



Context in beeld

Wat is een opstelling?



- Het interne beeld dat iemand heeft van de eigen situatie, externaliseren, in beeld brengen
- Een opstelling
 - Biedt een lijfelijke ervaring aan
 - Maakt informatie uit het systeem zichtbaar en voelbaar
 - Geeft de mogelijkheid om te experimenteren
- Mogelijk met groepen, matjes of poppetjes/symbolen

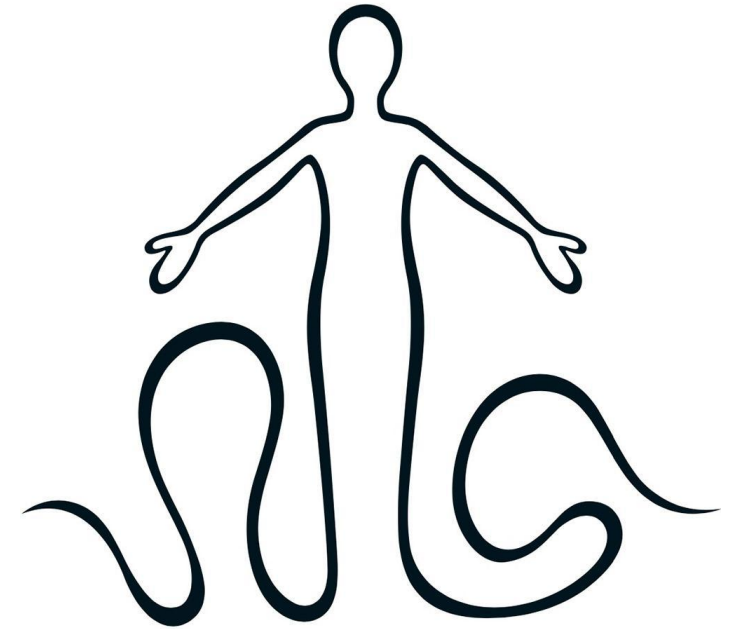
Opstelling

- Letterlijk in beeld brengen
- Beschouwing
- Erin stappen: lijfelijke ervaring
- Experimenteermogelijkheden: uitspreken, teruggeven, afstand, nieuwe plekken,...
- Her-stel
- Nieuw beeld => nieuwe neurale verbindingen
- Effect van meersporenaanpak (taal, beeld, emotie, lijfelijk gewaarzijn)
- Mogelijkheden voor de nabije toekomst
- Psycho-educatie - wetmatigheden



Exploratie uitnodigen en gewaarzijn verhogen

- Onderzoek lichaamsgevoel
- Onderzoek omgevingsgevoel
- Fenomenologie
- Proberen uit verhalen, eerdere info, interpretaties... te blijven



Exploratie uitnodigen en gewaarzijn verhogen

ZELF

- Stevig/wiebelig
- Ademhaling
- Hartslag
- Spanning/ontspanning
- Warm/ koud
- Prikkel, rillingen, jeuk, pijn
- Aandacht?

OMGEVING/ANDERE(N)

- Aandacht
- Wie/wat zie jij?
- Wie/wat ziet jou?
- Contact met andere(n)?
- Beweging?

Hulpbronnen

- Zelfsupport = intern

bv. kwaliteiten, vaardigheden, overlevingssystemen, wat ik geleerd heb door (negatieve) ervaringen, therapie,...

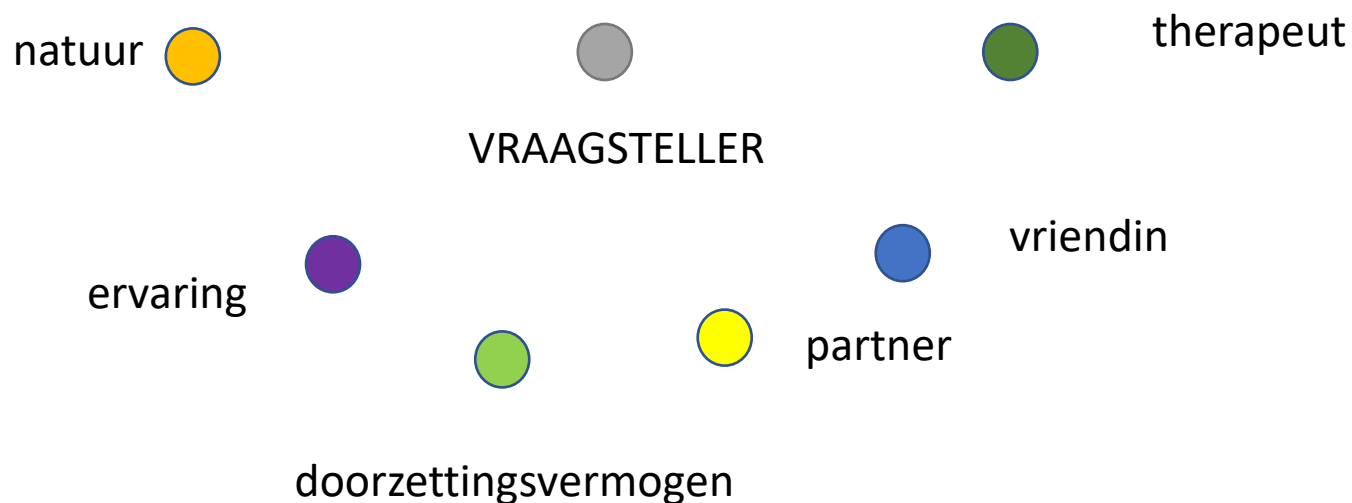
- Omgevingssupport = extern

bv. partner, vrienden, collega's, ouders, voorouders, geloof, spiritualiteit, de natuur,...



