

# De eigen opstelling voorbereiden

*Men climb mountains  
because where the mountain ends  
the sky begins.  
But the point is  
at every point on the mountain  
the sky begins.  
All you have to do is to jump.*  
— Michael Barnette

Wil je zelf aan de slag en je eigen familie, relatie of ziekte opstellen, dan heb je in de eerste plaats informatie nodig. Alle feiten van je familiegeschiedenis zijn van belang. Zonder deze informatie kan een familieopsteller zijn werk niet doen. De belangrijkste feiten hebben steeds met een zwaar lot van familieleden te maken. Hier volgt een overzicht van de meest voorkomende voorbeelden van een zwaar lot.

- Vroege dood en miskramen
- Dood in het kraambed
- Zwaar ongeval of ziekte
- Zware mishandeling of incest
- Lichamelijke of geestelijke handicap
- Zelfmoord
- Slachtoffers van een misdrijf
- Opsluiting (bijvoorbeeld in gevangenis, concentratiekamp enzovoort)
- Alle soorten oorlogsverleden, collaboratie en verzet
- Homoseksualiteit
- Uitsluiting uit de familie
- Psychiatrische patiënten
- Faillissementen
- Emigranten
- Onechte geboortes
- Kinderen die vroeg aan pleegouders of verwanten afgestaan werden
- Adoptie
- Iemand die zonder noodzakelijke reden vroeg naar een kostschool werd gestuurd
- Iemand die uit zijn geboortestreek verdreven werd of moest vluchten
- Iemand die ouders heeft met verschillende nationaliteiten
- Iemand die nooit het ouderlijk huis kon of mocht verlaten

Om het je gemakkelijk te maken volgen hier enkele vragenlijstjes over jou en je familie.

## **De persoonlijke feiten:**

- Waren er complicaties bij je geboorte?
- Werd je moeder ziek of had zij blijvende verwondingen door de geboorte?
- Was er in je vroege jeugd of later een zware ziekte met opname in een ziekenhuis?
- Hoeveel broers en zussen heb je?
- Waren er miskramen of vroeg gestorven kinderen bij?
- Heeft één of hebben meerdere van je broers of zussen een zwaar lot (zie hierboven)?

## **Persoonlijke feiten voor een relatieopstelling:**

- Waren er belangrijke partners (eerste grote liefde!) vóór de huidige relatie?
- Waren er speciale redenen waarom een vroegere relatie niet kon doorgaan? (bijvoorbeeld verboden door de ouders)
- Waren er abortussen?
- Waren er miskramen of vroeg gestorven kinderen?
- Zijn er onechte kinderen?
- Zijn er kinderen uit een vroegere relatie?

**Feiten op het niveau van de ouders:**

- Op welke manier hebben je ouders elkaar leren kennen?
- Heeft één of hebben beiden voordien een belangrijke liefde gehad?
- Heeft één of hebben beiden voordien een vaste relatie gehad of was hij of zij gehuwd?
- Was er een belangrijke reden waarom een vroegere relatie van de ouders niet kon of mocht doorgaan?
- Hoe oud waren zij op het moment van hun huwelijk?
- Ben je vóór of na hun huwelijk geboren?
- Was jij de reden van hun huwelijk?
- Als ze niet gehuwd zijn, is daar dan een bepaalde reden voor?

**Feiten vanuit de familie van herkomst langs moeders kant:**

Grootmoeder langs moeders kant:

- Het hoeveelste kind van hoeveel broers en zussen was zij?
- Waren er miskramen of vroeg gestorven kinderen?
- Heeft zij als kind of volwassene een zwaar lot moeten ondergaan (zie hierboven)?

**Grootvader langs moeders kant:**

- Het hoeveelste kind van hoeveel broers en zussen was hij?
- Waren er miskramen of vroeg gestorven kinderen?
- Heeft hij als kind of volwassene een zwaar lot moeten ondergaan (zie hierboven)?

**Grootouders langs moeders kant:**

- Waren er in hun leven speciale gebeurtenissen, bijvoorbeeld een oorlogsverleden?
- Hoe was hun relatie?
- Heeft één van hen of hebben beiden een vroegere relatie of een belangrijke liefde gehad?

**Overgrootouders of voorouders langs moeders kant:**

- Was er hier een zwaar lot of iets speciaals?

**Feiten vanuit de familie van herkomst langs vaders kant:**

- Het hoeveelste kind van hoeveel broers en zussen was hij?
  - Waren er miskramen of vroeg gestorven kinderen?
- Was er een zwaar lot (zie hierboven)?

**Grootmoeder langs vaders kant:**

- Het hoeveelste kind van hoeveel broers en zussen was zij?
- Waren er miskramen of vroeg gestorven kinderen?
- Heeft zij als kind of volwassene een zwaar lot moeten ondergaan (zie hierboven)?

**Grootvader langs vaders kant:**

- Het hoeveelste kind van hoeveel broers en zussen was hij? Waren er miskramen of vroeg gestorven kinderen?
- Heeft hij als kind of volwassene een zwaar lot moeten ondergaan (zie hierboven)?

**Grootouders langs vaders kant:**

- Waren in hun leven speciale gebeurtenissen, bijvoorbeeld een oorlogsverleden?
- Hoe was hun relatie?
- Heeft één van hen of hebben beiden een vroegere relatie of een belangrijke liefde gehad?

**Overgrootouders of voorouders langs vaders kant:**

- Was er hier een zwaar lot of iets speciaals?

Hebben wij de feiten verzameld, dan komt de volgende vraag: Waar en bij wie kan ik mijn familie het beste opstellen?

Persoonlijk geef ik de voorkeur aan iemand die al veel ervaring als therapeut had voordat hij met familieopstellingen begon....