

## Familieopstelling 31 augustus, 14 en 28 september

### “Harmonie in de familie”



Right Frame  
Photography

**Iedereen heeft familie. Maar harmonie is vaak ver te zoeken. Familieopstellingen maken zichtbaar waar blokkades vandaan komen en hoe je je ervan kunt bevrijden. Want veel mensen lopen rond met gewoontes, overtuigingen en gevoelens die niet bij hen horen maar voortkomen uit de levenshistorie van ouders en voorouders. Janneke Venema verzorgt 31 augustus, 14 en 28 september familieopstellingen “Harmonie in de familie” in Apeldoorn.**

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

De familieopstelling gebeurt in een groep. Degene met een vraag, bijvoorbeeld over een relatieprobleem, conflict of ziekte, stelt deze aan de orde. Hij kiest vervolgens uit de aanwezigen representanten voor familieleden of relevante factoren in zijn vraag. Deze vertegenwoordigers weten niets van zijn familie. Ze worden door de vraagsteller ergens in de zaal geplaatst. Het is telkens heel bijzonder te ervaren dat deze representanten zich voelen en gedragen als echte familieleden. Zo komen verborgen familiepatronen aan het licht. Soms leven we onbewust het leven van iemand anders. We dragen onterecht de zorgen van een ouder of we doen dingen die we niet willen. Opsteller Janneke Venema zoekt naar manieren om de vraagsteller hier liefdevol van los te maken. Zo krijgt deze antwoorden op vragen waar hij soms jaren naar heeft gezocht. Deze inzichten werken bevrijdend en brengen rust. Met als uiteindelijk doel: Loslaten wat niet van jou is én je authenticiteit hervinden.

## Lichaam als leidraad

Voorafgaand aan de familieopstelling wordt een geleide meditatie gedaan om gedachten los te laten en meer te voelen. Het lichaam is een gevoelige thermometer die ons veel te vertellen heeft, als we ernaar luisteren. Bijvoorbeeld over dingen die ons dwarszitten. Het lichaam reageert sneller dan ons brein. Denk aan plotseling remmen als onverwacht een kind voor je auto springt. Alles wat in de buitenwereld gebeurt, heeft zijn weerslag op ons lichaam. Zo kun je meten wat emoties doen met bloeddruk, temperatuur en spierspanning.

Tijdens de familieopstelling wordt er weinig gesproken. De manier waarop de mensen in de ruimte staan en bewegen, laat zien of relaties gezond zijn of niet. Pas als je merkt dat het rustiger wordt in je lichaam, is de opstelling klaar. Na afloop ervaar je opluchting, wat doorwerkt in je leven.

## Waarvoor dient een opstelling

Een opstelling heeft diverse doelen. Je ziet snel wat er aan de hand is in een familie. Je kunt onaffe zaken ermee afronden. Je kunt medicatie, een fysieke klacht of een gewoonte onder de loep nemen. Symptomen zijn vaak milde aanwijzingen naar een onbalans in het leven. Ook wordt eindelijk zichtbaar waar 'overgenomen' verdriet, angst of remmingen, die niet passen bij wat jij in je leven hebt meegemaakt, vandaan komen en laat je ze los. Loslaten is vaak onwennig omdat we allemaal angst voor én verlangen naar verandering hebben.

## Tot slot

Familieopstelling is een mooi middel om iets op te lossen waar je al lang mee rondloopt. Je doet het onder deskundige begeleiding en in een vertrouwelijke groep. Nazorg is mogelijk. Je gaat met vriendelijke ogen naar jezelf kijken. Je zult je verbazen hoe het voelt als er harmonie is in je familie, want dan kan er ook harmonie ontstaan in jou. *“Ik merk dat de relatie met mijn vader na de opstelling verbeterd is. Hij toont weer belangstelling”*, aldus een deelnemer. *“Een familieopstelling deed mijn hele familie goed, zelfs mijn kinderen!”* zei iemand.

## Praktische informatie

*Data:* 3 woensdagavonden: 31 augustus, 14 en 28 september

*Locatie:* Paslaan 6 te Apeldoorn.

*Tijd:* 19.30 tot ca. 22.30 uur

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

*Aanmelden:* Praktijk voor Rebalancing en Systemisch werk Janneke Venema / 055 355 6839 / [inbalance@kpnplanet.nl](mailto:inbalance@kpnplanet.nl) / [www.rebalancing-apeldoorn.nl](http://www.rebalancing-apeldoorn.nl)