

## FAMILIE OPSTELLING/SYSTEEMOPSTELLING

**WELKOM** op deze pagina.

Je hebt niet voor niets op de link geklikt om meer te lezen over Familie Opstellingen/Systeem Opstellingen. Ik neem je dan ook graag mee wat een Familie Opstelling/Systeem Opstelling nu eigenlijk is. En wat ik hierin als professioneel Begeleider Familie Opstellingen voor jou kan betekenen.

### **Wat is een familieopstelling?**

FamilieOpstellingen is een methode binnen het systemisch werk om snel inzicht te krijgen in de diepere oorzaken van een vraagstuk. De grondlegger van het systemisch werken was de Duitse psychotherapeut Bert Hellings (1925-2019), die FamilieOpstellingen eind jaren tachtig ontwikkelde tot een volwaardige methode.

Het systemisch werk gaat ervan uit dat we allemaal deel uitmaken van groepen en dat we binnen die groepen én binnen onszelf gedreven worden door onbewuste patronen en dynamieken. Een familie, maar ook een klas, een sportclub, een streek, een land, de samenleving: het zijn allemaal systemen in zichzelf.

Met een opstelling wordt een ruimtelijk en visueel beeld van een systeem weergegeven. Dat gaat zeker niet alleen over personen in het systeem. Het gaat vooral over de manier waarop onze families met de geschiedenis omgegaan zijn en hoe ze pijnlijke situaties overleefd hebben. Die manier van overleven van onze (voor)ouders is vaak de bron van patronen. En patronen worden vaak (onbewust) doorgegeven.

In de familieopstelling onderzoek je met hulp van een begeleider Familie Opstellingen of systemisch begeleider persoonlijke vragen en patronen binnen een systeem. Door oordeelloos te observeren en te exploreren, probeert de begeleider dynamieken zichtbaar te maken en ruimte te creëren voor een nieuwe beweging of verandering.

## **Wanneer doe je een familieopstelling?**

Wanneer je niet verder komt met steeds hetzelfde probleem of dezelfde vraag, is het belangrijk om te ontdekken waar dit probleem vandaan komt. Omdat we nu eenmaal onlosmakelijk lid zijn van ons familiesysteem, ligt de oorsprong van veel van onze vragen in het familiesysteem. Een familieopstelling kan verbanden van vroeger en nu zichtbaar maken. Dat kan een eye-opener zijn bij vraagstukken over: relaties, opvoeding, ziekte, onverklaarbare gevoelens of gedachten, verslaving, conflicten, depressie, aanhoudende onrust, werk-/team gerelateerde problemen.

## **Wat heb je nu precies aan een familieopstelling/systeemopstelling?**

Een familieopstelling geeft nieuw perspectief. Niet alleen op de systeemdynamieken die jou hebben doen vastlopen, maar ook op die waar je juist in uitblinkt. Je ontdekt hoe jouw verleden en omgeving hebben bijgedragen aan wie jij nu bent. Een begeleider helpt je nieuwe inzichten te krijgen en onderzoekt waar in het systeem ruimte voor verandering is. Met die nieuwe blik kun je heel anders met je vraag omgaan dan je tot dan toe gedaan hebt.

Een systeemopstelling of familieopstelling is een krachtige methode die antwoord, inzicht, verheldering kan geven op de vraag wat ons in het dagelijks leven (on)bewust beïnvloed en waardoor we niet lekker in ons vel zitten of onze focus niet kunnen houden of wat maakt dat we onze doelen niet lijken te halen of welke andere reden of gevoel dan ook in jezelf wat je niet kunt duiden. Bij een Familie Opstelling of Systeemopstelling worden de leden van een familie of een systeem ruimtelijk opgesteld om de relaties en dynamieken tussen hen zichtbaar te maken. Het opstellen biedt de mogelijkheid om het eigen leven op een manier te bekijken, inzichten/verheldering te krijgen, verstrengelingen, verstrikkingen, geheimen aan het licht te brengen, etcetera.

