooster" of "mijn innerlijke supporter" geplaatst worden. Het hartje als symbool voor zelfcompassie kan extra kracht zetten bij de boodschap van zorg voor het gekwetste kind.
De hulpbronnen of halters geef je ook een plek voorraan op het opstellingsbord. Je kan deze eventueel benoemen op een post-it.

ONS AANBOD



ZIN IN MEER VISUELE TOOLS?

01

GEVOELENS- EN BEHOEFTEKAARTEN

Deze kaarten helpen om de gevoelens van ieder deel van mezelf beter te leren herkennen, begrijpen en benoemen én zicht te krijgen op diens onderliggende behoeften.

02

KAARTEN 'DE STEMMEN VAN MIJN INNERLIJKE CRITICUS'

Deze kaarten helpen de stemmen van mijn innerlijke criticus en zijn bezorgdheden te herkennen en me niet meer te laten leiden door deze negatieve stem in mezelf.

03

KAARTEN 'DE STEMMEN VAN MIJN INNERLIJKE TROOSTER EN MIJN INNERLIJKE SUPPORTER'

Kaarten met liefdevolle en bemoedigende positieve boodschappen voor mijn innerlijk gekwetst kind.

04

VISUEEL PRAATBORD VOOR TAFELOPSTELLINGEN

Mijn binnen-en buitenwereld met mijn eigen gedachten, gedrag, gevoelens, behoeftes, waarden, krachten, context... worden a.d.h.v. deze tool in beeld gebracht, ingevuld, en gepersonaliseerd.

www.mijnbinnenstebuiten.com

info@mijnbinnenstebuiten.com @mijn.binnenste.buiten

BENIEUWD NAAR NOG MEER CONCRETE TIPS EN TOOLS OM MET DE KAARTENSET EN DE METHODIEK AAN DE SLAG TE GAAN?

ONLINE BASISTRAINING VOOR HULPVERLENERS

Wil je de methodiek helemaal onder de knie krijgen?
In de basistraining Binnenste Buiten word je stap voor stap doorheen heel het proces geleid aan de hand van video's met demo's.

We geven je praktische handvatten waar je meteen mee aan de slag kan en na elke module krijg je een opdracht om de theorie om te zetten in de praktijk.

INTERESSE? VRAGEN?
MAIL NAAR
INFO@MIJNBINNENSTEBUITEN.BE

www.mijnbinnenstebuiten.com
info@mijnbinnenstebuiten.com @mijn.binnenste.buiten

BENIEUWD NAAR NOG MEER CONCRETE TIPS EN TOOLS OM MET DE KAARTENSET EN DE METHODIEK AAN DE SLAG TE GAAN?

INDIVIDUEEL SUPERVISIETRAJECT VOOR HULPVERLENERS

Dit traject bestaat uit vier sessies waarin we ons samen verdiepen in een werkzorg, casus of persoonlijke leervraag. Je staat stil bij wie je bent als hulpverlener. De werkzorg wordt uitgediept aan de hand van de Binnenste Buiten methodiek. Je wordt met zorg door ons begeleid. Dit wordt georganiseerd op verschillende locaties (Zottegem of Poperinge).

GROEPSSUPERVISIETRAJECT VOOR HULPVERLENERS

Dit traject bestaat uit vijf sessies waarin we ons samen verdiepen in een werkzorg van één van de deelnemers. Je staat stil bij wie je bent als hulpverlener. Je deelt ervaringen met gelijkgestemden. De werkzorg wordt uitgediept aan de hand van de Binnenste Buiten methodiek. Je wordt met zorg door ons begeleid. Dit wordt georganiseerd op verschillende locaties (Zottegem of Poperinge).

INTERESSE? VRAGEN?
MAIL NAAR
INFO@MIJNBINNENSTEBUITEN.BE

WAT ONZE KLANTEN ZEGGEN...

"Wanneer ik terug in de knoop raak met mezelf, kijk ik terug naar de foto die we namen van de kaarten en onze tafelopstelling. Ik begrijp nu zo mezelf, en welke delen aan zet zijn. Ik zie weer wat me te doen staat, welke delen van mezelf ik nodig heb. Het helpt om mezelf weer bij te sturen, zonder mezelf naar beneden te halen, zoals ik vroeger deed..."

Cliënt, Liam

"De kaartenset en de popjes, stellen mij in staat om het innerlijk systeem van mijn cliënten in beeld te brengen. Zonder lange verhalen van mijn cliënt, kom ik tijdens een sessie snel tot de essentie."

Evelien, psychotherapeut

"Ik zag een voorbeeld (demo) van een tafelopstelling met kaarten en materiaal tijdens een opleiding, en herkende ineens mezelf... Ongelooflijk.. Ik wou hiermee onmiddellijk aan de slag."

Nico, psychotherapeut in opleiding

www.mijnbinnenstebuiten.com

info@mijnbinnenstebuiten.com @mijn.binnenste.buiten



Bedankt!

Deel jouw ervaringen met de kaartenset, de gevoelens en behoeftenset en de materialenset via info@mijnbinnenstebuiten.be

www.mijnbinnenstebuiten.com

info@mijnbinnenstebuiten.com @mijn.binnenste.buiten

© alle rechten voorbehouden 2023

Gelieve dit e-book niet te verspreiden.