



De opsteller: Kitty Vromen (1960)

Ik ben getrouwd met Hans van der Sligte en we hebben 4 kinderen. Vanaf 2001 is er een toewijding aan het systemisch werk gekomen. Dit startte met een 3 jarige vervolgopleiding voor systemisch werken volgens Bert Hellinger bij het Duits Hollands Instituut voor Systemische Constellaties, DHISC . Daarnaast heb ik specialistische workshops gevolgd . Elk jaar volg ik bijscholingen. Zie onze site voor meer informatie over de gevolgde seminars bij contact: wie is Kitty Vromen.

Ik heb een aantal jaren de seminars bij Franz Ruppert gevolgd en er veel geleerd over de 3 delen van de ziel: Het traumadeel, overlevingsdeel en gezonde deel van de ziel. Deze ervaring integreer ik in mijn werk als opsteller.

Op een of ander manier ben ik een aantal jaren geleden begonnen met mensen op te leiden in het systemisch werk. Het voelt alsof ik 'in dienst ben genomen' voor dit werk.

Werken vanuit de ziel is inspirerend, altijd in het moment en werkt mee aan een speelser en lichter leven. Wil je dit ook? Je bent welkom!

Groepsopstellingen en individuele opstellingen worden gegeven in Maria Hoop (gemeente Echt Susteren). Dit ligt in Midden- Limburg.

Voor de data en prijzen voor groepsopstellingen zie onze site.

Deze is up-to-date! Voor elke groepsopstelling moet je je aanmelden.

Individuele opstellingen.

We kunnen ook individueel naar vraagstukken kijken. Dit gebeurt d.m.v. visualisatie of met gebruikmaking van voorwerpen (bv poppetjes en/of sjablonen) als representanten van leden van jouw systeem.

Deze vorm van begeleiding is zowel voor individuen als voor paren mogelijk en voor mensen die (nog) niet aan een opstelling in een groep willen deelnemen.

Kosten: € 65 per uur. Een consult duurt ongeveer 1,5 uur — 2 uur.

Bel of mail gerust voor vragen of een afspraak.

1FrisseWind V.O.F.

Vlaskuilsseweg 80, 6105 CP Maria Hoop

T 0031 (0)475 2104 63
bankrekening ING 5328564

E info@1frissewind.nl

KVK 14096883

www.1frissewind.nl

BTW NL8185.79.018.B01



*....naar een speelser
en lichter leven!*



FAMILIE OPSTELLINGEN

met Kitty Vromen

Door lotsverbondenheid met eerdere generaties blijken ingrijpende gebeurtenissen van hen door te spelen in ons leven nu. Als deze ervaringen niet worden erkend, kan dit ertoe leiden dat de dynamiek verstoord raakt. We verliezen de verbondenheid met onze eigen ziel of onze familie en voelen een diep gemis of verwarring in ons leven. Dit kan weer invloed hebben op onze geestelijke en lichamelijke gezondheid.

Het belang van de ordening

Bert Hellinger is een Duitse psychotherapeut/filosoof en de grondlegger van de systemische opstellingen. Hij benadrukt het belang van de ordening in families. Ordening houdt in: je plaats te weten en ook in te nemen.

Waarom een opstelling?

Soms nemen we een plaats in die niet van ons is. We nemen verantwoordelijkheden op ons die niet van ons zijn. Op deze manier identificeren we ons met andere leden uit het systeem en raken verstrikt.

Bert Hellinger heeft een methode ontwikkeld om de verborgen dynamiek in families zichtbaar te maken. De verstriking kan aan het licht komen door met vrije aandacht naar het hele systeem te kijken.

Hoe ontstaan verstrikingen?

De natuurlijke gang van zaken is dat leden van een systeem onbalans in harmonie willen omzetten. Dit is een innerlijke drijfsfeer. Het gaat heel ver. Wat we keer op keer zien in een familieopstelling is dat dit gebeurt vanuit een diepe liefde voor het familiesysteem. Ook zien we dat bijvoorbeeld een kind probeert dit systeem in evenwicht te brengen. Hij neemt de onbalans dan op zich. Met de achterliggende gedachte "ik doe het wel voor jou, mama!". Dit gebeurt onbewust en vaak ten koste van de betrokkenen.

