

# Familieopstellingen: Op zoek naar je plek in de familie

## “Familie duurt een mensenleven lang”

Gerrit Achterberg

Jan Timmerman | Sint-Michiels

### De magie van opstellingen

*Alex is 43, getrouwd en vader van 3 kinderen. Al heel lang knaagt er iets: “Ik leef niet ten volle en voel me depressief,” zegt hij. Daar wil hij naar kijken in een opstelling. Als ik hem vraag naar zijn familiegeschiedenis vertelt hij dat zijn moeder gestorven is toen hij 10 jaar was. Hij was de jongste van 4, na de begrafenis wil zijn vader niet meer dat er nog over moeder gepraat wordt. “We draaien deze bladzijde om, we doen verder met degenen die nog leven.” Aangezien dit een belangrijke gebeurtenis is, blijven we daar bij.*

*We stellen zijn familie van oorsprong op: vader, moeder en de vier kinderen. In eerste instantie gebeurt er niets bij de representant van Alex. Onbewogen staat hij tegenover zijn moeder. Hij houdt zich afzijdig en heeft geen contact met haar. Als de begeleider aan de representant van Alex vraagt om naar de moeder te kijken, krijgt hij het moeilijk en is hij erg geraakt. Alex zelf komt dan in de plaats van zijn representant. Hij was al heel erg ontroerd toen hij keek naar zijn opstelling. In de opstelling staat hij eerst onwennig tussen zijn moeder en de anderen, ik vraag hem om te kijken naar haar, hij krijgt het moeilijk, op mijn uitnodiging komt hij voetje voor voetje dicht bij zijn moeder. Tot hij kan toelaten dat - de representant van - zijn moeder hem omarmt. Als hij zich overlevert aan een heel oud verdriet barst hij uit in een diep snikken. Na 30 jaar kan Alex afscheid van zijn moeder nemen.*

Tijdens een familieopstelling maken we een opstelling van het familiesysteem van een cliënt. De belangrijkste familieleden van de cliënt worden geplaatst in een opstelling tegenover elkaar. Maar niet de familieleden zelf worden opgesteld, wel representanten van hen. Doordat deze representanten in ‘het energetische veld’<sup>1</sup> van het familiesysteem van de cliënt staan, voelen ze precies

aan wat die familieleden ervaren. Zo worden de verhoudingen en de eventuele spanningen tussen de familieleden zichtbaar gemaakt. De opstelling werpt een nieuw licht op de probleemstelling van de cliënt. Ze toont het verband tussen de vraag van de cliënt en zijn familiesysteem en de plek die iedereen daar in heeft. Door de dynamiek van een familieopstelling kan er beweging komen in de verhouding tussen de verschillende leden van een familie. Dit geeft de cliënt een nieuw beeld op zijn probleem en helpt hem om een nieuwe plek in zijn familie op te nemen én verandering in zijn probleemsituatie te brengen.

Familieopstellingen hebben iets magisch. Totaal onbekende mensen nemen de rol op zich van een vader, een moeder, een broer, een zus, een grootouder ... en van de cliënt zelf, de zgn. opsteller, en lijken precies aan te voelen hoe die vader, moeder ... en de cliënt zich gedragen, wat ze voelen, hoe de onderlinge relaties zijn, welke afstand of nabijheid er is. Een familieopstelling brengt de context van een probleem in beeld. We onderzoeken het verband tussen de familiale setting, belangrijke gebeurtenissen die in de familie zijn voorgevallen en het actuele probleem.

Soms vragen deelnemers of ze een opstelling moeten maken van vroeger of nu. Een familieopstelling speelt zich af in een heel vreemde tijd<sup>2</sup>, niet in de tegenwoordige tijd en ook niet in de verleden tijd. Levenden en doden ‘communiceren’ met elkaar, een grootvader en een kleinkind die elkaar nooit hebben gekend, blijken veel met elkaar gemeen en een sterke band te hebben. Een opstelling geeft een actueel beeld van hoe de opsteller de verhoudingen in zijn familie ervaart. Dat vreemde of magische karakter van opstellingen zorgt vaak voor heel verschillende reacties.

