



## Systeemopstellingen in Den IJp

Sinds 2011 organiseren wij regelmatig Opstellingendagen in het pittoreske Den IJp, vlakbij Amsterdam.

### **Methodiek**

In de opstellingendagen die we organiseren werken we graag vanuit het verlangen van de inbrenger. Een verlangen biedt perspectief, een duidelijke richting waar de inbrenger naartoe wil. In de opstelling wordt zichtbaar dat er ook een onbewuste onderstroom is die, vanuit een oude geschiedenis, de neiging heeft de ontwikkeling naar het verlangen te belemmeren. Door de woorden uit de zin van het verlangen op te stellen, zien we in de opstelling het innerlijk proces van de inbrenger weerspiegeld. Het is alsof de woorden elk een laagje met betekenissen en ervaringen vertegenwoordigen. De inbrenger stapt daarbij in de opstelling en gaat in interactie met de representanten. Samen met de begeleider overziet hij of zij de opstelling. 'Ja, zo was het', horen we vaak zeggen. 'Daar hoeft ik niet meer te zijn. Ik voel me nu vrij en ook nog onwennig om de stap naar mijn verlangen te maken.' Zo groeit het contact met de oorspronkelijke levensvreugde, het plezier er te zijn, de nieuwsgierigheid naar het eigen leven en het vertrouwen in de eigen levenskracht.

### **Transgenerationale psychotraumatologie**

Veel mensen ervaren moeilijkheden in hun leven die hun wortels hebben in vorige generaties. Een beschadigende of traumatische ervaring van moeder of vader, of grootouders, wordt veelal via de hechting tussen kind en ouders aan volgende generaties doorgegeven. Dit wordt hechtings- of symbiosetrauma genoemd. Het is in feite een 'overgenomen trauma'. Mensen reageren op traumatische ervaringen met overlevingsgedrag. Hiermee overleeft de mens zijn trauma. Het kan hem echter, onbewust, óók (psychisch) gevangen houden in de trauma-ervaring.

### **Trauma in organisaties**

Ook in organisaties kunnen trauma's optreden, waar overlevingsgedrag uit voortkomt. Deze kunnen acuut of sluipend zijn ontstaan en door oorzaken van binnenuit of van buitenaf. Voorbeelden zijn falend leiderschap, (plotseling) verlies van geld, klanten of goede naam en fusies of overnames.

## Opstellen van het Verlangen

Deze specifieke opstellingsmethodiek is ontwikkeld door Professor Dr. Franz Ruppert uit München. Tijdens het voorgesprek verwoordt de inbrenger zijn of haar verlangens, datgene waarvoor hij of zij de opstelling wil doen, in een zin. Hij of zij stelt een representant voor de woorden uit het verlangen op en neemt zelf ook plaats in de opstelling. Van daaruit ontwikkelt de opstelling zich; hierbij worden onbewuste patronen uit zijn of haar (familie)geschiedenis zichtbaar. Door onder ogen te zien wat de werkelijke belemmering is, groeit bij de cliënt het vermogen tot vrijheid van keuze en autonoom handelen. Hij of zij is niet langer in de greep van de beperkende ervaringen uit de geschiedenis.

## Doelgroep

Ieder individu die in zijn of haar leven herkent dat er sprake is van 'overlevingsgedrag' (zoals sterke controle, rationaliseren, onzekerheid of angst, mislukking), kan een opstelling doen. Ook zakelijke vragen kunnen ingebracht worden. Coachingscliënten kunnen één of meerdere opstellingen in hun coachingstraject opnemen.

## Data, werktijden en locatie

Onze opstellingsdagen vinden plaats op de volgende dagen in 2024:

- zaterdag 13 april
- zaterdag 6 juli
- zaterdag 5 oktober
- zaterdag 21 december

Aankomst vanaf 9.30 uur. We werken van 10.00 – ca. 17.30 uur met een uur pauze voor de lunch. Het adres is: Doopsgezind kerkje 'De Vermaning', Den IJp 3, 1127 PA Den IJp.

## Aanmelding en kosten

Je kunt je aanmelden als representant of als deelnemer (die een vraag inbrengt) via het inschrijfformulier 'Systeemopstellingen in Den IJp' op onze website. Vooraf hebben wij met de deelnemers (telefonisch) contact. Per dag is er ruimte voor maximaal 4 opstellingen en ongeveer 10 representanten. Deelnemers raden wij aan een representant mee te nemen, bij voorbeeld de partner, een goede vriend(in) of een broer of zus.

Kortom iemand die met je mee kijkt en met wie je na afloop nog even kunt terugblikken. Wij vragen van de deelnemers een investering van € 200,- incl btw (particulier tarief) of één coachingsessie (bedrijfstarief). Deelnemende representanten betalen € 60,- incl btw. Lunch, koffie en thee zijn bij deze prijzen inbegrepen.

## Begeleiders

Deze dagen worden geleid door Henk Galenkamp en Jeannette Schut. Beiden zijn ervaren begeleiders van opstellingen (sinds 2002). Naast het opstellenwerk coachen en trainen zij individuele mensen, teams en hun organisaties naar persoonlijke en professionele ontwikkeling en resultaten. Zij gaven jarenlang opleidingen, nascholing en supervisie aan professionals die willen leren werken met de methodiek van opstellingen.

## Bereikbaarheid

De Vermaning ligt aan de doorgaande weg van Landsmeer naar Purmerend, op de grens van Landsmeer en Den IJp. Parkeren kan langs de weg of op het parkeerterrein voor 'De Vermaning'.

### Route:

- Vanaf de Ring A10, afslag S117, richting Landsmeer volgen, door Landsmeer, steeds rechtdoor rijden tot bordje 'Den IJp', 100 meter vóór een ophaalbrug. De Vermaning ligt hier aan de linkerkant van de weg.
- Vanuit Purmerend: via Purmerland, geheel Den IJp doorrijden tot bordje 'Landsmeer'. De Vermaning ligt hier aan de rechterkant.
- Openbaar vervoer: Vanuit Amsterdam-CS: neem de metro naar Amsterdam-Noord; neem dan bus 319 (EBS). Uitstappen op het eindpunt in Landsmeer. Vandaar is het nog 10 min. lopen via het Noordeinde naar Den IJp. Of neem bus 125 (EBS) vanuit Station Amsterdam-Sloterdijk. Deze stopt voor de deur.

Heeft u nog vragen of wilt u met ons overleggen of een opstelling voor uw vraag een oplossing kan bieden? Bel met Henk (06 11 31 23 66) of Jeannette (06 21 85 60 22) of stuur een mail naar [info@galenkampschut.nl](mailto:info@galenkampschut.nl).