Bij FamilieOpstellingen zien we vaak dat diepgewortelde familiegeheimen een grote rol kunnen spelen in het doorgeven van patronen en blokkades over generaties heen. Dit kunnen gebeurtenissen zijn zoals een verborgen ouderschap, een groot verlies of een geheim dat omgeven is door schuld en schaamte. Wanneer een geheim verborgen blijft, werkt het door in het familiesysteem en kan het op een verwrongen manier aan volgende generaties worden doorgegeven.

In een familieopstelling maken we deze verborgen dynamieken dus zichtbaar. Hoewel het soms moeilijk is om toegang te krijgen tot een geheim omdat het zorgvuldig wordt afgedekt uit angst voor uitsluiting biedt het oplichten van deze patronen vaak diepe

opluchting en heling. Zoals Franz Ruppert beschrijft in zijn boek 'De Waarheid Heelt de Waan', kan het blootleggen van wat verborgen is, een bevrijdende werking hebben.

Tijdens een opstelling maken we gebruik van een krachtig energetisch, lichamelijk en spiritueel veld. Dit maakt het mogelijk om structurele patronen zichtbaar te maken die de stroom van liefde, licht en levensenergie blokkeren. Jij onderzoekt waarom jouw innerlijk licht mogelijk niet vrij schijnt en waar blokkades zich bevinden – in jezelf, je omgeving, je werk, je team, je voorouders of zelfs in een vorig leven. Door deze blokkades inzichtelijk te maken en aan te pakken, kunnen overgenomen emoties zoals schuld, angst, boosheid of verdriet teruggegeven worden aan waar ze thuishoren, en ontstaat er ruimte om jouw eigen plek in te nemen. In dit werk laten we je niet alleen je donkere kanten onder ogen zien, maar ook de kracht van jouw licht. Want pas wanneer je beide aspecten erkent en accepteert, kun je jouw unieke zielenlicht volledig laten stralen in de wereld. Je leert hoe loyaliteiten binnen je familiesysteem (-werksysteem) en je zielenmissie samenwerken en hoe je jouw autonomie kunt herwinnen, zodat je in jouw volle kracht kunt staan.

Elke opstelling begint met een vraag die voor jou van belang is. Jij bent de vraagsteller en via de representanten die in het wetend veld opgesteld staan, zoeken we antwoorden die jouw innerlijke en uiterlijke balans herstellen. Dit geeft niet alleen inzicht, verheldering, legt niet alleen dynamieken, verstrikkingen en verstrengelingen bloot, maar kan ook een diepe, bevrijdende ervaring geven.

Om je een indruk te geven wanneer je FamilieOpstellingen in zou kunnen zetten, lees je hieronder een greep uit de vele voorbeelden waarbij een FamilieOpstellingen/ Systeemopstelling inzicht kan geven en verandering teweeg kan brengen. En weet dat deze lijst van mogelijkheden nog vele malen langer is:

#### **Familie problemen:**

- onverwerkte jeugdherinneringen
- langdurige familieconflicten die nog niet zijn opgelost
- transgeneratieel trauma's/ - thema's
- onverwerkt verlies van familieleden
- afwezige ouder
- adoptie, samengestelde gezinnen

#### **Persoonlijke ontwikkeling**

- hoe krijg ik meer zelfvertrouwen?
- wat helpt mij om sterker te worden?
- hoe kan ik mezelf beter afbakenen voor anderen?
- Rouwarbeid

#### **Gezondheidsaspecten**

- lichamelijke klachten
- mentale destructieve gedachtepatronen
- depressieve klachten, migraine, chronische vermoeidheid
- verslaving

## **Partnerschap en relatieproblemen**

- veel ruzie in de relatie
- denken aan scheiding
- bindingsangst, verlatingsangst
- niet begrepen voelen

## **Werkgebied**

- moet ik voor mezelf beginnen
- waarom kan ik niet goed over weg met mijn baas en wat moet ik doen
- steeds weer dezelfde issues met collega's

## **In welke vormen kun je een familieopstelling/systeemopstelling doen?**

In een familieopstelling stel je personen of elementen op die de persoonlijke vraag van de vraagsteller raken. Welke personen of elementen dat zijn, bepalen de begeleider en de vraagsteller (jij) samen. Door wat of wie zij gerepresenteerd moeten worden, bepaalt de vraagsteller. Je kunt de opstelling uitvoeren met representanten of met materialen.

