

# 1 daagse Familie Opstellingen



Loop jij tegen herhalende patronen aan in je werk of privé? Vind je het lastig om deze te doorbreken? Weet jij niet waarom je doet wat je doet en wil je zicht krijgen op wat er mogelijk meespeelt waar je je niet bewust van bent?

Gedrag en patronen die we als volwassenen laten zien ontstaan vrijwel altijd binnen een familiesysteem. De patronen die je daar ontwikkelt, neem je mee in je volwassen leven. Zicht krijgen op je familiesysteem helpt om je eigen patronen te doorbreken.

## Hoe werkt een opstelling?

Werken met een opstelling is een effectieve methode om zaken te weten te komen over je eigen plek in een familie, een relatie of een organisatie. Een opstelling is eigenlijk een soort tableau vivant: een levende foto van een familie of organisatie. De cliënt kiest anderen uit om personen of elementen in die foto te representeren.

Met een opstelling breng je dus letterlijk je omgeving, de mensen in je omgeving en de emoties en drijfveren van die mensen in kaart.

Het totale beeld levert inzicht op over je eigen rol en verhouding tot anderen in je omgeving. Een goede opstelling maakt heel duidelijk welke dynamiek de werkelijkheid heeft. Heel wonderlijk is dat de personen die een rol spelen in een opstelling, zich vaak net zo voelen als de personen in de realiteit. Deelnemen aan een opstelling kan soms heftige emoties met zich meebrengen, maar levert vooral verhelderende inzichten op, zowel voor de vraagsteller, de representant en voor de deelnemers die “getuige” zijn van de opstelling.

## Voor wie?

Voor een ieder de mee wil weten over de dynamiek van het familiesysteem in het eigen leven. Iedereen kan meedoen aan deze dagen. Heb je een concrete vraag over je privéleven of een probleem dat je ondervindt in je werk, dan kun je die op zo'n dag aan de orde stellen in een opstelling. Maar ook als je kennis wilt maken met het opstellingenwerk ben je welkom en is deelnemen aan een opstellingen dag een goede introductie.

## Werkwijze tijdens de opstellingen dag

- De groepsgrootte is maximaal **14 deelnemers**. Je hoeft geen ervaring met opstellingenwerk te hebben om te kunnen deelnemen, zowel beginners als gevorderden kunnen deelnemen.
- Een opstellingen dag begint met een meditatie/visualisatie, gevolgd door een korte inleiding over de grondslagen en de spelregels van het werken met systeemodynamieken in de vorm van enkele waarnemingsoefeningen.
- Daarna gaan we aan de slag met opstellingen, waarin deelnemers concrete vragen aan de orde stellen. Wie zelf niet een vraag aan de orde stelt, kan wel worden gevraagd om een rol als representant in een opstelling op zich te nemen.
- Als **representant** sta je voor een persoon of element in het leven van degene die een opstelling doet. De ervaring leert dat ook door het representeren er veel inzicht en heling plaatsvindt bij representanten zelf. Veel representanten ervaren dat ze uitgenodigd worden op plekken waar ze zelf ook nog in te leren hebben
- Voor de **vraagsteller**: voor een goede voorbereiding van je opstelling hoor ik graag van tevoren wat je vraag is, het liefst zo concreet mogelijk, en wat je aan inzicht/ervaring aan het einde van de dag zou willen meenemen. Ook vraag ik je om informatie over je gezin van herkomst en wat belangrijke gebeurtenissen zijn geweest in je familiegeschiedenis, ook van

(overgroot)oma's en opa's, voor zover je dit weet. Deze informatie ontvang ik graag één tot twee weken van tevoren zodat ik voldoende tijd heb om mij voor te bereiden op de opstelling.

## Wanneer en tijden?

Raadpleeg de agendapagina van Wij Zij & Ik voor een actueel overzicht van de data voor 2025. <https://www.wijzijenik.nl/agenda/>

Inloop met koffie en thee vanaf 09.30 uur. We werken van 10.00 tot 16.00 uur. Houd er rekening mee dat het soms kan uitlopen tot max 17.00 uur. Er is koffie en thee en lekkers. Een lunch is niet inbegrepen en kan je zelf meenemen. Er is ook een eetgelegenheid bij de locatie.

## Locatie

De opstellingen dag vindt plaats op

Landgoed De Uylenburg  
Noordeindseweg 70  
2645 BC Delfgauw

Het ligt midden in de Randstad, als een oase in het groen. Bijzonder gelegen tussen weilanden en het 'Bieslandse Bos'.

## Jouw investering

- Als je je vraag wilt onderzoeken in een opstelling en inbrengt (bij aanmelding aangeven) is je investering € 125,-.
- Wil je nog geen vraag inbrengen, maar als representant deelnemen (bij aanmelding aangeven) dan is je investering € 99,-
- Kom je als ondernemer of zzp-er (bij aanmelding aangeven), dan komt daar 21% btw bij.
- Betaalt je werkgever dan betaal je als je een vraag inbrengt €250,- ex btw en als representant € 199,- ex btw.
- Bij de prijs is voor de hele dag thee/koffie, fruit en versnaperingen inbegrepen. Lunch is niet inbegrepen.

Na aanmelding ontvang je een factuur. Je plek is definitief nadat de factuur is voldaan. Boeking kan niet geannuleerd worden. Wel is het mogelijk bij

verhinderend een plaatsvervanger jouw plaats in te laten nemen, mits dit uiterlijk 48 uur voor aanvang schriftelijk is medegedeeld.

### **Geïnteresseerd in deelname en nog vragen?**

Bel of mail gerust: [info@wijzijenik.nl](mailto:info@wijzijenik.nl) Shielta Ramautarsing: M 06 21713139