Een opstelling gebeurt onder leiding van een begeleider, in het Engels *facilitator* genoemd, wat een goede aanduiding is van zijn mogelijkheden en beperktheden. De *facilitator* kan niets

1 Ook wel ‘Het wetende veld’ genoemd, zie Preiss, 2008 (pp 26-32);  
“Het is een veld dat herinneringen opslaat.”  
Bert Hellinger, 2002, p 62

2 Daan van Kampenhout spreekt over  
‘De ervaring van tijdloosheid’ in ‘Beelden van de ziel’,  
Altamira-Becht, Haarlem, 2001 (pp 67-80)

ongedaan maken wat is gebeurd, hij kan ook niet herstellen waar er geen openheid bij de cliënt is. Hij kan ook botsen op familiegeheimen (die door het systeem bewaard worden) waardoor er geen beweging mogelijk is of hij kan informatie missen die de cliënt (onbewust) achterhoudt uit loyaliteit aan het systeem.<sup>3</sup>

De methodiek is verbazingwekkend, we kunnen nog altijd niet goed uitleggen hoe of waardoor opstellingen werken.<sup>4</sup> Hoe kan iemand de gevoelens, de houding en de overtuigingen van iemand die hij totaal niet kent en nog nooit heeft gezien toch 'vertolken'? Hoe kan het dat overledenen zo'n belangrijke rol kunnen spelen in een familie? Hoe kan je de schuld overnemen van iemand die je nooit gekend hebt. Hoe kan je zoveel liefde voor een zus voelen die gestorven is voor jij geboren bent? Het zijn allemaal ervaringen uit een opstelling die soms voor veel verwarring zorgen.

## - Een opstelling geeft een actueel beeld van hoe de opsteller de verhoudingen in zijn familie ervaart -

Voor alle duidelijkheid, een familieopstelling is geen rollenspel. Vooraf heb je weinig of soms helemaal geen informatie over een familielid of over de context van die familie. Als representant hoef je niets te weten om een rol perfect op je te kunnen nemen. Maar niet alleen mensen kunnen gerepresenteerd worden, ook aspecten die een belangrijke rol speelden zoals een vaderland, de oorlog, het leven of de dood kunnen gerepresenteerd worden.

### Het verloop van een familieopstelling

Een opstelling verloopt in drie fasen.[1] Belangrijk daarbij is dat we de vraag van een cliënt be-

3 Bert Hellinger: "Het innerlijke proces is dat je je [de therapeut nvdr] terugtrekt in het lege midden, weg van alles wat je weet en de veelheid aan fenomenen die je waarneemt. ... Wat vanuit het lege midden komt, heeft een onmiddellijk effect, want het komt voort vanuit een afstemming met de machten die ons dragen." in Hellinger, 2002 (p 238) en idem "De beweegredenen van de therapeut is afzien van elk doel, afzien van de drang van het ego om iets te willen bereiken en zich zonder vrees deemoedig blootstellen aan een groter geheel."

4 Meestal wordt verwezen naar het werk van de Britse bioloog Rupert Sheldrake die veel onderzoek deed op dieren en in dat verband spreekt over 'een morfogenetisch veld' dat een verklaring kan bieden voor de bijzondere communicatie tussen een hond en zijn baasje. "In een opstelling is de totale kennis over de ontwikkeling van deze familie en zijn voorouders - zowel positief als negatief - voorhanden." Albrecht Mahr in 'De praktijk van familieopstellingen.', Altamira-Becht, Haarlem, 2002

kijken vanuit de ruime *context van de familie*. De inspiratie van contextuele therapie is niet veraf. Wat met een kind gebeurt, kan te maken hebben met wat met een van de ouders gebeurt is of met wat de grootvader als kind overkomen is. De geschiedenis van de voorouders, eventueel over meer generaties heen, kan invloed hebben op het welzijn en het gedrag van een persoon nu. Die persoon hoeft zelfs (de details van) die geschiedenis zelf niet te kennen om erdoor beïnvloed te zijn.