### **Een familieopstelling/systeemopstelling met representanten**

Een familieopstelling met representanten is een opstelling met personen die staan voor mensen of elementen die de vraag raken. De representanten kunnen praten, bewegen, elkaar aanraken. De vraagsteller geeft de gekozen representanten een plek in de ruimte. Onder begeleiding van een opsteller bewegen zij, uiten zij zich en tonen zij verborgen informatie uit het (familie/werk)systeem.

Opvallend is dat iedereen lijkt te kunnen representeren. Zodra een representant is opgesteld, kan diegene voelen en verwoorden hoe zij of hij zich verhoudt tot de andere opgestelde elementen. Een representant hoeft daarbij niets te weten over het systeem of het element dat zij of hij representeert.

Je zou kunnen zeggen dat je als representant je lichaam en je zintuigen leent om de informatie op te pikken over het systeem waar de opstelling over gaat. Dat maakt een familieopstelling vaak een intense en indrukwekkende beleving, ook voor de representanten.

### **Een familieopstelling/systeemopstelling met materiaal**

Je kunt een vraagstuk ook visueel maken met behulp van opstellingsmateriaal. Het is een laagdrempelige manier van opstellen, die een therapeut/coach of systemisch begeleider vaak gebruikt om samen snel zicht te krijgen op het geheel en te zien wat speelt in het onderbewuste. Je kunt werken met een tafelopstelling of met vloerankers. De therapeut/coach/begeleider stelt vragen, helpt jou bewegen binnen de opstelling en onderzoekt waar ruimte ontstaat.

Bij een tafelopstelling worden de betrokken personen en/of elementen uitgebeeld met een materiaal. Dat kunnen poppetjes zijn, maar het kunnen net zo goed steentjes, pennen, suikerklontjes of schelpjes zijn. De materialen worden op tafel opgesteld. Een vloeropstelling kun je uitvoeren met gekleurde stukken stof, die allemaal voor een ander persoon of element staan. Of je gebruikt lege A4'tjes en schrijft erop welk vel wat representeert. De materialen worden op de vloer neergelegd, wat als voordeel heeft dat je als vraagsteller op verschillende plaatsen kunt staan om te voelen wat een plek met je doet.

### **Wat maakt een familieopstelling/systeemopstelling met materialen anders dan met representanten?**

Een opstelling met materialen is een laagdrempelige manier voor een (eerste) familieopstelling. Praktisch gezien vraagt een opstelling met representanten om mensen, een locatie met voldoende ruimte. Emotioneel vraagt het van de vraagsteller de bereidheid zich bloot te geven voor een groep. Een opstelling met materialen is vaak eenvoudiger en sneller te organiseren. Het kan voldoende zijn om verder te kunnen. In een opstelling met representanten raak je echter wel een andere laag. Bij het opstellen met materialen ben jij als deelnemer namelijk de enige bent die kunt bewegen. Je kunt niet bepalen wat een ander doet. Je kunt zelf verplaatsen, draaien en ervaren wat die beweging met jou doet. In een opstelling met representanten voelen, bewegen en reageren de representanten zelf op de opstelling en veranderingen daarbinnen. Dat maakt dat je een andere uitkomst kunt hebben uit beide vormen van opstellingen.

