

Wat is een opstelling?

Een opstelling is een methode waarbij de vraag van een persoon op een visuele en tastbare manier wordt weergegeven. Hierbij wordt gebruik gemaakt van elementen, zoals poppetjes, vloerankers, voorwerpen of andere mensen om terugkerende thema's, opvoedingsvragen, gevoelens, wensen, vragen, woorden, familie, collega's of gezinsleden, door deze op tafel of in de ruimte te plaatsen.

Door de elementen in een opstelling te plaatsen, wordt zichtbaar hoe jij je verhoudt tot het thema, je vraag, onderwerp of bepaalde situatie. Dit proces laat daarbij vaak de onderliggende dynamieken zien die normaal gesproken verborgen blijven en maakt het mogelijk om nieuwe inzichten en oplossingen te vinden.

Hoe gaat een opstelling in zijn werk?

Als je voor het eerst een opstelling gaat doen, ziet het proces er meestal zo uit:

Stap 1: Je vraag of thema bespreken

We beginnen door samen te praten over wat je graag wilt onderzoeken. Dit kan een vraag zijn over een uitdaging of een situatie waar je mee zit, bijvoorbeeld in je familie, gezin, opvoeding relaties, of werk.

Stap 2: Kiezen van de elementen

Je kiest een vloeranker, voorwerp, persoon of poppetje voor een woord, persoon gevoel of ander aspecten die betrekking hebben op je vraag.

Stap 3: De opstelling

Je plaatst de elementen intuïtief in de ruimte of op tafel, zonder er teveel bij na te denken. Hoe jij ze neerzet, zegt vaak al veel over hoe jij de situatie ervaart. Tijdens de opstelling kunnen er elementen bijkomen, zo wordt je vraag stap voor stap verkent en verder uitgediept.

Stap 4: Observeren van de dynamiek

Terwijl je naar de opstelling kijkt, zal ik je vragen stellen of je aanmoedigen om te beschrijven wat je ziet of ervaart. Dit helpt om bepaalde gedachten, beelden, gevoelens helder te krijgen. Ook zal ik mijn observaties delen, dingen benoemen of uitleggen als dat nodig is.

Stap 5: Inzichten en afronding

Voor we de opstelling afronden bespreken we welke inzichten je hebt opgedaan, kijken we naar je beginvraag en kun je vragen stellen ter verheldering over je opstelling.

Ik begeleid je gedurende het hele proces, zodat je je gesteund voelt en de opstelling in jouw eigen tempo kan ervaren.

Met welke opstellingen werk ik?

Ik werk met familie opstellingen, opvoedopstellingen, Trauma- en Identiteit opstellingen (IoPT) en met opstellingen algemeen. Samen kijken we wat je vraag is, wat jij graag wilt en wat er bij je past. Als je een voorkeur hebt dan gaan we daarmee aan de slag.



Wat brengt een opstelling jou?

Vrijwel alles kan opgesteld worden waardoor het breed toepasbaar is, namelijk voor een persoonlijk thema, terugkerend onderwerp, je gezin, je kind, een opvoedvraag, familie, werk, loopbaan, iets in jezelf, een fysieke klacht etc.

Een opstelling doen helpt je om je vraag of probleem vanuit een ander perspectief te bekijken, het te ervaren, nieuwe dingen uit te proberen, patronen te herkennen en doorbreken. Het is een krachtig ervaringsgericht hulpmiddel, wat diepgaand werkt en je hoofd en lichaam met elkaar verbindt, zodat er daadwerkelijk van binnenuit integratie en verwerking kan plaatsvinden.