

# Opstellingen

## **Voor wie is een (familie) opstelling bedoeld?**

Heeft u levensvragen die u al langere tijd bezighouden?  
En heeft u het gevoel hiermee niet verder te komen?  
Dan kan een (familie)opstelling uitkomst bieden.

Opstellingen geven inzichten als u worstelt met vragen over relaties, bijvoorbeeld met uw partner, ouders, broers of zussen of uw kinderen. Maar ook als u zit met vragen over uw leven, patronen die steeds terugkomen, het vastlopen in werksituaties of een onverklaarbaar verdriet.

## **Hoe werkt een (familie) opstelling?**

U vertelt in gesprek met de opstellingbegeleider een paar belangrijke feiten rondom de vraag die u hebt ingebracht.

De begeleider zal u vragen om uit de groep van aanwezige representanten mensen te kiezen en een plek te geven in de ruimte. Tijdens een opstelling gebeurt er iets opmerkelijks: de representanten verwoorden vanuit de plek die ze hebben gekregen van de vraagsteller, wat ze op dat moment voelen en ervaren.

Hierdoor ontstaat een meestal heel herkenbaar beeld voor de vraagsteller en wordt zichtbaar waar de kern van de ingebrachte vraag ligt.

## Welke vragen zijn geschikt voor een opstelling?

Opstellingen helpen vooral met vragen die u al langer bezig houdt, waar u misschien al van alles aan hebt proberen te doen, maar op één of andere manier niet veel verder mee komt. De vragen kunnen gaan over:

- Opvoeding
- Relatie
- Scheiding
- Werk
- Ziekte
- Persoonlijk leven

## Wat is het nut van een opstelling?

In de opstelling wordt zichtbaar wat er speelt en waar u zich nog niet bewust van bent. Een opstelling is verhelderend. Het kan rust en nieuwe inzichten geven op basis waarvan u nieuwe stappen kunt zetten.

## Kom ik in aanmerking voor een opstelling?

Iedereen die bij Veerkracht Thuis een traject volgt kan één of meerdere keren een vraag inbrengen voor een opstelling. U kunt zich aanmelden via uw hulpverlener. Er zijn hieraan geen extra kosten verbonden omdat het een onderdeel is van uw traject.

## Meer informatie of aanmelden?

Geef bij uw hulpverlener aan wanneer u extra informatie wilt over deze methode. U kunt ook een vraag voor een opstelling inbrengen. De opstellingbegeleider van Veerkracht Thuis neemt in dat geval contact met u op.

Voor overige zaken zijn wij tijdens kantooruren te bereiken via 050 – 58 78 440 en per mail via [info@veerkrachtthuis.nl](mailto:info@veerkrachtthuis.nl)

Veerkracht Thuis is onderdeel van Stichting Vlechter.

