

Bijlage 3

Vorbereiding en vragenlijst voor je eigen opstelling

Voor een familieopstelling zijn *feitelijke* traumatische gebeurtenissen uit jouw eigen leven en dat van je (voor)ouders van belang. Breng als het mogelijk is de gezinsstructuur van jou, je ouders en van je grootouders in kaart en beschrijf daarbij welke traumatische gebeurtenissen of omstandigheden er hebben plaatsgevonden. Noteer zo mogelijk ook traumatische gebeurtenissen uit de generatie van vóór je grootouders.

In bepaalde omstandigheden zijn ook personen buiten de familie van invloed, bijvoorbeeld – de oorlogskameraden van opa, 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.

Karakterbeschrijvingen en oordelen verstoren de effectiviteit van een opstelling, omdat deze de representanten beïnvloeden.

Ter illustratie:

Bruikbaar; mijn moeder had een geheime relatie met een andere man tijdens het huwelijk met mijn vader.

Niet bruikbaar; mijn moeder was een bedrieger.

Hieronder een algemene lijst van veelvoorkomende voorbeelden van zwaar lot of trauma waar je aan kunt denken

- vroege dood van 1 of beide ouders, (ongeveer vóór het 28ste levensjaar van kinderen)
- iemand gestorven tijdens de bevalling/ 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
- couveuse kinderen
- 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 vroegere belangrijke relatie gehad? (partner, echtgenoot, verloofde of minnaar)
- komst van stiefmoeder of vader
- komst van pleegbroer of zus
- samengestelde gezinnen/ ineens 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 / dader van uitbuiting
- slachtoffer/ dader van wraak
- opsluiting (bv. in gevangenis, concentratiekampen)
- alle soorten oorlogsverleden, collaboratie en verzet
- uitsluiting uit de familie ,homosexualiteit
- 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 je ouders ben jij?
- waren er complicaties bij je geboorte of kort daarna?
- is er een scheiding met jou en één- of beide ouders geweest 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 abortussen, miskramen, buitenechtelijke of jonggestorven kinderen gehad?
- zijn er kinderen uit een eerdere relatie?
- zijn er andere onverwerkte gebeurtenissen in je leven? Bijvoorbeeld op het gebied van werk, studie, relaties, gezondheid of financieel?

Vragen over jouw ouders

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

Vragen over 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?
- heeft zij als kind of volwassene 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 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 zwaar lot of iets speciaals?

Vragen over 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 (en hun achterblijvers) berekenen, maar ook eerdere huwelijken etc. staan erin vermeld.