



voor Maatschappelijk Werkers
Geestelijk Verzorgers &
Vertrouwenspersonen

Upgrade je skills in
Conflictbegeleiding

*Ontdek de Vrije Positie:
de **Sleutel** tot
Conflictbevrijding*



aleXandra's e-book

Upgrade je Conflictbegeleiding Skills

Ontdek de Vrije Positie: de **Sleutel** tot Conflictbevrijding

Hoi! Pak een kop koffie of thee en neem een moment om dit document te scannen als jouw "dinsdag" er zo uitziet:

➤ **Jij bent iemand die *handelen* (doen of laten) faciliteert
(Maatschappelijk werker / Vertrouwenspersoon):**

- Cliënt wil advies... en doet er weinig mee.
- Meerdere hoog-in-de-emotie-gesprekken op één dag; je voelt je leeg na afloop.
- Veel woorden over 'de ander', weinig beweging bij de cliënt.

➤ **Jij bent iemand die *dragen* faciliteert
(Geestelijk verzorger):**

- Vragen zonder antwoord ("Waarom treft dit mij?" "Waar is rechtvaardigheid?")
- je merkt hoe snel je verleid wordt tot duiden of sussen.
- Morele spanning in team/gezin. Rouw zonder einde.
- je bent klankbord én bliksemafleider - grenzen vervagen: 'Voeg ik wel toe?'
- Aanwezig blijven kost kracht. Taal voelt óf te dun, óf te zwaar.
- hoe draag je mee, zonder over te nemen?

Herkenbaar?

De Vrije Positie is de plek waar de ruis zakt,
de transformatie plaatsvindt
en de diepere laag, of volgende stap zichtbaar wordt.

Minder duwen. Meer beweging. Ook als er niets op te lossen valt.

Upgrade je Conflictbegeleiding Skills

Ontdek de Vrije Positie: de **Sleutel** tot Conflictbevrijding

Inhoud

De belofte van de Vrije Positie	3
Wat is de Vrije Positie?	3
Wat de Vrije Positie toevoegt aan bestaande aanpakken	5
Wat het oplevert in de praktijk	5
Enkele cases, heel kort	6
Veel gestelde vragen (en het antwoord)	6
Wat je al in één sessie met deze tool ziet	7
Is het iets voor jou? Check dit	7
Volgende stap (kies wat klopt)	8
Wie ik ben om jou hierin te begeleiden	8

De belofte van de Vrije Positie

De Vrije positie maakt jouw werk makkelijker. Veiliger. Moeitelozer. En impactvoller. Ik zie het als de essentie van *conflictbegeleiding*. En als het geheim van *conflicthantering*.

De integratie ervan in je begeleiding is eenvoudig en praktisch. Tegelijkertijd is het een diepzinnig concept en ga je wellicht wat tijd nodig hebben om het - al doende - te doorgronden. Ik zal het hier in eenvoudige bewoordingen proberen te omschrijven.

Wat is de Vrije Positie?

De Vrije Positie is de veilige plek in ieder van ons die altijd beschikbaar is: een innerlijk toevluchtsoord waar partij noch oordeel is. Deze innerlijke plek verwijst naar **de absolute dimensie**, die noch aanwijsbaar, noch kwantificeerbaar is. Het is de plek in ons waar de transformatie plaats vindt.

In wetenschappelijke termen: het 'objectieve standpunt' of 'neutrale midden'.

In psychologische termen: het 'ongekwetste deel in ons', 'je essentie', 'het

Upgrade je Conflictbegeleiding Skills

Ontdek de Vrije Positie: de **Sleutel** tot Conflictbevrijding

transpersoonlijke zelf. Ik noem het: het 'Niet-Zelf'.

In spirituele termen: onze 'diepste natuur', 'Fundamentele Goedheid', 'Heilige Grond', Tao, Boedddhanatuur, 'de ziel', of 'de verbinding met het Hogere: God, Allah'.

Werken met de Vrije Positie – de absolute dimensie - helpt de client bij het afstand nemen, zich bewust worden, en bij het reguleren van zijn gevoelens.

Het optimaliseert de zelfreflectie, zelfzorg, zelfsturing én de zelfexpressie.

Kortom: het maakt conflict sneller en makkelijker werkbaar.