### **Zijn FamilieOpstellingen gevaarlijk?**

Zeker niet. Een professionele opstelling is niet gevaarlijk. Zolang de begeleider van de opstelling goed opgeleid is en weet wat hij of zij doet. Is dat niet het geval, dan kan een opstelling een verkeerd effect bereiken. Een opstelling kan wel veel losmaken. Het maakt per definitie ruimte voor alles wat gezien wil worden – ook het negatieve. Realiseer je dat wanneer je een opstelling aangaat. Dat geldt voor de vraagsteller, maar ook voor de representanten. Je kunt als representant gevraagd worden voor een rol die jouw persoonlijke thema's raakt. Na afsluiting van de Familie Opstelling zorg ik er altijd samen met jou voor - of je nu vraagsteller of representant bent-, dat je de opstelling goed afrond en dat representanten weer goed 'los komen' van degene of datgene die/wat hij/zij gerepresenteerd heeft.

## Een familieopstelling voor je eigen vraagstuk

In mijn praktijk kun je terecht voor een familieopstelling/systeemopstelling in alle bovengenoemde varianten:

Bij een familieopstelling in privésessie doen we in 2 uur een eigen opstelling. De vraagsteller komt alleen. Ik zorg als begeleider Familie Opstellingen voor de aanwezigheid van 6 representanten. Een familieopstelling in privésessie biedt veel privacy.

Bij persoonlijke systemische therapie maken we een afspraak van rond de 1,5 uur. Er zijn geen representanten aanwezig voor een opstelling. Je kunt samen met mij in mijn praktijk een opstelling doen met behulp van vloer- of tafelmateriaal, waardoor jouw vraag, jouw thema of dat waar je systemisch naar wilt kijken, visueel wordt gemaakt en doorleefd wordt.

Je kunt ook kiezen voor een workshop. Hierbij heb je de mogelijkheid om je eigen vraag in te brengen én ervaar je de opstellingen van anderen. Je kunt ook uitgenodigd worden om representant te zijn in opstellingen van andere deelnemers aan de workshop. Dit zijn unieke ervaringen die vaak ook een verdieping brengen in je eigen proces.

Daarnaast leer je FamilieOpstellingen/Systeemopstellingen beter doorzien en doorvoelen door de uitleg van mij en door het meemaken van opstellingen van anderen.



## **KOSTEN FAMILIEOPSTELLING/SYSTEMISCHE OPSTELLING**

Het is momenteel mogelijk om een familieopstelling/systeemopstelling met behulp van vloer- of tafelmateriaal in te plannen in mijn praktijk. Bij deze persoonlijke systemische therapie maken we een afspraak van rond de 1,5 uur. Er zijn geen representanten aanwezig voor de opstelling.

Je kunt samen met mij in mijn praktijk een opstelling doen met behulp van vloer- of tafelmateriaal, waardoor het vraagstuk visueel wordt gemaakt en doorleefd wordt. Mocht je hier interesse in hebben of wil je een afspraak hiervoor inplannen, neem gerust contact met mij op via: 06-114743675 (laat gerust een voicemail bericht achter, dan bel ik je terug of stuur mij een whatsapp) of mail naar [info@praktijkprisma.nl](mailto:info@praktijkprisma.nl)

### **Kosten persoonlijke familieopstelling in mijn praktijk (1,5 uur) met behulp van vloer- of tafelmateriaal:**

1 Sessie ( max 1,5 uur) Familie Opstelling/Systemische Opstelling = € 100,-

### **Kosten familieopstelling in privésessie (2 uur) een eigen opstelling**

Momenteel zijn er geen nieuwe data gepland.

Kosten zullen t.z.t. weer bekend worden gemaakt als er nieuwe data gepland worden

### **Kosten Workshop FamilieOpstellingen/Systeem Opstelling**

Momenteel zijn er geen nieuwe data gepland.

Kosten zullen t.z.t. weer bekend worden gemaakt als er nieuwe data gepland worden.

Bron tekst:

<https://hellingerinstituut.nl/familieopstellingen/#:~:text=In%20een%20familieopstelling%20stel%20je,moeten%20worden%2C%20bepaalt%20de%20vraagsteller>