

Vorbereiding voor je eigen familie opstelling

Voor een familieopstelling zijn feitelijke traumatische*) gebeurtenissen of zware feiten uit jouw eigen leven en dat van je (voor)ouders van belang. Probeer ten minste twee generaties terug te gaan in de beschrijving van je familie. Ken je ook nog trauma's uit de generatie van vóór je grootouders? Noteer die dan ook.

In bepaalde omstandigheden zijn ook personen buiten de familie van invloed, bijvoorbeeld iemand die het leven van een familielid heeft gered, het slachtoffer van een misdrijf van een familielid, enz. Ook eerdere partners van jou, jouw partner of van een van je (voor)ouders kunnen van invloed zijn.

*) Trauma omvat niet alleen heftige, zwaar emotionele gebeurtenissen, maar bijv. ook langdurige blootstelling aan spanningen tussen ouders, heel weinig aandacht krijgen, alleen gezien worden wanneer je goed presteert, etc.

Karakterbeschrijvingen en oordelen verstoren de effectiviteit van een opstelling, deze laat je dus thuis op de sofa. Enkel feiten zijn van belang.

Ter illustratie:

Bruikbaar: mijn vader dronk elke dag halve krat bier en sloeg mijn moeder als ze daar iets van zei.

Niet bruikbaar: mijn vader was een zuiplap en een tiran.

Bruikbaar: mijn zus is 3 maanden opgenomen in de psychiatrie.

Niet bruikbaar: mijn zus worstelt met het leven en is een beetje gek.

Hieronder vind je een algemene lijst met veelvoorkomende voorbeelden van zwaar lot of trauma waar je aan kunt denken bij de onderzoek van jouw familie.

- vroege dood van één of beide ouders, (ongeveer vóór het 28ste levensjaar van de kinderen)
- iemand gestorven tijdens de bevalling/in het kraambed
- vroege dood van broer of zus (voor hun of jouw 30ste levensjaar)
- vroege dood van partner, vriend of vriendin
- doodgeboren kindje
- miskramen
- abortus
- buitenechtelijke geboortes
- adoptie
- couveusekinderen
- kinderen die jong aan pleegouders/verwanten werden weggegeven
- kinderen die jong op kostschool moesten
- kinderen die jong voor langere tijd in het ziekenhuis lagen
- (echt)scheiding
- heeft iemand in je familie of jijzelf een belangrijke relatie gehad vóór de huidige burgerlijke staat? (partner, echtgenoot, verloofde of minnaar)

- komst van stiefmoeder of -vader
- komst van pleegbroer of -zus
- samengestelde gezinnen/ ineens een broer of zus erbij
- langdurige of ernstige ziekte
- psychiatrische patiënten in de familie
- lichamelijke of geestelijke handicap
- zwaar ongeval
- (zware) mishandeling of incest
- zelfmoord, moord
- emigratie
- iemand die uit zijn geboortestreek verdreven werd of is gevlucht
- slachtoffer van natuurramp of catastrofe
- brand
- slachtoffer of dader van een misdrijf
- slachtoffer of dader van slavernij
- slachtoffer of dader van uitbuiting
- slachtoffer of dader van wraak
- opsluiting (bv. in gevangenis, concentratiekampen)
- alle soorten oorlogsverleden, collaboratie en verzet
- uitsluiting uit de familie, bijvoorbeeld vanwege homoseksualiteit
- nonnen, monniken of priesters in de familie
- faillissementen
- iemand die ouders heeft met verschillende nationaliteiten
- iemand die nooit het ouderlijk huis kon of mocht verlaten
- iemand die als kluizenaar leeft of leefde
- iemand die lang afwezig is geweest door ziekte of werk

Feiten uit jouw eigen jeugd en volwassen leven

- het hoeveelste kind van hoeveel ben jij?
- waren er complicaties bij je geboorte of kort daarna?
- is er een scheiding geweest tussen jou en één- of beide- ouders in je vroege jeugd?
- ben je ernstig/ langdurig ziek geweest?
- hoeveel broers en zussen heb je?
- waren er miskramen, abortussen of jonggestorven kinderen bij?
- is er sprake van zwaar lot (zie lijst) bij een van je broers of zussen?
- heb je een partner?
- waren er belangrijke partners vóór je huidige partner?
- waren er speciale redenen waarom een eventuele eerdere relatie niet door kon gaan?
- heb je kinderen?
- heb je abortussen, miskramen, buitenechtelijke of jonggestorven kinderen gehad?
- zijn er kinderen uit een eerdere relatie?
- zijn er onverwerkte gebeurtenissen in je leven?

Feiten op het niveau van je ouders

- zijn je ouders nog samen?
- heeft een van beiden een eerdere belangrijke liefde of partner gehad?
- was er sprake van een verplicht/ noodgedwongen huwelijk?
- als ze niet gehuwd zijn, was daar dan een speciale reden voor?
- is er binnen hun huwelijksleven sprake van zwaar lot (geweest)?

Feiten uit de familie van herkomst van moederskant

Moeder

- jouw moeder, het hoeveelste kind van hoeveel broers/zussen was zij?
- waren er miskramen, abortussen of vroeg gestorven kinderen in haar gezin van herkomst?

- heeft zij als kind of volwassene een zwaar lot meegemaakt (zie lijst)?

Grootmoeder aan moederskant

- jouw grootmoeder, het hoeveelste kind van hoeveel broers/zussen was zij?
- waren er miskramen, abortussen of vroeg gestorven kinderen?
- heeft zij als kind of volwassene een zwaar lot meegemaakt (zie lijst)?

Grootvader aan moederskant

- jouw grootvader, het hoeveelste kind van hoeveel broers/zussen was hij?
- waren er miskramen, abortussen of vroeg gestorven kinderen?
- heeft hij als kind of volwassene zwaar lot meegemaakt (zie lijst)?

Overgrootouders of voorouders aan moederskant

- was er bij een van hen sprake van een zwaar lot of iets speciaals?

Feiten uit de familie van herkomst van vaderskant

Vul in als bij moederskant.

Wanneer je in je eigen familiegeschiedenis duikt, merk je pas hoe weinig we eigenlijk van onze nabije afkomst weten. Als je bij het verzamelen van de feiten op weerstand van de familie stuit, kan het helpen wanneer je benoemt dat je enkel feitelijkheden wilt weten. Een stamboom is ook vaak een goede bron van informatie. Vanuit de jaartallen kun je de leeftijden van vroeg gestorvenen berekenen, maar ook eerdere huwelijken etc. staan erin vermeld.

Praktisch

Op de website van mijn trainer kan je ook filmpjes bekijken over hoe een opstelling in zijn werk gaat: <https://www.opleiding-familieopstellingen.com/familieopstellingen>
Familie opstellingen heb ik in groep, met representanten, of individueel, met stoelen of vloerankers. Voor een individuele opstelling trek je best drie uur uit. Na de kennismaking starten we met het scherp maken van de vraagstelling en het in kaart brengen van je familiesysteem. De opstelling zelf duurt één à twee uur. Achteraf kan je even rusten en integreren en vervolgens nemen we nog even tijd om af te sluiten. Het is niet nodig om een opstelling te analyseren, beter is om het gebeuren en het eindbeeld in je systeem te laten inzakken. Dit kan weken en maanden doorwerken tot het bevrijdende effect helemaal is geïntegreerd.

Al je nog vragen hebt kan je me steeds contacteren via WhatsApp, Signal, Telegram, SMS enkel berichten +32.479.202.486 of manuel.sjamaan@gmail.com
Ik kijk er naar uit om je te mogen verwelkomen.

Manuel*