Hulpbronnen/steunfiguren (in functie van een uitdaging)

(● UITDAGING)



Stappen in een opstelling met vloerankers

- Intake
- Keuze van wie/wat er opgesteld wordt + check
- Kiezen en plaatsen van matjes
- Fenomenologie
- Vraagsteller neemt eigen plaats in
- Opsteller neemt eventueel plaats op verschillende matjes
- Verandering binnenbrengen
- Nieuw beeld en afronding

Kiezen en plaatsen van de matjes

1. Zorg voor verschillende kleuren matjes
2. Zorg voor verschillende materialen in de matjes
3. Tempo vraagsteller laag en gestaag houden
4. 'Niet te hard nadenken'



=> oren open voor volgordes, aarzelingen, kleuren, voor- en achtergrond, the obvious,...

Veranderingen in de opstelling

- Bewegingen vraagsteller onderzoeken
- Afstanden onderzoeken
- Nieuwe vloerankers, symbolen inbrengen
- Hulpbronnen inbrengen
- Ondersteunende zinnen
- Aankijken of omdraaien
- Inbrengen van experimenten

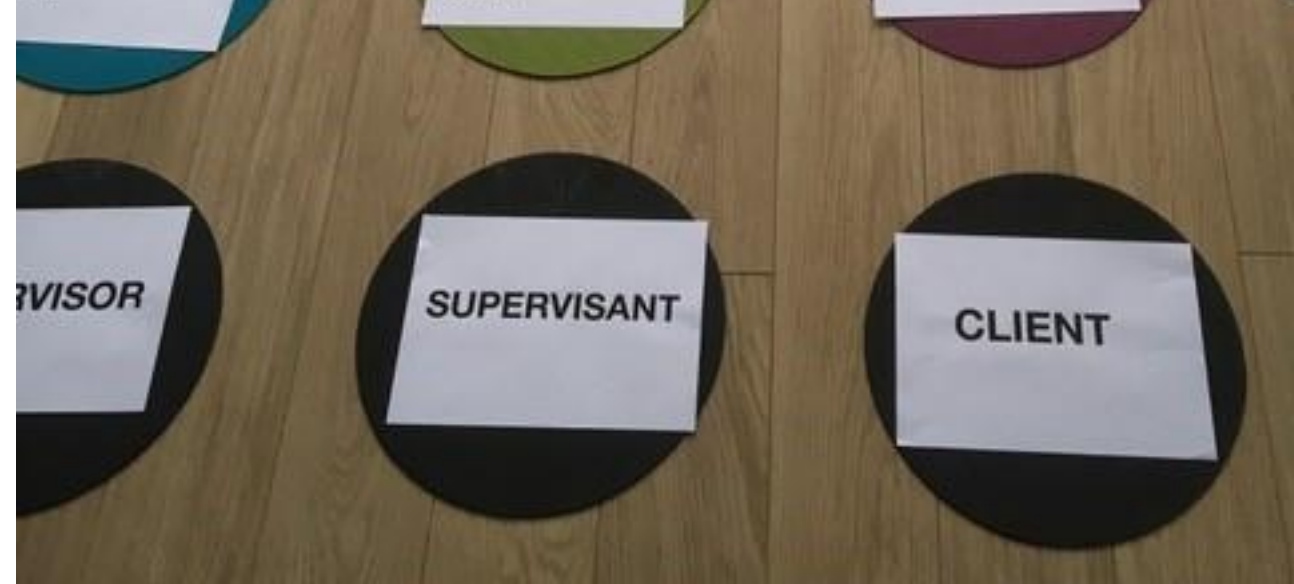


Afronding

- Rust in de situatie - natuurlijke afronding
- Soms is het te veel voor 1 keer of kunnen er dingen niet: benoemen
- Beeld van de nieuwe situatie: mentale foto
- Echt foto nemen
- Even tijd nemen
- Info en weken mogelijke nawerking
- Contactmogelijkheden



Supervisie



Onderzoek naar positionering therapeut:

- Ik weet niet goed welke plek ik moet innemen.
- Ik voel me erg verantwoordelijk voor deze cliënt.
- Ik merk dat ik word meegezogen in het systeem.
- Ik weet niet hoe ik met de ouders moet omgaan.
- Ik voel mij buitengesloten door het team.
- Ik neem veel mee naar huis.
- Ik weet niet meer wat van mij is en wat van de cliënt is.
- ...

Aanbod Vidende 2026

- Infoavond weekend familieopstellingen VANAVOND 20u, online
- Infoavond jaaropleiding opstellingswerk 15 sept of 12 nov, online
- Boekvoorstelling 23 sept 17u Roeselare en 27 sept 18u, Antwerpen
- Supervisedag voor therapeuten, counselors en coaches (met opstellingen): 25 sept, Antwerpen
- Een systemische kijk op: groepspraktijken, 28 sept, Antwerpen
- Systemisch leidinggeven: 5-6 okt, Antwerpen
- Start opleiding Systemisch perspectief in individuele coaching, 16-17 okt, Antwerpen
- Resonantieopstellingen: 19-21 nov, Antwerpen
- Weekend familieopstellingen (ook voor cliënten): 27-29 nov, Ranst
- Tafelopstellingen: 10 dec, Hasselt
- Opleiding familieopstellingen, start 15-16 jan 2027, Antwerpen
- Supervisie, coaching en training op vraag en op maat

Meer op www.vidende.be