In de eerste fase onderzoeken we de **vraag van de cliënt**. We starten nooit zomaar een opstelling uit interesse of nieuwsgierigheid. Het engagement van de cliënt is nodig én ook is vereist dat hij niet helemaal door zijn emoties is overstelpt. Die afstand is nodig om vanuit de volwassen positie te kunnen kijken naar zijn eigen opstelling en ze te kunnen opnemen.

De vraag zelf kan heel divers zijn. Ze kan direct te maken hebben met een probleem uit de familie. Bijvoorbeeld, de cliënt heeft al jaren geen contact meer met een broer of zus; de cliënt is gescheiden maar raakt niet los van zijn vroegere partner; de cliënt voelt een voortdurende kwaadheid naar zijn ouders; of een vrouw heeft schrik om vroeg te sterven want haar grootmoeder en moeder zijn ook allebei vroeg gestorven ... De vraag kan ook ruimer zijn, bijvoorbeeld, de cliënt is een job-hopper en wil nu wel enige stabiliteit; of hij vindt zijn 'plek' niet, of hij heeft een stervensverlangen, heeft plotse agressiemomenten, een drugproblematiek of kwam in aanraking met het gerecht.

In tweede instantie willen we **zicht op het familiesysteem** van de cliënt krijgen. Wat is de familiale context van de cliënt en welke feiten zijn daarin belangrijk geweest? Wie behoort tot de huidige familie van de cliënt, en hoe zag zijn familie van oorsprong eruit? Zijn er kinderen vroeg gestorven, zijn er buitenechtelijke kinderen, zijn de ouders gescheiden, is er een tweede huwelijk, groeide iemand op in een pleeggezin, is hij geadopteerd, was er een miskraam, handicap van een van de familieleden, is er in de familie een zelfmoord geweest, psychiatrische opname, gevangenschap, criminaliteit, geweld of alcoholisme, is er iemand uitgesloten ... Als een cliënt vertelt dat haar grootvader in het verzet zat en dat de grootvader van haar man gecollaboreerd heeft, moeten we op een of andere manier 'de oorlog' een plaats geven in deze opstelling en kijken of die twee grootvaders een plek hebben.

Zo krijgen we soms al een beeld van het verband tussen de vraagstelling van de cliënt en zijn geschiedenis. Zo krijgt de begeleider al een aanwijzing welke familieleden of gebeurtenissen er belangrijk zijn. Op basis hiervan

maakt de begeleider een keuze welke personen er opgesteld worden.

De derde fase is de **feitelijke opstelling**. Daarvoor kiezen we eerst representanten die opgesteld zullen worden (en dus ook een representant voor de opsteller zelf). De opsteller kan zelf de keuze voor de representanten maken, hij kan het ook overlaten aan de begeleider. De opsteller plaatst deze representanten dan in de ruimte volgens zijn gevoel of intuïtie. Een representant moet niets 'doen', hij moet geen 'rol spelen'. Hij moet enkel waarnemen wat er in hem gebeurt, hij 'krijgt' de nodige informatie vanuit de opstelling en vanuit de plek die hij inneemt in de ruimte, tegenover de andere representanten. De opsteller kijkt dus in eerste instantie toe naar zijn eigen opstelling.

## Probleemstelling en oplossing

Een opstelling is een lichamenlijk gebeuren. De lichaamshouding en -bewegingen zijn, nog meer dan de uitspraken van de representanten, het belangrijkste 'materiaal' waarmee de begeleider werkt. Deze lichaamssignalen kunnen heel subtiel zijn: een oogopslag, een zucht, wiegen, staren, een intentie om een beweging te maken. Soms zijn die signalen heel opvallend en duidelijk. Iemand kan niet meer op zijn voeten staan, begint erg te zweten, te stotteren, wordt duizelig, krijgt het koud of net heel warm, heeft bijna geen adem meer ...

