

Familieopstelling 11 en 25 januari 2017

## Met wie ben je verbonden?

Of we nu willen of niet, we maken deel uit van ons familiesysteem en wat dat met zich meebrengt in ons huidige doen en laten. Lastige gedragspatronen, terugkerende levensvragen, moeite met samenwerking, communicatie of contact maken, hebben vaak hun oorsprong in hoe het toeging in onze familie van herkomst. Verstoringen in die familie kunnen diep doorwerken in het huidige levensgevoel, gedrag en functioneren binnen je werk. Met behulp van opstellingenwerk kunnen verstoringen in je familiesysteem aan het licht komen en milder worden. Daardoor ontstaat er bij jou ruimte om te veranderen en te helen. Janneke Venema begeleidt opstellingen op 11 en 25 januari in Apeldoorn.



### Hoe werkt een familieopstelling?

Een opstelling doen we aan de hand van een vraag van één van de groepsleden. Een vraag over een thema of een kwestie die de vragensteller al langer bezighoudt. Vervolgens worden groepsleden gevraagd plaatsvervanger te zijn voor familieleden of thema's van de vragensteller. Deze plaatsvervangers worden in de ruimte geplaatst. Hierdoor krijgen ze toegang tot bepaalde ervaringen en verhoudingen van de oorspronkelijke personen of thema's. Verstoringen worden zichtbaar en voelbaar. In de volgende fase van een opstelling zoeken we hiervoor oplossingen. Het meewerken aan de opstellingen van anderen als

plaatsvervanger is een ervaring die ook inzicht geeft in je eigen functioneren en/of je eigen familiesysteem. De meeste vragen zijn namelijk universeel. Je mag een vraag meenemen die je opgesteld wilt zien, maar dat hoeft niet. Wil je er zeker van zijn dat jouw vraag opgesteld wordt, meld je dan van tevoren aan als vragensteller.

### Verbonden met het verleden

In het werken met familieopstellingen wordt zichtbaar dat we als mens onlosmakelijk zijn verbonden met ons familiesysteem, met het gezin waaruit we komen en de generaties daarvoor. Dynamieken en verstoringen in het familiesysteem kunnen invloed hebben op

o.a. onze kinderen, relaties en gezondheid. Daarnaast zijn dynamieken in het familiesysteem vaak ook direct herkenbaar in je functioneren op je werk. Een opstelling maakt dynamieken en oplossingsrichtingen zichtbaar, wat vaak rust en begrip geeft. Tegelijkertijd brengt het, soms direct en soms na een tijd, ruimte voor verandering en beweging. De avonden zijn bedoeld voor mensen met belangstelling voor familieopstellingen, voor hoe mensen binnen families elkaar beïnvloeden en die bereid zijn te werken aan hun persoonlijke ontwikkeling.

### Rust in het hoofd

Voorafgaand aan de familieopstelling wordt een geleide meditatie gedaan. Om tot rust te komen, de dagelijkse beslomeringen los te laten en je lichaam mee te voelen. Het lichaam en de lichaamstaal zijn leidraad bij een opstelling. Daarom is het van belang om eerst bij jezelf in de rust te komen zodat je ruimte maakt voor wat er in je lijf te voelen is. De manier waarop mensen naar elkaar kijken of waar ze ten opzichte van elkaar staan, laat zien of relaties gezond zijn. Een opstelling is klaar als de eigen plek is ingenomen en er rust wordt ervaren.

### Relatie met de maatschappij

Het belang van vaderschap, moederschap en van ouderschap wordt helder in een opstelling. Daar waar, om welke reden dan ook, de

vader of moeder ontbrak, heeft het immens effect op het nageslacht. Gezond en evenwichtig ouderschap maakt of breekt generaties. De gevolgen zijn zichtbaar in velerlei soorten gedrag zoals grenzeloosheid, respectloosheid, moeite met contact en autoriteit. Sommige mensen lijken altijd dezelfde problemen in relaties tegen te komen. Niet zelden blijken onbewuste loyaliteiten binnen de familie oorzaak te zijn waardoor relaties telkens mislukken. Verstrikkingen werken ook door in arbeidssituaties en zijn zichtbaar in de maatschappij.

### Tot slot

Ieder systeem zoekt al dan niet bewust naar evenwicht. Onder deskundige begeleiding en in een ervaren vertrouwelijke groep kun je een vraag inbrengen. Je bent van harte uitgenodigd!

### Praktische informatie

**Data:** 2 woensdagavonden: 11 en 25 januari

**Locatie:** Paslaan 6 te Apeldoorn.

**Tijd:** 19.30 tot ca. 22.30 uur

**Kosten:** € 35,- per avond voor deelnemende toeschouwers en € 85,- met een persoonlijke vraag/thema

**Aanmelden:** Praktijk voor Rebalancing, Trager en Systemisch werk - Janneke Venema

Tel: 055 - 355 68 39

inbalance@kpnplanet.nl

[www.rebalancing-apeldoorn.nl](http://www.rebalancing-apeldoorn.nl)

## Familie-opstellingen

Begeleiding Janneke Venema en Yldau Dijkstra

## Met wie ben je verbonden? 11 en 25 januari 2017

**Locatie:** Voormalig Stiltecentrum,

Paslaan 6, Apeldoorn

**Tijd:** 19.30 - 22.30 uur

Kosten per avond: € 35,- deelnemende toeschouwers

en € 85,- met een persoonlijke vraag/thema

**Aanmelden:** Praktijk voor Rebalancing en Systemisch werk Janneke Venema

Tel: 055 - 355 68 39

inbalance@kpnplanet.nl



Praktijk voor Rebalancing, Trager en Dorn, Distelvlienderlaan 43, Apeldoorn  
[www.rebalancing-apeldoorn.nl](http://www.rebalancing-apeldoorn.nl)