

Familieopstellingen

open dagworkshops

Wanneer een opstelling?

Loop je telkens tegen dezelfde dingen aan?

Kun je moeilijk je plek vinden in leven en werk?

Heb je moeite met relaties?

Merk je dat je negatieve patronen van je familie van herkomst herhaalt in je huidige relatie?

Heb je weinig contact met een of meer familieleden en

wil je de diepere achtergronden van dat verbroken contact onderzoeken?

Heb je het idee dat je geen succes mag hebben?

Heb je faalangst?

Heb je geen grip op je leven, hoe hard je het ook probeert?

Heb je het gevoel dat je een zware last met je meestorst?

Heb je last van verslavingen en wil je onderzoeken of de wortel daarvan in vorige generaties ligt?

Verstrikkingen helen

Allemaal maken we deel uit van een familiesysteem, ook mensen die afstand hebben genomen van hun familie. In dat systeem spelen zich, net als bij een organisme, allerlei dynamieken af om het welzijn van het hele organisme te waarborgen. Wanneer er iets blokkeert, moet dat worden opgespoord om het systeem gezond te houden. Een familieopstelling is een methode om verstrikkingen in die dynamieken op te sporen en aan het licht te brengen, opdat ze kunnen helen.

Wankel evenwicht

Je kunt een familiesysteem vergelijken met een mobile: wanneer je een onderdeelje verplaatst of eruit haalt, zoeken alle andere onderdelen naar een nieuw evenwicht. Vooral kinderen proberen uit liefde voor hun ouders en het familiesysteem een verloren evenwicht weer te herstellen. Wanneer een moeder bijvoorbeeld vroegtijdig overlijdt, zal een dochter de plek van

haar moeder proberen in te nemen om haar vader te steunen. Zij neemt uit liefde een te grote last op haar schouders en raakt verstrikt. Het familiesysteem wordt zo opnieuw met leed belast. Een opstelling kan die verstrikkingen helpen oplossen.

Hoe gaat een opstelling?

Iemand brengt een vraag of hartenwens in en na een korte, feitelijke verkenning gaan we over tot de opstelling. De vraagsteller kiest dan personen, representanten, uit de aanwezigen: 'Wil jij mijn ... zijn?,' en stelt ze intuïtief op in de ruimte. Hoewel de representanten niets van het systeem weten, blijken ze essentiële informatie over het systeem te kunnen verschaffen. Het is alsof zich met behulp van allen een groter weten ontvouwt dat individueel niet bereikt kon worden. Belemmeringen worden zichtbaar: door mensen van positie te laten veranderen kan een herordening gevonden worden die ieder binnen het hele systeem ten goede komt. Erkennende uitspraken en verlossende sleutelzinnen die recht doen aan wat is, kunnen tot nu toe geblokkeerde energie weer laten stromen. De ziel kan gaan helen.

Voor wie en welke vragen?

In elke familie speelt wel een verstrikking waar je last van kunt hebben. Thema's die veel aan de orde komen zijn, naast onderzoeksvragen waarom het contact met bepaalde familieleden moeilijk is, o.a. persoonlijke, terugkerende problemen en patronen, waar je slecht grip op krijgt. Dat mag te maken hebben met je werk. Het kan ook zijn dat je een dierbaar familielid of een kind hebt verloren en dat je op zoek bent naar een nieuw evenwicht. Zie ook de vragen in de inleiding.

Trudy Heemskerk

Sinds 1995 heb ik een eigen praktijk voor het begeleiden van mensen in leven en werk.

Naast therapie en personal coaching geef ik workshops familie-, trauma-, loopbaan- en organisatieopstellingen, trauma healing, lichaamswerk, e.d. Voor organisaties verzorg ik personal coachingtrajecten, loopbaan- en organisatieopstellingen en trainingen persoonlijke effectiviteit en communicatie.

Mijn opleiding tot lichaamsgericht psychotherapeut/coach heb ik gevolgd bij het ITIP, Instituut voor Toegepaste Integrale Psychologie; de

opleidingen familie- en organisatieopstellingen bij het Bert Hellinger Instituut. Tevens ben ik traumatherapeut Somatic Experiencing®. Aangesloten bij de NOBCO.

Effecten

Een workshop familieopstellingen zet iets in beweging dat eerder voelbaar is, dan te begrijpen. Als een helend beeld in je ziel, als een nieuw zaadje, kan ook op langere termijn iets gaan ontkiemen. Bijvoorbeeld: 'er is een enorme last van me afgevallen,' 'mijn verdriet heeft opeens een plek gekregen en is vanzelf weggegaan,' 'er wordt nu over dingen gepraat waar eerst nooit over gepraat werd, en ik heb niet eens hierover verteld,' 'het gaat opeens goed in mijn werk'.

Je kunt vaker een opstelling doen en deze methode gebruiken om dieper inzicht te krijgen in jezelf, de dynamiek in (familie)systemen en de kracht van liefde die menselijke relaties bestuurt.

Praktische info

Deze workshops zijn los van elkaar te volgen. Ze vinden plaats in Amsterdam van 10.00 - 17.00 uur (koffie en thee vanaf 09.30 uur). Max. 12 personen.

De prijs per workshop is € 120,-, inclusief koffie/thee, exclusief lunch. Avondopstellingen zijn € 40,-.

Voor meer informatie of aanmelding kun je me bellen of mailen: Trudy Heemskerk 020 - 683 46 63, info@trudyheemskerk.nl Op een dag kunnen gemiddeld vier tot zes opstellingen gedaan worden. Niet iedereen kan dus een eigen opstelling doen, maar meestal blijkt dat je ook als representant diepgaande inzichten over jezelf en jouw vraag kunt ervaren.

Ik kom ook graag op uitnodiging als je zelf een groep hebt bijeengebracht van minimaal 8 mensen.

Bel me of kijk voor meer info op www.trudyheemskerk.nl:

- voor particulieren: therapie, personal coaching;
opstellingen over familie, loopbaan, werk of organisatie; workshops
lichaamswerk;

serie workshops Familieverhalen;

basiscursus chakrahealing.

- voor organisaties: personal coachingtrajecten;

opstellingen over loopbaan, werk of organisatie; communicatietrainingen.

Tip! Ik werk ook individueel met familie-, loopbaan- en organisatieopstellingen. Vaak geven mensen daar de voorkeur aan om redenen van privacy.

Een opstelling kan zelfs per Skype!

Heemskerk coaching & training

drs. Trudy Heemskerk

T 020 – 683 46 63

M 06 - 31 74 30 30

info@trudyheemskerk.nl

www.trudyheemskerk.nl