Een opstelling is een visualisering van de verhoudingen tussen de verschillende gerepresenteerde leden van de familie en toont de onbewuste patronen en verborgen dynamieken. Enerzijds probeert de begeleider een zicht op de probleemstelling te krijgen. Anderzijds zoekt hij vanuit het systeem een oplossing en zoekt hij naar een situatie waar ieder op die plaats staat die hem toekomt en die hem kracht geeft.

Eerst vragen we hoe de verschillende representanten zich voelen, hebben ze een bepaalde neiging, willen ze iets veranderen ...? Door de familieopstelling krijgen we een breder zicht op de problematiek van de cliënt.<sup>5</sup>

Opstellingen hebben ook een bepaalde *semantiek*. Zelfs wie niet vertrouwd is met opstellingen kan veel afleiden uit de beginopstelling. Bijvoorbeeld, een representant kijkt weg van de anderen of lijkt uit de opstelling te stappen. Er is geen contact, geen vorm van verbinding tussen de verschillende representanten. Alle aandacht is gericht naar één kind. Eén kind staat heel dicht bij een van de ouders, of een kind staat tussen beide ouders (als bemiddelaar of buffer). Een man staat dicht bij zijn moeder dan bij zijn vrouw.

<sup>5</sup> Preiss, 2008, spreekt over 'ophelderende' en 'oplossende' zinnen.

Alle representanten kijken in dezelfde richting (waar niemand staat). Een of meer representanten kijkt naar de grond... Is er iemand of iets vergeten in de opstelling? Is een representant verstrikt met iemand anders?[2]

- De kracht en het bijzondere van een opstelling is dat ze toont wat vergeten of verdrongen is, maar wat het systeem van de cliënt toch onthouden heeft. -

Tijdens deze fase onderzoekt de begeleider waar de spanning in de opstelling zit, indien nodig verplaatst hij de representanten.

Daarna werken we aan de oplossing, de heling voor de cliënt.

Een kind dat spontaan geleerd had te bemiddelen tussen vader en moeder die steeds ruzie maakten, mag uit dat spanningsveld treden en weer zijn plaats als kind innemen. Het mag (leren om) weer klein (te) zijn en (te) weten en (te) voelen dat het niet verantwoordelijk is voor het al of niet slagen van de relatie van zijn ouders. Hier neemt de cliënt meestal zelf zijn plaats in de opstelling in. De representanten wordt gevraagd bepaalde zinnen te zeggen en bepaalde bewegingen of handelingen te maken. Zo komen we een oorspronkelijke orde op het spoor en kunnen de representanten en de cliënt een zekere harmonie en rust ervaren.

## Rituelen en taalgebruik in een opstelling

Opstellingen hebben vaak een ritueel karakter.<sup>6</sup> Het taalgebruik wordt beperkt. De kracht en het bijzondere van een opstelling is dat ze toont wat vergeten of verdrongen is, maar wat het systeem van de cliënt toch onthouden heeft. Tijdens het tweede (oplossingsgerichte) deel van de opstelling wordt representanten gevraagd om dingen te zeggen die soms ouderwets klinken. Een opstelling spreekt de taal van de ziel, deze archaische taal duidt iets aan waar het gewone, dagelijkse taalgebruik vaak te kort schiet.

Volgende zinnen zijn oplossende zinnen, ze kunnen een cliënt helpen om zich anders te verhouden, om zich anders in te stellen en een nieuwe plek in zijn systeem in te nemen.

<sup>6</sup> Bert Hellinger, 2001, p269: "Therapeutische rituelen voor heling zijn een geschenk aan de cliënt en kunnen, als ze op de juiste manier uitgevoerd worden, de systemische dynamiek veranderen die het leven van de cliënt vormgeeft."

