

Vragenlijst systemisch werk voor familieopstellingen en regressiehealing

Waarom deze vragenlijst?

Om een familieopstelling of regressie healing zo goed mogelijk te kunnen begeleiden, is het belangrijk om zicht te krijgen op ingrijpende gebeurtenissen in jouw leven en in de geschiedenis van je familie. Daarom vraag ik je om, voor zover mogelijk, minstens twee generaties terug te kijken. Ken je ook verhalen over je overgrootouders of eerdere generaties? Noteer die dan zeker. Brengen je antwoorden mee naar de sessie, opsturen is niet nodig.

Het gaat in de eerste plaats om **feitelijke gebeurtenissen en omstandigheden**, niet om karakterbeschrijvingen of oordelen. Probeer zo concreet mogelijk te noteren wat er is gebeurd, wie erbij betrokken was en eventueel hoe oud de betrokkenen toen waren.

Trauma omvat niet alleen extreme of schokkende gebeurtenissen. Ook langdurige spanningen tussen ouders, emotionele verwaarlozing of het gevoel dat je alleen gezien of gewaardeerd werd wanneer je goed presteerde, kunnen een traumatische lading nalaten.

Soms kunnen ook mensen buiten de directe familiegeschiedenis relevant zijn. Denk bijvoorbeeld aan iemand die het leven van een familielid heeft gered, een slachtoffer van een misdrijf door een familielid, je partner of een eerdere partner van jou.

1. Wat is bruikbare informatie?

Beschrijf gebeurtenissen zo feitelijk mogelijk. Vermijd etiketten, diagnoses die niet officieel zijn vastgesteld en persoonlijke oordelen.

Voorbeeld 1

- Bruikbaar: Mijn vader dronk dagelijks ongeveer een halve krat bier en sloeg mijn moeder wanneer zij daar iets van zei.
- Niet bruikbaar: Mijn vader was een alcoholist en een tiran.

Voorbeeld 2

- Bruikbaar: Mijn zus werd gedurende drie maanden opgenomen in een psychiatrische instelling.
- Niet bruikbaar: Mijn zus worstelt met het leven en is een beetje gek.

Het gaat er niet om iemand te veroordelen, maar om zicht te krijgen op wat er feitelijk is gebeurd.

2. Mogelijke gebeurtenissen om in je familiegeschiedenis te onderzoeken

Onderstaande lijst kan je helpen om herinneringen en familie verhalen op te halen. Niet alles hoeft van toepassing te zijn. Noteer wat je weet, ook wanneer het om gebeurtenissen van lang geleden gaat.

- Vroeg overlijden van een ouder, voordat de kinderen 28 jaar waren
- Overlijden tijdens de bevalling of in het kraambed
- Vroeg overlijden van een broer of zus, bijvoorbeeld vóór het 28ste levensjaar
- Vroeg overlijden van een partner, vriend of vriendin

- Doodgeboorte, miskraam of abortus
- Geboorte buiten een huwelijk
- Adoptie
- Een kind dat in een couveuse verbleef
- Een kind dat op jonge leeftijd bij pleegouders of familie werd ondergebracht
- Een kind dat op jonge leeftijd naar kostschool ging
- Langdurige ziekenhuisopname van een kind
- Scheiding of echtscheiding
- Een belangrijke relatie vóór het huidige huwelijk of partnerschap
- De komst van een stiefouder, stiefbroer of stiefzus
- Een samengesteld gezin
- Langdurige of ernstige ziekte en/of ernstige ziekhuisopname
- Psychiatrische problemen of opname in een psychiatrische instelling
- Een lichamelijke of verstandelijke beperking
- Een ernstig ongeval
- Mishandeling, seksueel misbruik of incest
- Zelfdoding of moord
- Emigratie
- Gedwongen vertrek, verdrijving of vlucht uit de geboortestreek
- Slachtofferschap of daderschap bij misdrijven, slavernij, uitbuiting of wraak
- Gevangenschap, opsluiting of verblijf in een concentratiekamp
- Oorlogservaringen, collaboratie of verzet
- Uitsluiting uit de familie, bijvoorbeeld vanwege homoseksualiteit
- Intreden in een klooster of toetreden tot het priesterschap
- Faillissement
- Ouders met verschillende nationaliteiten
- Iemand die het ouderlijk huis nooit mocht verlaten
- Iemand die langdurig als kluizenaar leefde of leeft
- Langdurige afwezigheid van een familielid door ziekte of werk
- Andere ingrijpende gebeurtenissen die een blijvende invloed hadden op een familielid of het gezin

3. Feiten uit je eigen jeugd en volwassen leven

Probeer onderstaande vragen zo concreet mogelijk te beantwoorden.

1. Het hoeveelste kind ben je van je ouders?
2. Waren er complicaties tijdens je geboorte of kort daarna, bijvoorbeeld couveuse?
3. Ben je in je vroege jeugd gescheiden geweest van één of beide ouders? Zo ja, op welke leeftijd en onder welke omstandigheden?
4. Ben je ernstig of langdurig ziek geweest?
5. Hoeveel broers en zussen heb je? Noteer eventueel ook halfbroers, halfzussen en stiefbroers of -zussen.
6. Waren er miskramen, abortussen, doodgeboorten of kinderen die op jonge leeftijd overleden in het gezin met je ouders?
7. Hebben een of meer van je broers of zussen ingrijpende gebeurtenissen meegemaakt, zoals beschreven in de lijst hierboven?
8. Heb je een partner of eerdere belangrijke partners gehad? Waren er ingrijpende gebeurtenissen in deze relaties?
9. Heb je kinderen? Waren er eerdere zwangerschappen, miskramen, abortussen, doodgeboorten of jong overleden kinderen?
10. Zijn er andere ingrijpende of onverwerkte gebeurtenissen in je eigen leven die mogelijk relevant zijn?

