

# Oefening 'Familiesysteem'

Maak een twee- of driedimensionaal beeld van jouw familiesysteem.

- Je kunt een tekening maken, met rondjes met de namen van de personen erin. Post-its zijn ook heel handig: je kunt er op schrijven en je kunt ze gemakkelijk verplaatsen.
- Een andere manier is om een lege tafel te gebruiken met materialen zoals glazen, bekers, theezakjes, Playmobilpoppetjes, houten blokjes, pionnen van een spelletje enzovoort. Hiermee kun je ook de verschillende delen van het systeem duiden.

Door je familiesysteem visueel te maken, zie je direct van welk groter geheel jij een onderdeel bent en wie er allemaal bij horen. Als je daarna de onderstaande vragen doorloopt, kun je op het spoor komen van onbewuste invloeden uit jouw systeem van herkomst. Misschien kun je hier en daar al onderscheiden wat van jou zelf is en wat je hebt meegenomen uit jouw familiesysteem. Door je hier steeds bewuster van te worden, krijg je meer keuzevrijheid: wat wil ik wel en wat wil ik niet (meer)? Je vergroot daarmee de bewegingsruimte om je eigen pad te kiezen.

1. Begin bij jezelf en jouw huidige leefsituatie, al dan niet met partner of gezin. Wie horen er bij? Wie horen er niet bij?
2. Ga vervolgens naar het gezin waarin jij bent opgegroeid, je systeem van herkomst. Hoe ziet dat eruit? Welke waarden, opvattingen, boodschappen horen bij dit systeem?
3. Kijk een generatie terug. Wat zijn de systemen waar jouw ouders uit voortkomen? Hoe herken je deze terug in hoe jij bent opgegroeid en opgevoed?
4. Je kent deze familiesystemen goed vanuit je eigen plek. Bekijk het eens letterlijk vanuit een ander perspectief, bijvoorbeeld door aan een andere kant van de tafel te gaan zitten of door te gaan staan. Wat wordt er nu zichtbaar dat eerder niet zichtbaar was? Je kunt ook iemand anders vragen om met je mee te kijken en te luisteren naar wat hem of haar opvalt.

SYSTEMISCH  
WIJZER