

Heel je familie

Hoe echt ben je zelf eigenlijk?

Bepaalde eigenschappen en gedragingen lopen als een rode draad door families. Het lijkt erop dat niet alleen lichamelijke kenmerken erfelijk zijn, maar ook emotionele. Of... is hier meer aan de hand? "Tijdens een familieopstelling kwam ik erachter dat ik de woede van mijn vader met mij meedroeg. Daardoor waren mensen bang voor mij. Toen ik er eenmaal zicht op had hoe het in elkaar zat, kon ik die woede loslaten. Ik heb als man ook mijn zachte kant", aldus een deelnemer. Opstellingen maken familie-invloeden zichtbaar!



Hoe authentiek ben je eigenlijk? Je bent met onzichtbare, onbewuste draden met je familie verbonden. Misschien draag je een last mee die eigenlijk niet van jou is. Loop je met een vraag rond waar je antwoord op wilt, dan is een familieopstelling (zonder de aanwezigheid van concrete familie) mogelijk iets voor jou. "Het scheelt je jaren therapie", zegt een deelnemer. Op woensdag 9 september is er een Introductieavond over Familieopstellingen. Daar krijg je inzicht in de helende werking ervan. Als je kunt loslaten wat van een ander is, maak je de weg vrij naar rust in je eigen leven.

Hoe werken opstellingen?

Iemand uit de kring van mensen brengt een 'levensvraag' in die hem al langer bezighoudt (vraagsteller). Dan wordt de vraag 'opgesteld' d.m.v. andere mensen uit de groep (representanten). Zij weten niets van de familie van de vraagsteller. Er kunnen per opstelling meerdere representanten worden opgesteld. De overige mensen zijn de omstanders of toeschouwers. Aan de hand van de dynamiek tussen de representanten ontvouwt zich wat er gaande is in een familie. Hieruit kan waardevolle informatie voor de vraagsteller

aan het licht komen. Aan het eind komt de vraagsteller zelf in de opstelling en zet nog een aantal essentiële stappen. Het merendeel van de tijd kijk je naar je eigen familiegeschiedenis omdat anderen je familieleden representeren. Op het einde doe je mee en wordt je in het geheel betrokken tot het einde toe. "Opstellingen maken het leven wat meer begrijpelijk en aannemelijk", zegt Hausner.

Op je plek staan

In elke familie heeft iedereen recht op een eigen plek en is er een ordening van posities. Als het goed is, zijn de rollen duidelijk: de ouders zijn de ouders en de kinderen zijn de kinderen. Ouders geven en kinderen ontvangen.

In de praktijk is dat niet altijd zo. Zo kan het zijn dat je op de plek van één van de ouders stond en veel hebt moeten zorgen voor de anderen. Daardoor ben je te vroeg volwassen geworden en droeg je teveel verantwoordelijkheid. Grenzen stellen is dan een probleem. In een opstelling komen deze onbewuste familiepatronen aan het licht. Er gebeurt alsnog wat toen had moeten gebeuren: er komt een gezonde ordening van posities

en rollen.

In de praktijk heb je het patroon los te laten waarmee je misplaatste verantwoordelijkheid op je hebt genomen. Dat is een hele klus maar het maakt je uiteindelijk wel vrij. Het is nooit te laat om te helen! Zelfs na de dood van familieleden kunnen onafge zaken nog aan het licht komen en in het reine gebracht. Dat brengt opluchting en rust van binnen teweeg.

Evenwicht

Door mee te doen met opstellingen zowel als vraagsteller, representant of toeschouwer, krijg je veel inzicht in hoe het er in families aan toegaat. Veel disbalans wordt hersteld. Het maakt niet uit wat de oorzaak is: een vroeg overlijden, een ongeluk, oorlog, een miskraam of wat dan ook, alles krijgt de gelegenheid te helen. Elk systeem, elke familie zoekt van nature naar evenwicht.

Opleiding en achtergrond

Stephan Hausner (Hellinger Instituut), Johannes Schmidt (NLP-NTI), Christian Kraemer en Interakt/Rupert zijn de opleidingsachtergronden van het systemisch werk van Janneke Venema, systeemopsteller en lichaamstherapeut.

Voor wie

De avonden 'Heel je familie' zijn bedoeld voor mensen die nieuwsgierig zijn naar het reilen en zeilen in hun eigen leven en familie. Voor hen die benieuwd zijn naar hun eigen onbelaste plek binnen het gezin. Het is voor volwassen mannen en vrouwen van alle leeftijden, met en zonder ervaring met opstellingen. Elke avond worden vragen van deelnemers ingebracht. Je bent van harte uitgenodigd!



Praktische informatie

- Introductieavond: Woensdag 9 september 2015; kosten € 20,-
- Cyclus: 4 tot 6 Woensdagavonden om de week.
- Locatie: Doopsgezinde Kerk, Paslaan 6, Apeldoorn
- Tijd: Inloop 19.15 uur / programma 19.30 - 22.30 uur
- Aanmelden: Praktijk voor Rebalancing Janneke Venema
Tel.: 055 355 68 39
inbalance@kpnplanet.nl
www.rebalancing-apeldoorn.nl

Familieopstellingen

Begeleiding Janneke Venema en Yldau Dijkstra



'Heel je familie'

Introductieavond: Woensdag 9 september 19.30-22.30 uur

Kosten: € 20,-

Cyclus van 4 tot 6 avonden: 23 september / 7 - 21 oktober / 4 - 18 november / 2 december

Locatie: Doopsgezinde kerk, Paslaan 6 te Apeldoorn

Tijd: 19.30 - 22.30 uur

Aanmelden en informatie:

Praktijk voor Rebalancing, Trager en Dorn: Janneke Venema
tel.: 055 - 355 68 39, inbalance@kpnplanet.nl



Praktijk voor Rebalancing, Trager en Dorn, Distelvinderlaan 43, Apeldoorn
www.rebalancing-apeldoorn.nl