

Bij de voorbereiding op een de workshop systemische en familie-constellaties...

... kan het helpen bepaalde vragen te overwegen. Onderstaande lijst is bedoeld voor eigen gebruik en voorbereiding. De vragen kunnen helpen belangrijke informatie over de eigen familie te verzamelen en te ordenen. Van belang zijn daarbij feiten over familieleden. Informatie over karakter, persoonlijkheid en dergelijke zijn niet relevant. Bij de verdere verdieping kunnen boeken en artikelen over het systemische opstellen helpen.

Tot *het huidige gezin* worden ook partners en kinderen uit een eerdere relatie gerekend.

Tot *de familie van herkomst* worden gerekend:

- broers en zussen,
- ouders en hun broers en zussen (ooms en tantes),
- grootouders en hun broers en zussen en
- overgrootouders.

Feiten over *eerdere partners* kunnen belangrijk blijken.

Lijst van vragen:

- Zijn er ergens in het familiesysteem tragische of ongewone dingen gebeurd?
- Zijn vader of moeder, broer of zus jong overleden?
- Is er een ouder, of een broer of zus van een van je ouders jong overleden?
- Waren er doodgeboren kinderen, abortussen of miskramen?
- Zijn er onwettige kinderen, of zijn er kinderen afgestaan?
- Overleed een partner of een kind van een partner?
- Waren er vroegere echtgenoten, verloofden, partners of geliefden van ouders of grootouders?
- Is iemand in het kraambed overleden?
- Was er ziekte of handicap als gevolg van zwangerschap en bevalling bij moeder, grootmoeder of overgrootmoeder of bij een vroegere partner van vader, grootvader of overgrootvader?
- Bestond er levensgevaar voor je moeder of voor je grootmoeder bij een bevalling?
- Komen er in het systeem ernstige of langdurige ziektes voor?
- Komen alcoholisme, druggebruik of andere soorten verslaving voor?
- Waren of bestaan er lichamelijke of geestelijke handicaps?
- Waren of zijn er priesters, geestelijken en zendelingen?
- Was of is er iemand homoseksueel of lesbisch?
- Is er iemand die bevoordeeld is? (b.v. erfenis)
- Heeft iemand zijn geld en/of bezittingen verloren?
- Wordt iemand ontkend, niet gerespecteerd of niet geëerd?
- Is er iemand die naar een ander land is geëmigreerd of zijn er vermiste personen?
- Is er iemand over wie met minachting wordt gesproken, die is weggegaan of die werd verstoten omwille van alcoholisme, druggebruik, handicap, misdaad, seksuele geaardheid enz.?
- Zijn er oorlogsmisdadigers of oorlogsslachtoffers (burgers of militairen)?
- Was er zelfdoding of waren er pogingen hiertoe?
- Is er misdaad of een misdadiger?

Belangrijke feiten als persoonlijke ervaringen kunnen zijn:

- moeilijke geboorte (bijv. keizersnede),
- scheiding van de moeder op jonge leeftijd (bijv. door ziekenhuisopname),
- traumatische ervaringen in de kindertijd,
- levensbedreigende gebeurtenissen en ongelukken ongeacht de leeftijd.