

Vragenlijst voor je eigen opstelling

Uit

Je Relatie Helen

Indra Torsten Preiss



www.jerelatiehelen.nl

Vragenlijst voor je eigen opstelling

Wil je na het lezen van dit boek zelf aan de slag en je eigen relatie laten opstellen, dan is het als eerste stap noodzakelijk om zo veel mogelijk informatie te vinden. Naast de antwoorden van de vragenlijst rond je mindset zijn alle feiten uit je familiegeschiedenis van belang. 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:

- de 'vroege' dood van een broer of zus, voordat zij of jijzelf 28 of 30 jaar oud waren
- de 'vroege' dood van één van de ouders, voordat zij of jijzelf 28 of 30 jaar oud waren.
- miskramen vanaf de vierde maand van de zwangerschap
- dood in het kraambed
- zwaar ongeval of ziekte
- lichamelijke of geestelijke handicap
- zware mishandeling of incest
- zelfmoord
- slachtoffers van natuurrampen of catastrofes
- slachtoffers van een misdrijf of genocide
- slachtoffers van slavernij
- opsluiting (bv. in gevangenis, concentratie-, werk- of jappenkampen ...)
- alle soorten oorlogsverleden, collaboratie en verzet
- uitsluiting uit de familie
- homoseksualiteit
- psychiatrische patiënten in de familie
- nonnen, monniken of priesters in de familie
- buitenechtelijke geboortes
- adoptie
- faillissementen
- emigranten
- kinderen die vroeg aan pleegouders of verwanten werden weggegeven
- kinderen die zonder noodzakelijke reden vroeg op kostschool moesten
- 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 volgt hier een vragenlijst over jou en je familie.

De persoonlijke feiten uit je jeugd:

- Waren er complicaties bij je geboorte?
- Werd je moeder ziek of had ze 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 vroeggestorven kinderen bij?
- Draagt één of meerdere van je broers of zussen een zwaar lot met zich mee (zie hierboven)?

Persoonlijke feiten uit je volwassen leven:

- Waren er belangrijke partners (eerste grote liefde!) voor de huidige relatie?
- Zo ja, om welke reden zijn jullie uiteengegaan en hoe verliep de echtscheiding/relatiebreuk?
- Waren er speciale redenen waarom een vroegere relatie niet kon doorgaan? (bv. verboden door de ouders)
- Waren er abortussen?
- Waren er miskramen of vroeggestorven kinderen?
- Zijn er buitenechtelijke kinderen?
- Zijn er kinderen uit een vroegere relatie?

Feiten op het niveau van de ouders:

- Hebben zij als kind of volwassene een zwaar lot moeten ondergaan (zie hierboven)?
- Op welke manier hebben je ouders elkaar leren kennen?
- Heeft één of beiden voordien een belangrijke liefde gehad?
- Heeft één of beiden voordien een vaste relatie gehad of was hij of zij gehuwd?
- Zo ja, om welke reden zijn zij uiteengegaan en hoe verliep de echtscheiding/relatiebreuk?
- 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 voor of na hun huwelijk geboren?
- Was jij de reden van hun huwelijk?
- Zijn je ouders gescheiden?
- Zo ja, om welke reden zijn ze uiteengegaan en hoe verliep de echtscheiding?
- Als ze niet gehuwd zijn, is daar dan een bepaalde reden voor?

Feiten vanuit de familie van herkomst, van moederskant:

- Het hoeveelste kind van hoeveel broers en zussen was zij?
- Waren er miskramen of vroeggestorven kinderen?
- Waren er echtscheidingen of relatiebreuken en wat was de oorzaak hiervan?
- Is er sprake van een zwaar lot (zie hierboven)?

Grootmoeder van moederskant:

- Het hoeveelste kind van hoeveel broers en zussen was zij?
- Waren er miskramen of vroeggestorven kinderen?
- Waren er echtscheidingen of relatiebreuken en wat was de oorzaak hiervan?
- Heeft zij als kind of volwassene een zwaar lot moeten ondergaan (zie hierboven)?

Grootvader van moederskant:

- Het hoeveelste kind van hoeveel broers en zussen was hij?
- Waren er miskramen of vroeggestorven kinderen?
- Heeft hij als kind of volwassene een zwaar lot moeten ondergaan (zie hierboven)?
- Waren er in hun leven speciale gebeurtenissen, bijvoorbeeld een oorlogsverleden?
- Hoe was hun relatie?
- Waren er echtscheidingen of relatiebreuken en wat was de oorzaak hiervan?
- Heeft één of beiden een vroegere relatie of een belangrijke liefde gehad?

Overgrootouders of voorouders van moederskant:

- Was er hier een zwaar lot of iets speciaals?
- Hoe was hun relatie?

Feiten vanuit de familie van herkomst, van vaderskant:

- Het hoeveelste kind van hoeveel broers en zussen was hij?
- Waren er miskramen of vroeggestorven kinderen?
- Waren er echtscheidingen of relatiebreuken en wat was de oorzaak hiervan?
- Is er sprake van een zwaar lot (zie hierboven)?

Grootmoeder van vaderskant:

- Het hoeveelste kind van hoeveel broers en zussen was zij?
- Waren er miskramen of vroeggestorven kinderen?
- Waren er echtscheidingen of relatiebreuken en wat was de oorzaak hiervan?
- Heeft zij als kind of volwassene een zwaar lot moeten ondergaan (zie hierboven)?

Grootvader van vaderskant:

- Het hoeveelste kind van hoeveel broers en zussen was hij?
- Waren er miskramen of vroeggestorven kinderen?
- Heeft hij als kind of volwassene een zwaar lot moeten ondergaan (zie hierboven)?
- Waren er in hun leven speciale gebeurtenissen, bijvoorbeeld een oorlogsverleden?
- Hoe was hun relatie?
- Waren er echtscheidingen of relatiebreuken en wat was de oorzaak hiervan?
- Heeft één of beiden een vroegere relatie of een belangrijke liefde gehad?

Overgrootouders of voorouders van vaderskant:

- Was er hier een zwaar lot of iets speciaals?
- Hoe was hun relatie?

Na je opstelling

Praat het eerste halfuur na je opstelling zo weinig mogelijk. Geef jezelf de nodige rust. Neem alle tijd die je nodig hebt om de opstelling te verwerken en de gevonden oplossingen te integreren. Nieuwsgierige vragen van anderen, zoals “Hoe was het?” of “Waarom is dat zo en zo gegaan?” verstoren jouw proces en leiden je af. Je kunt beter jezelf de tijd te geven om het allemaal te laten bezinken.