De Vrije Positie leren gebruiken en benutten is voor bijna *iedereen* makkelijk te doen en het geheim van conflicthantering. Uitzondering hierop vormen mensen wiens mentale vermogens ernstig aangetast zijn, bijvoorbeeld als gevolg van verslaving, dementie, of een ernstige verstandelijke handicap.

Zie de Vrije Positie als een concept, een houding én een tool

- Een **concept** dat ruimte schept

Het concept van de Vrije Positie helpt de cliënt afstand te nemen van de kleine-ik logica en vanuit een ruimer perspectief een helderder beeld van zijn situatie te krijgen. Dit maakt het conflict beter werkbaar.

- Een **houding** die verzachtend werkt

Een open, onbevooroordeelde blik opent het hart en geeft de juiste kijk. Vanuit de Vrije Positie naar zichzelf kijken brengt cliënten bij hun gevoel en helpt ze onderscheid te maken (te leren van hun ervaring) zonder te verharderen.

- Een **fysiek tool** dat beweging faciliteert

Een fysiek instrument dat je gebruikt om 'de Vrije Positie-ervaring' (het gevoel daarbij) te verankeren en versterken. Het tool omvat een blauwe cirkel die je op een bepaalde plek in de ruimte op de grond legt, reflectievragen die de client helpen zijn inzicht en zelfadvies (de *kloppende* stap) te verwoorden, en oefeningen voor thuis.

Wat de Vrije Positie toevoegt aan bestaande aanpakken

Dit is waar de meeste methodes direct op sturen:

1. Communicatieverbetering: beter naar elkaar luisteren (verbindende taal) en praten

Voordeel: kan helpen beter contact te maken.

Upgrade je Conflictbegeleiding Skills

Ontdek de Vrije Positie: de **Sleutel** tot Conflictbevrijding

Maar: moeilijk toepasbaar bij hoge emotie + ineffectief bij een niet-integere tegenpartij!

Wat de Vrije Positie toevoegt: eerst het onderliggende innerlijke conflict transformeren, daarna pas praten = authentieke, krachtige communicatie, die overkomt.

2. Psychologische verklaring: begrijpen waarom.

Voordeel: Geeft erkenning en inzicht.

Maar: cliënten zijn méér dan hun trauma of DSM-profiel.

Wat de Vrije Positie toevoegt: de focus op de eigen wijsheid en keuze (de kloppende stap vanuit de cliënt zelf) = hogere uitvoerbaarheid + groei eigenwaarde en zelfvertrouwen.

3. Gedragsinterventies/oplossingsgericht advies: zeg dit, doe dat, gedraag je zo.

Voordeel: Schept helderheid.

Maar: advies van derden opvolgen is lastig zolang cliënten nog verstrikt zitten in hun egovalkuil. En als ze het wel doen komt het vaak niet over. De tegenpartij ervaart het al gauw als 'onecht' ('Heb je dat van je psycholoog geleerd?') en 'trapt er niet in'.

Wat de Vrije Positie toevoegt: van binnen naar buiten werken. Het sluit aan bij eigen inzichten (authentiek taalgebruik) en zelfadvies op gedrag, waardoor de oplossingsstrategie past bij *wie en waar* je client is.

Wat de Vrije Positie je cliënt oplevert:

Na 1 of 2 ontmoetingen merk je al dat je client de begeleiding als weldadiger en zinvoller ervaart:

- **Qua handelen (in beweging komen):** cliënten zijn sneller kalm, ervaren meer helderheid, nemen sneller verantwoordelijkheid, gaan blijer en met meer zelfvertrouwen weg
- **Qua dragen:** meer zachte, waarachtige taal bij de cliënt, waardigheid wordt voelbaar, minder moreel residu.

Wat de Vrije Positie jou als begeleider oplevert:

Je merkt al heel snel dat je met minder inspanning veel meer impact hebt:

- **Meer gemak en ontspanning in je werk:** het faciliteren van ontspanning heeft ook een effect op jezelf!
- **Meer gelijkwaardigheid en relationele kwaliteit:** nooit meer duwen en trekken met de Vrije Positie! 'Het enige' wat jij doet is je cliënt helpen zakken van emotie en ratio naar gevoel en verstand, en vanuit die laag kan hij het zelf. Zo ontwikkel je praktische wijsheid en subtiliteit, ontstaat er een fijne band die wederzijds interessant en voedend is, en heb je veel meer impact.