4. Feiten over je ouders

1. Zijn je ouders nog samen? Zo niet, wanneer zijn ze uit elkaar gegaan?
2. Heeft een van je ouders vóór de relatie met de andere ouder een belangrijke partner gehad?
3. Was er sprake van een verplicht of noodgedwongen huwelijk?
4. Was er een bijzondere reden waarom je ouders niet getrouwd zijn?
5. Zijn er tijdens hun relatie of huwelijk ingrijpende gebeurtenissen geweest, zoals ziekte, verlies, geweld, ontrouw, financiële problemen of langdurige conflicten?
6. Zijn er andere belangrijke gebeurtenissen in het leven van je ouders die je wilt vermelden?

5. Familiegeschiedenis aan moederskant

5.1. Je moeder

1. Het hoeveelste kind van hoeveel is je moeder in het gezin waarin zij opgroeide?
2. Waren er miskramen, abortussen, doodgeboorten of kinderen die vroeg overleden in het gezin van haar ouders?
3. Heeft je moeder zelf ingrijpende gebeurtenissen meegemaakt, zoals beschreven in de lijst hierboven?
4. Heeft je moeder eerdere belangrijke partners gehad?
5. Zijn er andere belangrijke gebeurtenissen in haar leven of familiegeschiedenis?

5.2. Je grootmoeder aan moederskant

1. Het hoeveelste kind van hoeveel was zij in het gezin waarin zij opgroeide?
2. Waren er miskramen, abortussen, doodgeboorten of vroeg overleden kinderen in het gezin?
3. Heeft zij zelf ingrijpende gebeurtenissen meegemaakt?
4. Heeft zij eerdere belangrijke partners gehad?
5. Zijn er andere belangrijke gebeurtenissen in haar leven of familiegeschiedenis?

5.3. Je grootvader aan moederskant

1. Het hoeveelste kind van hoeveel was hij in het gezin waarin hij opgroeide?
2. Waren er miskramen, abortussen, doodgeboorten of vroeg overleden kinderen in het gezin?
3. Heeft hij zelf ingrijpende gebeurtenissen meegemaakt?
4. Heeft hij eerdere belangrijke partners gehad?
5. Zijn er andere belangrijke gebeurtenissen in zijn leven of familiegeschiedenis?

5.4. Je overgrootouders en eerdere voorouders aan moederskant

1. Zijn er ingrijpende gebeurtenissen bekend uit het leven van je overgrootouders?
2. Waren er bijzondere familieomstandigheden, verliezen of gebeurtenissen die mogelijk een blijvende invloed hadden?
3. Zijn er verhalen bekend over eerdere generaties die je belangrijk vindt om te vermelden?

6. Familiegeschiedenis aan vaderskant

Beantwoord dezelfde vragen voor je vaderskant van de familie.

6.1. Je vader

1. Het hoeveelste kind van hoeveel is je vader in het gezin waarin hij opgroeide?
2. Waren er miskramen, abortussen, doodgeboorten of vroeg overleden kinderen in het gezin van zijn ouders?
3. Heeft je vader zelf ingrijpende gebeurtenissen meegemaakt?
4. Heeft je vader eerdere belangrijke partners gehad?
5. Zijn er andere belangrijke gebeurtenissen in zijn leven of familiegeschiedenis?

6.2. Je grootmoeder aan vaderskant

1. Het hoeveelste kind van hoeveel was zij in het gezin waarin zij opgroeide?
2. Waren er miskramen, abortussen, doodgeboorten of vroeg overleden kinderen in het gezin?
3. Heeft zij zelf ingrijpende gebeurtenissen meegemaakt?
4. Heeft zij eerdere belangrijke partners gehad?
5. Zijn er andere belangrijke gebeurtenissen in haar leven of familiegeschiedenis?

6.3. Je grootvader aan vaderskant

1. Het hoeveelste kind van hoeveel was hij in het gezin waarin hij opgroeide?
2. Waren er miskramen, abortussen, doodgeboorten of vroeg overleden kinderen in het gezin?
3. Heeft hij zelf ingrijpende gebeurtenissen meegemaakt?
4. Heeft hij eerdere belangrijke partners gehad?
5. Zijn er andere belangrijke gebeurtenissen in zijn leven of familiegeschiedenis?

6.4. Je overgrootouders en eerdere voorouders aan vaderskant

1. Zijn er ingrijpende gebeurtenissen bekend uit het leven van je overgrootouders?
2. Waren er bijzondere familieomstandigheden, verliezen of gebeurtenissen die mogelijk een blijvende invloed hadden?
3. Zijn er verhalen bekend over eerdere generaties die je belangrijk vindt om te vermelden?

Ik kijk ernaar uit je te mogen verwelkomen en je te begeleiden in dit proces.

Met vriendelijke groet,

Manuel

www.manuel-sjamaan.be Heb je nog vragen? Stuur me gerust een bericht of neem contact op: +32 479 202 486 contact@manuel-sjamaan.be

De privacyverklaring op mijn website is van toepassing op onze samenwerking. Om je zo goed mogelijk te begeleiden, is het belangrijk dat je de vragen zo open en volledig mogelijk beantwoordt, ook wanneer het om gevoelige of pijnlijke informatie gaat. Weet je iets niet zeker, vermeld dat dan gerust.