

# Familieopstellingen (systemisch werk)

## 1 Achtergronden systemisch werk

De oorsprong van het systemisch werk zoals we dat nu kennen ligt in oude gebruiken van de oorspronkelijke bewoners van Zuidelijk Afrika. De Duitse priester en psychotherapeut Bert Hellinger (Leimen, Baden 16 december 1925) heeft deze gebruiken tijdens zijn werk als missionaris in Zuidelijk Afrika leren kennen en verder ontwikkeld. Aan de basis van het systemisch werk staan oeroude inzichten in hoe systemen (families, gemeenschappen, organisaties etc.) werken en welke belemmeringen en patronen er kunnen optreden als een systeem niet goed werkt.

Familieopstelling, systeemopstelling of kortweg opstelling is de werkvorm of therapievorm van het systemisch werk. De kracht van opstellingen is dat belemmeringen en patronen direct zichtbaar en voelbaar worden voor de deelnemers.

Ieder mens maakt deel uit van systemen. Zo komt iedereen voort uit een systeem van herkomst: het gezin waarin je bent opgegroeid en het familiesysteem van je vader en moeder. Ieder lid van een systeem heeft ook een plek in dit systeem. Het is belangrijk om deze eigen plek te kennen en te accepteren. En te doen wat jouw plek van je vereist.

Een opstelling is een ruimtelijke weergave van een systeem, bijvoorbeeld van je familie of de organisatie waarin je werkt. Met een opstelling kunnen we de dynamiek van het systeem zichtbaar en voelbaar maken. Het maakt jou ervan bewust dat je deel uitmaakt van iets dat groter is dan jijzelf en wat jouw plek is in dit grotere geheel. En die plek bepaalt wat jou te doen staat.

Vaak is er sprake van verstoring in het systeem. Door een opstelling kan zo'n verstoring opgeheven worden.

## 2 Opstellingen

Een opstelling vindt meestal plaats in een groep mensen. Er wordt uitgegaan van een vraag of probleem van een deelnemer. De begeleider begint met het proberen helder te krijgen van de vraag van de deelnemer. Vervolgens besluit de begeleider welke elementen van het systeem (personen, doelen, thema's etc.) er opgesteld worden.

Elementen van het systeem worden vertegenwoordigd door representanten: andere deelnemers aan de opstelling die in de opstelling

de plaats innemen van elementen van het oorspronkelijke systeem. Zo kan er bijvoorbeeld voor gekozen worden om een representant voor de vader, de moeder, maar ook voor de deelnemer zelf op te stellen. Ook abstractere zaken kunnen opgesteld worden, zoals een thema, of een land van herkomst.

Representanten die opgesteld staan ervaren op een gegeven moment dat ze deel zijn van het systeem, ze ervaren onder andere de dynamiek van het systeem en de emoties van de leden van het systeem. Ook zullen ze verstoringen in het systeem ervaren.

De begeleider zal onderzoeken of het mogelijk is door interventies in het systeem de orde weer te herstellen. Deze herstelde orde heeft een helende werking voor alle leden van het systeem, ook al zijn die niet bij de opstelling aanwezig.

In plaats van mensen worden er ook wel poppetjes of zelfs koffiekopjes, suikerpotjes etc. gebruikt als representanten. Deze werkvorm maakt het mogelijk opstellingen te doen in een één-op-één setting. Nadeel is natuurlijk dat koffiekopjes niet kunnen uitspreken wat ze ervaren, waardoor een deel van de informatie in het systeem verborgen blijft.

De organisatieopstelling is een specifieke werkvorm van het systemisch werk die momenteel sterk in opkomst is. Hierbij is niet een familie, maar een organisatie het geanalyseerde systeem. Hoewel de techniek vergelijkbaar is, is de werkwijze bij een organisatieopstelling wat anders dan bij een familieopstelling.

Voorbeelden van vragen of problemen, die je zou kunnen inbrengen bij een opstelling:

- niet lekker in je vel zitten
- niet goed bij je gevoel kunnen
- problemen in werk of relatie
- rouwverwerking
- steeds terugkerende problemen of levensvragen
- chronische klachten of angsten
- organisatievraagstukken
- studiekeuze of loopbaanvragen
- etc. etc.

### **3 Literatuursuggesties**

- Veenbaas, W en Goudswaard, J (2002), Utrecht, Vonken van Verlangen, Phoenix Opleidingen TA/NLP.
- Preiss, Indra Torsten (2008), Antwerpen, Gezonde verhoudingen: familieopstellingen voor gezin, relatie en organisatie, Archipel.

- Ruppert, F. (2008), De verborgen boodschap van psychische stoornissen: de waarheid heelt de waan : een revolutionaire kijk op psychosen en vormen van schizofrenie en de helende werking van familieopstellingen, Akasha.
- Nelles, W. (2007), De helende kracht van de werkelijkheid: familieopstellingen en het werk van Bert Hellinger, Het Noorderlicht.
- Dykstra, I. (2006), Familieopstellingen met kinderen en jongeren, Ankh-Hermes.
- Hellinger, Bert (2006), Hart tegen hard : familieopstellingen als instrument voor conflicthantering, Altamira-Becht.
- Hellinger, B. (2004), De kunst van het helpen, Het Noorderlicht.
- Stam, J. J. (2004); Het verbindende veld: organisatieopstellingen in de praktijk, Het Noorderlicht.
- Hellinger, B. (2003), Erkennen wat er is: inleiding in het werk van Bert Hellinger, Het Noorderlicht.
- Holitzka, M. (2003) Familieopstellingen voor paren: de invloed van familienetwerken op relaties: een praktijkboek gebaseerd op de systemische familietherapie van Bert Hellinger en anderen, Panta Rhei.
- Holitzka, M. (2003), Conflictoplossing door familieopstellingen: het zichtbaar maken van de ouder-kind relatie : een praktijkboek gebaseerd op de systemische familietherapie van Bert Hellinger en anderen, Panta Rhei.
- Ulsamer, B. (2003), Vliegen met sterke vleugels, Bert Hellingers familieopstellingen als basis voor geluk, Altamira-Becht.
- Hellinger, B. (2002), De wijsheid is voortdurend onderweg: een rijke oogst aan teksten, Bert Hellinger, Het Noorderlicht.
- Hellinger, B. (2002), De maat van het hart: korte therapeutische interventies, Bert Hellinger, Het Noorderlicht.
- Weber, G. (2002), De praktijk van familieopstellingen: verdieping en verbreding van De verborgen dynamiek van familiebanden, Altamira-Becht.
- Hellinger, B. (2001), Utrecht, De verborgen dynamiek van familiebanden, Altamira-Becht.