Upgrade je Conflictbegeleiding Skills

Ontdek de Vrije Positie: de **Sleutel** tot Conflictbevrijding

- **Meer aanwezigheid, voldoening en zingeving:** het is fijn als je ook in het werken met meer kwetsbare cliënten impact en zingeving ervaart. Je draagt bij aan de waardigheid en het welzijn van je client, ongeacht de complexiteit van de problemen.

Enkele cases, heel kort

Op de werkvloer – Een moreel appel doen (handelen)

Situatie: Cliënt is woest en wil niet langer zwijgen over onveilig gedrag.

Vrije Positie: de client ziet: 'Het raakt oude pijn', krijgt transformatieoefening mee naar huis, en zet daarna de voor haar kloppende stap: een zorgzaam, helder verzoek aan leidinggevende, mét grens.

Effect: geen gesteggel meer via de mail; een open gesprek, zonder venijn, dat goed en met begrip ontvangen werd

In een hospice – Er is geen antwoord (dragen)

Situatie: De 'waarom treft dit háár- vraag' blijft zwaar in de ruimte hangen en drukt op alle aanwezigen.

Vrije Positie: GV: 'Kom, leg je hand maar op het laken en laat je ogen zacht worden. Wat belangrijk is, is nu - hier. We nemen later de tijd voor deze vraag.'

Effect: ze zucht, verzacht, zakt naar een diepere gevoelslaag. De vraag mag bestaan, maar is niet voor nu. Iedereen verzacht en de verbinding herstelt.

Re-integratietraject – Ze negeren me (handelen)

Situatie: Verwijten via de mail. En uitstel.

Vrije Positie: de cliënt ziet zelf: 'Als ik me genegeerd voel - en dat voel ik al snel! -, word ik narrig en ga ik harder duwen.' Zelfadvies: een vaste afspraak zou de ruis bij mij weghalen. Ook wil ze liever bellen dan mailen.

Effect: belt en heeft een goed gesprek > spreken wekelijks vast check-in moment af

Bij een IC-team - Morele spanning (dragen)

Situatie: schuldgevoel na een zware dienst (verlies patiënt).

Vrije Positie: GV: 'Geen conclusie, maar een klein ritueel' > 30 seconden stilte, één woord van dank, één woord van verlies.

Effect: gedeelde waardigheid; het team draagt lichter.

Upgrade je Conflictbegeleiding Skills

Ontdek de Vrije Positie: de **Sleutel** tot Conflictbevrijding

Veelgestelde vragen (en het antwoord)

'Is dit zweverig?'

Nee. De Vrije Positie is een innerlijk neutraal midden. Jij checkt welke taal past bij je cliënt: objectief of spiritueel. De werking zit in aanwezigheid, regulatie en zelfsturing, niet in de geloofsovertuiging.

(Maar het mooie is wel dat je de spirituele dimensie makkelijker kunt integreren, indien je cliënt daar kracht of vrede uit put.)

'Weer iets erbij? Ik heb geen tijd om nieuwe dingen te leren.'

En wat als het je – naast de ontspanning – juist tijdwinst brengt? 5 minuten landen in de Vrije Positie voorkomt 20 minuten (en langer) omtrekkende bewegingen. Het is een tool die alles wat je al doet lichter maakt.

'Past dit in mijn traditie/methodiek?'

Ja. De Vrije Positie is past bij elke vorm van begeleiding. De tool is methodeneutraal.

'Neutraliteit bestaat toch niet?'

Klopt: absolute neutraliteit niet. We bedoelen een werkhouding: genoeg afstand om onderscheid te maken, mét compassie. Dat is trainbaar en merkbaar.

'En bij trauma/overspoeling?'

Juist fijn! Het betreft een zachte en veilige interventie: eerst gronding en regulatie, soms ook alleen dragen, of een klein ritueel. Geen herbeleving pushen. Waar die ruimte er is komt de cliënt zélf met een kloppende stap.

'Waar moet ik aan denken bij 'ritueel'?'

