

# Familieopstellingen

Ieder mens is onderdeel van verschillende systemen (of groepen). Je familie is een systeem en ook je werk, je sportclub of je studiegroep is een systeem. Jij bent daar een (onder) deel van. Onze familie, ook wel je systeem van herkomst genoemd, is een heel belangrijk onderdeel van je bestaan waaruit veel patronen, waarden en overtuigingen, die je vandaag de dag nog hebt, hun oorsprong hebben. Wanneer je tegen bepaalde problemen aanloopt, gedrag hebt waar je last van hebt of dat je voor je gevoel steeds door bepaalde belemmeringen geblokkeerd wordt, dan kan dit zijn oorsprong hebben in je gezin van herkomst. Wie we nu zijn heeft alles te maken met ons verleden. Je zou kunnen zeggen dat de dynamiek van ons systeem van herkomst nog doorklinkt in het heden. We zijn als het ware verstrengeld met ons gezin van herkomst. Elk systeem kenmerkt zich door een bepaalde orde, een soort van balans tussen geven en nemen en een verbondenheid. Wanneer 1 van deze “wetten” geschonden wordt ontstaan er verstoorde verhoudingen in het systeem. Een aantal symptomen die het gevolg hiervan kunnen zijn:

aan kracht verliezen, onbedoelde ruzies, verslavingen, angsten, depressieve of onduidelijke lichamelijke klachten etc.. Een familieopstelling is een manier om hier inzicht in te krijgen en een stap te zetten in het herstellen van het evenwicht, zodat de energie weer kan stromen. Het onzichtbare wordt zichtbaar. Een natuurlijke manier om verder te ontwikkelen in de gewenste richting.

**DOELGROEP** Mensen die geïnteresseerd zijn in dit onderwerp en die dmv een opstelling zicht willen krijgen op vragen en thema's die in hun leven spelen. In deze reeks van 4 avonden ben je de ene keer toeschouwend deelnemer of representant en een andere keer ben jij degene die een thema/vraag inbrengt. Op deze manier is het geven en nemen in balans.

**PROGRAMMA** Dit is een serie van 4 avonden, die je volgt met een vaste groep deelnemers. Op een van deze 4 avonden komt jouw eigen thema aan bod. Door 4 avonden met elkaar in dezelfde groepssamenstelling met opstellingen bezig te zijn zul je meer inzicht krijgen in je eigen thema's, kunnen de inzichten die je daarbij opdoet beter bekijken.

## **DATA 2017**

Dinsdag 10 en 31 oktober, 21 november en 12 december 2017.

**LOKATIE** Fysiotherapiepraktijk In Beweging, Hempenserweg 2A, Leeuwarden

**TIJD** 19.30—22.30 uur,  
zaal open vanaf 19.15 uur.

**KOSTEN** € 175,— voor 4 avonden incl. koffie /thee. Vroegboekkorting van € 25,00 bij opgave voor 30 juni 2017.

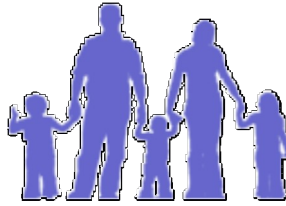
**AANMELDEN** Opgave voor de avond is noodzakelijk en is mogelijk tot uiterlijk 10 dagen voorafgaand aan de eerste avond (opgave voor 30 september 2017). Opgave kan dmv van het sturen van een email naar: [info@familieopstellingenleeuwarden.nl](mailto:info@familieopstellingenleeuwarden.nl). Heb je vooraf nog vragen, neem dan gerust contact op. Je kunt na opgave tot een maand voor de avond kosteloos annuleren, daarna worden kosten in rekening gebracht. Twee weken voor de avond 50% van het bedrag en een week voor de avond wordt het volledige bedrag in rekening gebracht.

### Joanke Sierksma (1962)

Sinds 2004 werk ik in mijn praktijk De Essentie als coach, stressconsultant, loopbaanbegeleider en familieopsteller. Mijn visie is dat ieder mens alles in zich heeft om zelf de regie over zijn of haar leven te voeren, alleen soms hulp nodig heeft om weer zelf het heft in handen te nemen. In mijn werk ervaar ik dagelijks hoe belangrijk ons systeem van herkomst is voor ons gedrag in het hier en nu en dus ook voor de dingen waar we dagelijks tegenaan lopen. De methode van familieopstellingen is een prachtige aanvulling in mijn werk om sneller bij de kern te komen. Het mooie is dat je oude belemmerende patronen kunt herstellen tot helpende en steunende patronen.

### Albertien Zeinstra (1962)

Ik werk als coach, loopbaanbegeleider, adviseur en begeleider bij opstellingen vanuit mijn praktijk Kerntalent. Binden, boeien en bezielen zijn de kernwoorden die bij mij passen en die mijn visie op het leven vertolken. Ik vind het belangrijk dat mensen in de ontmoeting de (ver) binding met het leven en andere mensen aan kunnen gaan. De methodiek van familieopstellingen is voor mij een enorme verrijking in mijn werk. Hiermee kan ik mensen begeleiden om vanuit het onbewuste, nieuwe innerlijke beelden bewust te laten worden, zodat vanuit deze nieuwe beelden stappen kunnen worden gemaakt om weer bij hun kern te komen, zodat ze voluit het leven kunnen nemen.



**Familieopstellingen Leeuwarden  
is een initiatief van Joanke Sierksma en  
Albertien Zeinstra**

**voor meer informatie kijk op  
[www.familieopstellingenleeuwarden.nl](http://www.familieopstellingenleeuwarden.nl)**

**of mail naar  
[info@familieopstellingenleeuwarden.nl](mailto:info@familieopstellingenleeuwarden.nl)**

**of bel naar  
telefoon 06-57364885**

## Familieopstellingen

**Reeks van 4  
avonden in het  
tweede half jaar 2017**



*"De wijsheid is voortdurend onderweg"*