### Enkele voorbeelden:

Als een vrouw als kind haar gezin heeft gedragen en daardoor fungeerde als een ouder zegt: *“Ik ben alleen jullie zus, niet meer en niet minder.”*

Een zoon die geen kind is kunnen zijn: *“Jij bent mijn vader, ik ben je zoon.”*

In een gezin waar het bedrijf van de ouders twee keer is failliet gegaan, zegt de vader aan zijn kinderen: *“Je moet mijn voorbeeld niet volgen.”*

Of de kinderen vragen aan hun vader: *“Kijk vriendelijk naar mij als ik succes heb.”*

Bij een tweede huwelijk of een nieuwe partner, zegt de vrouw aan haar nieuwe partner, wijzend naar haar ex-partner: *“Hij was mijn eerste man, jij bent de tweede.”*

Een grootmoeder die veel voor haar kleinkind heeft gezorgd en zo de plaats van de moeder heeft ingenomen: *“Ik ben alleen je oma, dat is je mama.”*

Een vrouw die haar man heeft verloren en verder wil met haar leven: *“Jij hoort bij de doden, ik hoor bij de levenden.”*

Of omgekeerd *“Ik heb mijn leven gehad, jij hebt van het jouwe nog iets te maken.”*

Hetzelfde geldt voor de houdingen en gebaren in familieopstellingen.

Iemand kan buigen voor zijn ouders of voor een dode en zo eer betuigen aan hen en zo proberen hem los te laten.

Een kind kan een last teruggeven aan zijn ouders omdat hij bijvoorbeeld heel veel voor hen heeft gedaan, meer dan hij als kind kon dragen. Die last terug geven kan hem helpen weer kind te worden (en te kunnen ontvangen) i.p.v. altijd te moeten ‘groot’ zijn.

Een geaborteerd kind laten we zitten aan de voeten van vader en moeder, ook al zijn ze misschien niet meer samen, en vragen we hen om hun hand op het hoofd van het kind te houden.

**- Via de energetische bewegingen kan je verbanden opsporen die je op een bewust mentaal niveau veel moeilijker of trager kunt achterhalen -**

Zowel bij de uitspraken als bij de bewegingen kunnen cliënten soms weerstand hebben. Uiteraard heeft het geen zin om mensen te forceren. Soms is er nog iets te kort, is het te vroeg of

is het gewoon niet passend op dat moment. Soms is er ook schrik voor de pijn die zoiets zal opleveren, dan kan je als begeleider vragen om toch te proberen.

## **Nazorg**

Terug naar het voorbeeld van Alex. Nadat hij en de representanten uit hun rol in de opstelling zijn gestapt is de opstelling niet voorbij. Eigenlijk begint ze dan pas. De cliënt heeft dan nog veel tijd nodig om de woorden en de bewegingen van de opstelling te integreren en om ze zich eigen te maken. In het geval van Alex, na 30 jaar afscheid nemen van je moeder doe je niet in een half uur. Dan begint het rouwen pas. Maar doordat Alex kan rouwen, heeft hij weer een moeder, ook al is ze dan gestorven. Doordat hij erover vertelt aan zijn kinderen en hen foto's van vroeger toont, krijgen zij een grootmoeder.

Na een opstelling moet je in eerste instantie niets doen, zeker niet proberen om te ‘begrijpen’ wat er allemaal is gebeurd, en ook niet de representanten vragen wat ze nu bedoelden met dit of dat.

Soms passeert de film van een opstelling nog eens voor de cliënt. Soms kan je bewegingen nog herhalen, of in het geval van Alex heeft hij nog een hele periode van rouw nodig voor hij weer ten volle kan leven, zoals zijn beginvraag was.