Klein, licht en altijd met consent. Bijvoorbeeld: een korte stilte, drie uitademingen, hand op hart/buik, kaarsje aan, drempelmoment bij de deur, één zin van waarheid, een gebed of tekst. Of simpelweg afsluiten met: 'Wat neem je mee?' / 'Wat laat je hier?'

Wat je al in één sessie met deze tool ziet

- Meer rust in lijf en taal (minder overspoeling, meer adem)
- Taal verschuift van oordeel naar onderscheid (verzachting)
- Meer eigenaarschap en zelfsturing: cliënt kiest zélf een kloppende stap
- Jij sluit lichter af (geen overdracht / leeglopen meer)

Upgrade je Conflictbegeleiding Skills

Ontdek de Vrije Positie: de **Sleutel** tot Conflictbevrijding

Is het iets voor jou? Check dit:

- Mijn gesprekken lopen soms vast in emotie of morele spanning.
- Ik wil minder praten en méér volgen en laten gebeuren.
- Ik zoek ruimte in mijn begeleiding voor waardigheid en waarheid, zonder dogma
- Je wil je skills in conflictbegeleiding verbeteren

Volgende stap (kies wat klopt)

Check hier de instaptraining (online + supervisie via zoom): [‘Werken met de Vrije Positie’](#) – maak je gesprekken korter, rustiger, effectiever.

→ of kopieer <https://ap.lc/vEtlf> in je browser

Je bent geïnteresseerd, maar je vraagt je nog af of werken met de Vrije Positie wel écht bij jou, je doelgroep en je manier van werken past. Laten we dat even bespreken.

[Boek hier zelf je afspraak in mijn agenda](#)

→ of kopieer <https://ap.lc/ptBZK> in je browser

Wie ben ik om jou hierin te begeleiden?



Mijn naam is Alexandra van Smoorenburg (1963), samenwonend, moeder van een volwassen zoon, bonus oma van vier, opgegroeid in een groot gezin in het Zuiden.

Van oorsprong een ware conflictmijder, totdat ik in een huiselijk geweldsituatie belandde. Mijn leven veranderde hierna compleet. Mijn passie voor de kunsten verschoof naar een diepe interesse voor mensen en hun drijfveren.

Ik liet mijn carrière als tentoonstellingsmaker achter me en verdiepte me in coaching, counseling en lichaamsgerichte therapie. Bij een Re-integratie-bureau dat gespecialiseerd was in de begeleiding van medewerkers met Meervoudige Problematiek ontwikkelde ik samen met Paul Sträter de Vrijplaatsmethode voor conflicttransformatie, geregistreerd sinds 2007). Sinds 2011 werk ik zelfstandig als transformatief (conflict)coach en in 2015 leidde ik voor een armoedeproject 60 vrijwilligers op in de Vrijplaatsmethode. De kernwaarden van mijn bedrijf? Veiligheid, Verbinding en (persoonlijke en spirituele) Groei. Want dat werkt bevrijdend.

Upgrade je Conflictbegeleiding Skills

Ontdek de Vrije Positie: de **Sleutel** tot Conflictbevrijding

Ik hou van 'deep dives' en ben op het spirituele pad sinds 1993. Ik ben een fervent meditator en deed vele retraites – meer dan 25 - van licht tot intensief en binnen verschillende tradities (christendom, boeddhisme, soefisme, taoïsme, sjamanisme). In mijn vrije tijd ben ik in opleiding tot leraar in het Shambhalaboeddhisme, dat gericht is op 'de verlichte samenleving'. Dit pad vormt mede de bedding voor mijn missie: een sociaal veiliger Nederland door het vergroten van de conflictvaardigheid.

Het raakt mij te zien hoe - ondanks alle kennis die tegenwoordig beschikbaar is - ook in Nederland verharding en polarisatie steeds meer voet aan de grond krijgen. Wij, als sociale professionals kunnen hier een hele mooie en goede rol in spelen, simpelweg door mensen terug bij hun hart en wijsheid te brengen. En van daaruit gezonde keuzes voor zichzelf en hun omgeving te maken. Een betere wereld begint in het hart.

Warme groet en liefs,
aleXandra
conflictbevrijder

*Conflictvaardigheid maakt van elk gewoon mens
een levenskunstenaar...*