

Adoptie-opstellingsdag(en)



AFC Nederland

ADOPTIE & FOSTER CARE

BIJ/NA EFFECTEN

adoptieopstellingen.nl

Geschreven door Hilbrand Westra
bij/na-effecten 2016/ 0112



MOGELIJKE (NA) EFFECTEN

Een AFC Opstellingsdag of Retraite brengt veel teweeg. Niet alleen in je systeem, maar ook fysiek en werkt vaak nog een paar dagen door. Zo kun je last krijgen van bijv:



- Spierpijn en/of fysieke pijn
- KNO (Keel, neus en oren) klachten
- Hoofdpijn
- Grieperig voelen
- Vermoeidheid en/of
- Concentratieproblemen

Na een paar dagen zou dit over moeten gaan. Mocht dit niet het geval zijn, neem dan contact op met je huisarts. Mogelijk is het dan iets lichamelijk en/ of seizoensgebonden.



Om de inzichten, gevoelens en andere ervaringen na een AFC Opstellingsdag of Retraite goed te laten bezinken en de nodige ruimte te bieden, geven we je het volgende mee:

ZORG IN DE PRIVÉSFEER

Zorg in de privésfeer heeft dezelfde kenmerken als die voor werk gerelateerde omgevingen, alleen is zij meer persoonlijk van aard en op de volgende uitgangspunten gebaseerd.

In alle gevallen geldt voor PRIVE:

Persoonlijke veiligheid voorop.
Reageer vertraagd op anderen als die iets vragen over je ervaringen met SWO activiteiten.
Interpreteer zo weinig mogelijk
Verinnerlijk het geleerde en wat je hebt ervaren in je (on)bewustzijn.
Erken je behoefte aan gepaste zorg, en wees zorgzaam voor jezelf.

De vier hoofdelementen waarop SWO Zorg kan worden toegepast zijn:

Mentale ontspanning Emotioneel bewustzijn
Lichamelijke zorg
Spirituele / sensitieve stabiliteit

Mentale ontspanning

Voorkom zoveel mogelijk de drang naar uitleg en analyses. Ten eerste naar jezelf, maar ook, en misschien vooral, naar je directe omgeving.

Tracht zoveel mogelijk om de nieuwsgierigheid van anderen te beperken en aan de behoefte van anderen te voldoen. Je kunt bijvoorbeeld aangeven, dat je ook nog bezig bent om de ervaringen, emoties en inzichten op een 'rij' te krijgen en daar tijd voor nodig hebt.

Wees gevoelsmatig alert op de neiging tot gepsychologiseer, wat vaak datgene wat in werking is gezet door SWO, weer doet stoppen.

Emotioneel bewustzijn

- *Intensiveer je vertrouwen* dat wat je hebt meegekregen voldoende is om de volgende stap te zetten.
- *Ken je eigen Kwetsbaarheid* en vraag een 'buddy' of iemand die kan ondersteunen. Al was het bij wijze van, een keer koffie samen te drinken en in alle rust dingen te delen.
- *Herken de emotionele behoefte(n)* om de oude patronen voorrang te geven op de nieuwe en creëer daardoor ruimte voor de nieuwe ervaring(en).
- *Erken dat wat werkelijk is*, je nooit zwakker wil maken, maar ruimte wil scheppen voor dat wat in jouzelf en je systeem manifesteert. Uiteindelijk zal het zorgen voor hernieuwde groei en ontwikkeling.
- *Beken dat het om jouw gaat* en niet om iets of iemand anders. En dat emotie altijd een weg weet te vinden waar het tot rust kan komen zodat het niet meer hoeft te werken en zichzelf hoeft te herhalen

- *Besluit*, dat het vandaag op morgen niet allemaal opgelost hoeft te zijn.
- *Begeef je* in een omgeving waar je goed bij voelt en waar je niet direct iets hoeft te presteren of moet zorgen voor anderen.
- *Bedenk*, dat als je jouw emotie laat zijn, je uiteindelijk niet meer hoeft te denken.

Lichamelijke zorg

- Bij thuiskomst **geniet van een warme of koude douche**. En zorg dat je goed 'afspoelt'.
- **Creëer ontspanning** en rust. Ga bijvoorbeeld wandelen of zoek een zuurstofrijke omgeving (natuur) op.
- Eet iets **wat je lekker vindt** en waar je blij van wordt. Liever geen zwaar voedsel maar wat licht verteerbaar is. Fruit en verse groenten zijn aanraders.
- Voor de meer fysieke mensen, **rustig hardlopen** kan een goede optie zijn, maar doe dit om je lichaam te laten ontspannen en dus niet om te presteren!
- Zorg voor **voldoende vochtinname**. Water of lichte theesoorten.

Spirituele / sensitieve stabiliteit

- Luister naar **ontspannende** (rustige) **muziek**
- Tracht geen spirituele **duiding** of anderszins te zoeken/vinden n.a.v. AFC Opstellingsdagen.
- Als je gewend of gewoon bent om te mediteren, doe dan *ontspanningsmeditaties, zoals bijvoorbeeld mindfulness oefeningen.*
- Ga **wandelen in de natuur** en maak contact met de omgeving en neem het leven daar in je op.
- Draag met kalmte **zorg voor je zelfbewustzijn** en forceer niets.

Mocht je behoefte hebben aan persoonlijk contact met de AFC coaches die bij de Opstellingsdag aanwezig waren dan kan je mailen naar contact@afcnederland.nl Deze mogelijkheid bieden wij eenmalig gratis aan voor deelnemers van een AFC Opstellingsdag.

Voor vragen en opmerkingen kun je ook mailen naar bovenstaand e-mailadres.