Hoe werkt een familieopstelling?

Eerst wordt de vraag van de vraaginbrenger (diegene die een opstelling ontvangt) verhelderd. Van daar uit kiest de opsteller wie of wat er wordt opgesteld. Vervolgens stelt de vraaginbrenger representanten uit de groep op.

Zij nemen in de opstelling de plaats in voor de vraaginbrenger en voor zijn/haar familieleden. Dit doet de vraaginbrenger vanuit een innerlijk beeld dat zich op dat moment bij hem of haar laat zien. Hij of zij kijkt dan vanaf de buitenkant naar zijn familieleden. Zo kunnen ze zien en voelen wat zich op een diepere laag binnen het familiesysteem afspeelt.

Een poort

Het bijzondere van deze werkwijze is dat de opgestelde representanten toegang blijken te krijgen tot dezelfde gevoelens, krachten en verhoudingen als diegene die ze representeren. Er is een poort geopend voor 'het wetende veld'. Nu kan de verborgen dynamiek en een mogelijke verstriking zichtbaar worden.

Erkennen wat is

Het zien van de verborgen dynamiek binnen je familiesysteem is kan een emotionele moment zijn. Dat, wat je diep van binnen weet en zich op de laag van de ziel afspeelt wordt uitver-groot in de opstelling. Het doet iets met je! Iets heel persoonlijk laat zich zien. De beslotenheid van een groep, een ruimte creëren van veiligheid is een voorwaarde om de verborgen dynamiek zichtbaar te maken en de beelden in je te laten werken. Erkennen wat is, dat is de eerste stap!

Op zoek naar een gezonde ordening

De opsteller gaat nu samen met de representanten op zoek naar een gezonde ordening. De positie van de representanten verandert om zo voor ieder een zo goed mogelijke plaats te vinden. Een opstelling is een bewegend beeld. En door 'systemische zinnen' te laten uit-spreken bij het nieuwe beeld komt er geleidelijk ontspanning in de opstelling. Energie, die eerst vastzat, komt weer in beweging. Harmonie wordt zichtbaar én voelbaar. Verbinding is weer op gang gebracht. Het nieuwe beeld kan nu in het innerlijk van de vraaginbrenger 'doorwerken'.

Deelname als representant

Het deelnemen als representant oftewel plaatsvervanger kan een indringende ervaring zijn. Daarbij ondervind je aan den lijve wat voor een verstoring en destructief effect het heeft als het familiesysteem in disharmonie is. Ook dat er vertrouwen en levenskracht ontstaat als het systeem de juiste ordening vindt. Het kan (ook al ben je zelf geen vraaginbrenger) een verheldering brengen van je eigen vraag of een onverwacht antwoord geven.

Voor wie?

De workshops familieopstellingen staan open voor iedereen die vanuit een eigen levensvraag of probleem een oplossing zoekt. Thema's kunnen betrekking hebben op je familie, relatie, werk, loopbaan/bezieling.

Opstellingen kunnen weken, maanden of jaren doorwerken en zo integreren in je dagelijks leven. Per opstelling wordt een dynamiek zichtbaar. Je kunt meerdere opstellingen doen om de verschillende dynamieken zichtbaar en meer tastbaar te maken. Een opstelling is ook mogelijk voor vragen rondom je gekozen familie; je partner en kinderen. Of je relatie(s), zowel privé als werk (collega's, baas enzovoort).

Mogelijke gevolgen van een opstelling:

- jezelf als 'lichter' ervaren (minder belast)
- vrede hebben met het verleden, m.a.w. meer innerlijke rust
- je eigen weg kunnen gaan, beslissingen kunnen nemen die voor de ontwikkeling van jouw potentieel ondersteunend zijn.
- een beter contact met jezelf en anderen
- het versterkt je autonomie

Wil je lezen over het familieopstellen en het gedachtegoed van het systemisch werk?

Kijk dan in de boekwinkel naar de veelheid aan (vertaalde) boeken over dit onderwerp.