

## Waar is mijn plaats in mijn gezin?

Jan Timmerman – Interview Siska Messeeuw

*Al geruime tijd begeleidt Jan Timmerman workshops familieopstellingen voor La Verna. In april 2006 gaf hij een interview over de achterliggende visie en de manier van werken. De tekst verscheen in 'Karaat', een lifestyle magazine dat o.a. in de regio Kortrijk verschijnt. We zijn blij en dankbaar dat we deze publicatie mogen overnemen. Het zal onze lezers wat wegwijs maken in deze boeiende materie.*

Een workshop familieopstellingen vertrekt vanuit de vaststelling dat familiebanden ontzettend belangrijk zijn in het leven van elke mens. Wie de juiste plek inneemt in een gezin, functioneert beter, presteert beter en staat krachtiger in het leven. Een kind moet daarom een kind kunnen zijn, een ouder moet ouder zijn.

Vooraleer we de manier van werken in de cursus familieopstellingen toelichten, wil Jan Timmerman graag wat achtergrondinformatie kwijt. "Van groot belang in een gezin is dat de ouders niét op dezelfde hoogte staan als de kinderen. Eenvoudig samengevat kan je stellen: ouders geven, kinderen nemen. Uiteraard geven kinderen ook veel terug, maar als kleine kinderen bijvoorbeeld gaan zorgen voor hun ouders geven ze meer terug dan ze krijgen en vroeg of laat levert dat problemen op. Een partnerrelatie daarentegen kan pas gelijkwaardig zijn als beide partners wél op dezelfde hoogte staan. Hier moet er een evenwicht tussen geven en nemen zijn."

Een voorbeeld: als ouder is het niet goed alles te delen met je kroost. Doe je dit wel, dan belast je het kind zodat het niet echt 'kind' meer kan zijn. "Vandaar het belang van elk gezinslid om zijn rechtmatige plaats in de familie te kennen," weet Jan.

Het kan vreemd lijken, maar ook de doden moeten een waardige plek in een familie krijgen.

Wanneer een overledene letterlijk doodgezwegen wordt, dan kan dit een negatief effect teweegbrengen in het gezin. Rouwen is nodig om het verlies te verwerken en om de dode te kunnen loslaten. Een gedenkfoto uitstallen kan helpen de dode zijn of haar plaats te geven.

## Werkwijze

Met die achtergrondinformatie is het nu mogelijk om een 'familieopstelling' te maken. Jan: "In mijn cursus werk ik altijd met een groep deelnemers die elkaar niet kennen. Een opstelling heeft verschillende stappen. We beginnen met de vraag van een cursist, de 'opsteller' genoemd, bijvoorbeeld: 'waarom val ik altijd op de verkeerde mannen?' of 'hoe komt het dat het contact met mijn zus zo flauw verloopt?'. Dan ga ik na of er feiten zijn in het familiesysteem van de opsteller die verband kunnen houden met die vraag. Ik denk aan een scheiding, een ziek of verslaafd familielid, vele verhuizingen, enzovoort. Dergelijke feiten kunnen een effect hebben op het gezin van oorsprong of op het huidige gezin van de opsteller."

Vervolgens wordt de familieopstelling gemaakt. "De opsteller kiest uit de groep deelnemers personen die zijn of haar familieleden én zichzelf kunnen voorstellen, dat zijn de representanten. Dat deze onbekende representanten de plek van familieleden kunnen innemen, is het magische van familieopstellingen. De representanten, die elkaar én de opsteller dus helemaal niet kennen, voelen zich en gedragen zich zoals de persoon die ze op dat moment voorstellen. Zo kan een representant beginnen stotteren terwijl hij dat normaal gezien niet doet! Ik kan dat moeilijk uitleggen, je moet het meegemaakt hebben om het te begrijpen. Opgelet, dit is géén rollenspel want in een rollenspel ken je jouw personage, in een familieopstelling heb je die info niet."

## Resultaat

Een voorbeeld ter illustratie. Jan: "Iemand heeft het gevoel altijd en voor iedereen te moeten klaar staan. Hij voelt zich steeds verantwoordelijk. In de opstelling plaatst hij zijn eigen representant tussen de representanten van zijn ouders. Er blijkt dat hij als kind vaak bemiddelde tussen zijn ouders die dikwijls ruzieden. Deze plek tussen de ouders is voor een kind erg belastend. Die plaats heeft zijn

verdere leven bepaald, hij 'moest' telkens andere mensen helpen. In de opstelling haal ik dan eerst het kind uit het spanningsveld van de ouders. Dat kan het kind heel erg opluchten. In de loop van de opstelling krijgt die persoon als het ware zijn leven terug."

Het werken met familieopstellingen is een verrassende, eenvoudige en heel indringende manier om inzicht te krijgen in jezelf en in het (familie)systeem waar je deel van uitmaakt. De opsteller gaat op een andere manier naar zijn of haar situatie kijken. Wat tijdens de familieopstelling gebeurt, brengt een stuk bewustwording met zich mee. Jan: "Door je van patronen en gewoontes bewust te worden, hoef je ze niet meer te herhalen. Soms weet men bepaalde dingen al, maar er is een groot verschil tussen weten en ervaren. Trouwens, ook na een cursus moeten veel deelnemers de info nog laten doordringen. Daarna zie ik dat mensen vaak de kracht krijgen om hun leven op een ander manier aan te pakken. Als je je gesteund weet door je ouders, kan je ook je eigen leven leiden. In een familieopstelling zie je dat wanneer de ouders letterlijk en figuurlijk achter je staan. Dat geeft een enorme steun en vertrouwen om je eigen gang te gaan."

### **Nuchter persoon**

Jan Timmerman is stafmedewerker bij de regionale Volkshogeschool in Kortrijk. Hij studeerde filosofie, is ook lichaamstherapeut en volgde een opleiding 'systemisch werk en familieopstellingen'. "Ik ben eerder een nuchter persoon en in mijn filosofieopleiding heb ik geleerd om kritisch na te denken," zegt Jan. "In het werken met familieopstellingen zie je soms verborgen patronen opduiken die je niet vermoedde, het is vaak vreemd om dat mee te maken. Het is dan ook even wennen in zo'n workshop, maar deelnemers kunnen altijd bedenkingen kwijt. Ikzelf raakte bijzonder geïntrigeerd door familieopstellingen, verdiepte mij in de materie en stond versteld van het feit dat wat in familieopstellingen gebeurt, het denken v r voorbij gaat."

Jan vertelt verder dat psycholoog Bert Hellinger, een Duitse priester die later uit het ambt getreden is, de grondlegger is van de familieopstellingen. "Hij heeft als missionaris in Zuid-Afrika gewerkt. Ik vermoed dat dit hem diep beïnvloed heeft en hem op het pad van de familieopstellingen heeft gebracht. In de Afrikaanse cultuur zijn familiebanden, de band met de vorige generaties en het respect voor de doden enorm belangrijk. Hellinger ontdekte dat angsten, mislukkingen en dergelijke hun oorsprong kunnen hebben in verstoringen van het familiesysteem."

Deze workshop kan zoekende mensen zeker aanspreken. Daarvoor hoef je nog geen concrete vraag te hebben.

"Soms borrelt pas tijdens de workshop een vraag op... Trouwens ook voor wie niet als opsteller kan functioneren, zal de invloed en de rijkdom van familiestructuren opvallen," meent Jan.