

Themadag Familie opstellingen 28 maart 2026

Thema: 'Waarom moet ik altijd alles regelen?'

Over geven, ontvangen en het ongemak van niet oplossen.

Ben jij vaak degene die het overzicht houdt? Die regelt, oplost, organiseert en inspringt als iets blijft liggen?

Misschien hoor je jezelf wel eens denken: "Als ik het niet doe, gebeurt het niet."

Tijdens deze systemische themadag onderzoeken we een herkenbaar patroon: altijd degene zijn die het regelt, zowel thuis, op je werk als in relaties.

We kijken naar de balans tussen geven en ontvangen. Waarom is geven vaak vanzelfsprekend, maar ontvangen ongemakkelijk? Wat maakt het lastig om hulp te vragen of iets niet op te lossen?

In een veilige groepssetting werken we met systemische oefeningen en familieopstellingen. Je krijgt inzicht in wat jij draagt en waarom dat zo vanzelfsprekend is geworden. Door dit zichtbaar te maken ontstaat ruimte, zonder dat je hard hoeft te worden of afstand hoeft te nemen.

Deze dag is geschikt voor iedereen die merkt dat hij of zij vaak de verantwoordelijkheid naar zich toetrekt en verlangt naar meer rust en gelijkwaardigheid in relaties.

Datum: zaterdag 28 maart 2026

Tijd: van 10 tot 17 uur

Adres: Johan Jongkindrade 285c, Capelle a/d IJssel

Begeleider: Bianca Meijssen (Expect a Miracle)

Voor meer info en aanmelden: <https://www.praktijkexpectamiracle.nl/familie-opstellingen-avonden/>