## **Opstellingen en bijzondere jeugdzorg**

Wat hebben familie- of systeemopstellingen te bieden aan de bijzondere jeugdzorg? Ik denk dat er een aantal interessante aspecten aan deze methodiek zijn. Daarbij hebben familieopstellingen een grote aanvullende waarde naast andere vormen van therapie. Opstellingen kunnen met de jongeren zelf worden gedaan, in het bijzijn van hun begeleiders. Het kan ook voor de begeleiders interessant zijn om in zgn. supervisie-opstellingen een beter zicht te krijgen op de problematiek van de jongere.[3]

Een opstelling kan gebruikt worden als een diagnostisch instrument. Welke elementen hebben in het verhaal van de cliënt het meeste gewicht? Hoe zijn de verhoudingen tussen de verschillende familieleden? Vaak zijn dat zaken die een cliënt niet noemt, soms ook omdat hij ze zelf niet kan zien. Zo kan de klacht over een dominante vader net te maken hebben met een afwezige moeder (die bijvoorbeeld niet los is van haar land van herkomst, of die de dood van haar vader niet te boven is gekomen ...).

Een cliënt wordt nooit *als losstaand individu* bekeken, zijn verhaal wordt steeds in een groter geheel gezien, in de context van zijn familie, en nog ruimer, zijn geschiedenis,



zijn cultuur, zijn religie... Welke loyaliteiten spelen er daar een rol? Zijn er patronen die zich herhalen, is er iemand die niet is gezien of erkend in zijn systeem?<sup>7</sup> Jongeren uit de bijzondere jeugdzorg hebben vaak een complexe familiale achtergrond. Een opstelling zal hen al helpen om klaarheid in die situatie te krijgen. De visualisering van de familieverhoudingen zet ze letterlijk en figuurlijk uiteen. Verstrikkingen kunnen zo duidelijk worden en ook in welke mate de jongere patronen en verantwoordelijkheden op zich neemt die van zijn omgeving komen en hem niet toekomen.

Eigen aan deze methodiek is dat ze zoekt naar onbewuste motieven, zowel in het individu als in het grotere systeem waartoe hij behoort. Via de energetische bewegingen kan je verbanden opsporen die je op een bewust mentaal niveau veel moeilijker of trager kunt achterhalen.

Vanuit een 'klassieke' individuele benadering lijkt een cliënt zich soms te verzetten tegen een oplossing, dat zou kunnen zijn omdat hij zo ontrouw is aan zijn familiesysteem. Door het groter geheel te zien, kan je die dynamieken ook opsporen en de verborgen loyaliteit zien.

Opstellingen reiken ook oplossingen aan.<sup>8</sup> Elk systeem en elke opstelling heeft altijd ook een tendens tot heling. Dat is soms spectaculair, soms heel klein.

Daarom hoef je in het begin na een opstelling niets te doen, een opstelling ontwikkelt zich verder vanzelf. Een cliënt heeft daarvoor tijd nodig. Maar het is wel goed dat een begeleider van een cliënt uit de bijzondere jeugdzorg ook de bewegingen in de opstelling heeft meegeemaakt. Zo kan hij die ervaringen ook meenemen in zijn verdere begeleiding.

## Ten slotte

Het doel van een opstelling is niet dat mensen zich goed zouden voelen, ook al is dat wat in eerste instantie vaak het geval is. De bedoeling is uiteindelijk om de werkelijkheid te kunnen aanvaarden zoals ze is, met alle onvolkomenheden en tekorten die er zijn.

Belangrijk daarbij is dat je kunt 'verantwoordelijkheid' nemen voor wat je toekomt en loslaten wat je niet toekomt. Voor mij is dat een van de centrale thema's in familieopstellingen. Uit opstellingen zou je kunnen afleiden dat alles wat gebeurt, of zagezegd verkeerd loopt, te wijten is aan de grotere context. We zijn allemaal verbonden met een groter netwerk, onze omgeving en met zoveel belangrijke verwanten. Er lijkt nog weinig over te schieten dat 'van ons' is. Niets is minder waar, uiteindelijk wil een opstelling het onderscheid duidelijker maken tussen wat 'van mij' is en wat niet 'van mij' is. Net zo is het mogelijk om verantwoordelijkheid te nemen voor wat mij toekomt en voor de verantwoordelijkheid te laten voor wat niet van mij is. Paradoxaal genoeg is het *lichter* om verantwoordelijkheid te nemen voor wat mij toekomt, bijvoorbeeld als vader verantwoordelijk te zijn en zorg te dragen voor mijn kinderen, dan die verantwoordelijkheid te ontwijken of te negeren.



Bron: [www.familieopstellingen.tk](http://www.familieopstellingen.tk)

7 Bert Hellinger, 2001, p253: "Familieopstellingen zijn nuttig wanneer de symptomen bekend zijn, maar de onderliggende systemische dynamiek nog niet zichtbaar is."

8 cfr. "... als men zich overgeeft aan de diepe beweging van de ziel, stuurt de ziel in de richting van een oplossing. Een oplossing die allen verbindt en die uitstijgt boven de familieziel" Bert Hellinger, 2002, p 62

## Familiesystemen

*“Zonder wortels, geen vleugels” Sneh Victoria Schnabel*

Een familie is als een web, als je aan één element raakt, dan veranderen alle elementen in het web. Het familiesysteem waarin je geboren bent en waartoe je behoort, is het meest bindende systeem. Dit zijn ook je wortels, via je vader en je moeder ben je geworteld. Niet toevallig kan je niet spreken over een ex-vader of een ex-zus, ook al zijn de relaties misschien moeilijk en heb je al 10 jaar geen contact meer met hen. Familierelaties kunnen onderbroken maar niet verbroken worden.

We kunnen drie wetten of dragende principes onderscheiden die werkzaam zijn in families, zoals geformuleerd in contextuele denken van Ivan Boszormenyi-Nagy.<sup>9</sup>

***Het verlangen ergens bij te horen*** en de behoefte aan binding.

Bij een familie horen niet alleen de leden van een kerngezin, het zijn ook de vorige generaties, en degenen die zijn ‘verdwenen’, de overledenen, de ex-partners, miskramen of geaborteerde kinderen, .... moeten een plek of erkenning krijgen.

***De hiërarchische orde in families***

Ouders en kinderen staan niet op dezelfde plaats. De plek in de familie is niet willekeurig. Liefde heeft nood aan een juiste ordening, dan kan ze stromen.

*“De liefde gedijt wanneer ouders voor hun kroost zorgen, en niet andersom. Vandaar dat de relatie tussen man en vrouw in het gezin voorrang heeft.”* (Bert Hellinger)

Je zou kunnen zeggen dat de ouders op een ander niveau staan, verschillend van dat van de kinderen. De ouder-kind-relatie is een ongelijke relatie, die niet bestaat op basis van wederkerigheid. De plichten van de ouders t.o.v. de kinderen zijn niet omkeerbaar.

Ook in de relatie tussen broers en zussen is er een rangorde, de jongere(n) nemen van de oudere(n). Die ordening zorgt voor voorspelbaarheid en veiligheid.

***De balans van geven en nemen***

Een ‘gezonde’ relatie vraagt een evenwicht tussen de partners (of het nu vrienden, zakenpartners of liefdespartners zijn). Zo hebben ze beiden een evenwaardige plaats én, zoals in familieopstellingen wordt gezegd, zijn ze ‘even groot’. Dan hebben ze gelijke verantwoordelijkheden, brengen ze even veel in in de relatie en nemen ze er even veel uit.

In de relatie tussen ouders en kinderen is er, zoals gezegd, geen wederkerigheid, de balans is niet in evenwicht. Ouders geven (zorgen etc...) en kinderen nemen (worden verzorgd)

<sup>9</sup> Zie Else-Marie van den Eerenbeemt, De liefdesladder, Archipel, Amsterdam, 2005

Over de auteur:

Jan Timmerman is stafmedewerker bij Vormingplus Midden- en Zuid- West-Vlaanderen.

Hij is filosoof en begeleidt familieopstellingen (opleiding Familie- en Organisatieopstellingen + opleiding Traumahealing). Hij heeft daarnaast een eigen praktijk als psychotherapeut.

Hij volgde verschillende bijscholingen systemisch werk bij o.a. Bert Hellinger, Bouke de Boer en Jan Jacob Stam.

Jan Timmerman  
Kwarteldreef 3  
8200 Sint-Michiels  
0488/580 455  
janhl.timmerman@skynet.be

### ***Een warme oproep!***

Agora is op zoek naar hulpverleners in de jeugdhulpverlening die binnen hun praktijk werken met familieopstellingen.

In een volgend nummer gaan we hier namelijk graag dieper op door.

Alle reacties zijn welkom op [agora@jo-in.be](mailto:agora@jo-in.be).

### ***Tip!***

Op donderdag 28 oktober 2010 verzorgt Jan Timmerman een praktijkdag familie- en systeemopstellingen.

**Voor dit artikel werd dankbaar gebruik gemaakt van volgende boeken:**

van den Eerenbeemt, Else-Marie,  
*Door het oog van de familie. Liefde leed en loyaliteit*,  
Uitgeverij Bert Bakker, 2008

Hellinger, Bert; Weber, Gunthard & Beaumont, Hunter,  
*De verborgen dynamiek van familiebanden*,  
Altamira-Becht, 2001

Hellinger, Bert,  
*De wijsheid is voortdurend onderweg*,  
Het Noorderlicht, 2002

Hellinger, Bert & Weber, Gunthard,  
*De praktijk van familieopstellingen*,  
Altamira-Becht, 2002

Torsten Preiss, Indra,  
*Gezonde verhoudingen*  
Familieopstellingen voor gezin, relatie en organisatie,  
Archipel, 2008

Ulsamer, Bertold,  
*Vliegen met sterke vleugels*,  
Altamira-Becht, 2003

**Nuttige websites**

[www.hellinger.com](http://www.hellinger.com)  
[www.familieopstellingen.be](http://www.familieopstellingen.be)  
[www.hellingerinstituut.nl](http://www.hellingerinstituut.nl)

[1] Ik stel een opstelling met een groep voor, maar opstellingen zijn ook mogelijk in een 1-1 situatie. Dan kan je gebruik maken van Duplo-poppetjes, of werken met verschillende bladen papier of zelfs met schoenen die verschillende personen representeren. Het verloop in zo'n opstelling is sterk overeenkomend met de situatie in een groep. Het grootste verschil is de dynamiek en de beperkter mogelijkheden om zaken te tonen.

[2] Met een verstrikking bedoelen we dat een lid van de familie (onbewust) geïdentificeerd is met een ander familielid. Dan neemt dat familielid gevoelens en gedragingen van dat andere familielid over en leeft dus (deels) het leven van een ander. Parentificatie kan oorzaak van verstrikking zijn. Het kan gaan om iemand die vergeten of verdrongen is in de familie en die door de verstrikking - de onbewuste identificatie - weer in herinnering gebracht wordt. "Wanneer iemand ongewoon sterke emoties of gedragingen vertoont die niet te verklaren zijn uit de actuele situatie, dan kan je aannemen dat er mogelijk sprake is van een of andere systemische verstrikking." (Ber Hellinger, 2001, p 165)

[3] Door de betrokkenheid van de begeleider kan die perfect een opstelling maken van het systeem van de jongere, al of niet met hem zelf daarbij en zonder dat de jongere aanwezig is. Als de jongere in een instelling zit, is een opstelling waarvan de begeleider(s) deel uitmaakt zelfs heel relevant, omdat die op dat moment horen bij het systeem van de jongere.



Bron: [www.familieopstellingendenhaag.nl/P1020099.JPG](http://www.familieopstellingendenhaag.nl/P1020099.JPG)