

# SYSTEEMOPSTELLINGEN

## ERVARING EN HERSTEL



*Katinka Brand - ter Horst*

**BACHELORTHESE**

**UNIVERSITEIT TWENTE**

**FACULTEIT GEDRAGSWETENSCHAPPEN  
PSYCHOLOGIE, GEZONDHEID EN TECHNOLOGIE**

**BEGELEIDENDE DOCENTEN**

*Dr. Gerben Westerhof*

*Dr. Peter Meulenbeek*

**25-02-2013**



---

## Voorwoord

---

Het zaadje voor deze bachelorthese is eigenlijk geplant tijdens het college systeemtherapie in het kader van het vak inleiding klinische psychologie in het tweede jaar van mijn studie psychologie. Ik raakte geïntrigeerd door het onderwerp onzichtbare loyaliteit en roulerende rekening die genoemd worden in de theorieën van Ivan Boszormenyi –Nagy en daarbij vooral door de vraag “waarom lukt het mensen niet uit hun rol van “dader” en/of “slachtoffer” te stappen terwijl ze aan den lijve zoveel leed en pijn ervaren”. Ik begreep nu dat ze niet loskomen van hun systeem, omdat ze zonder systeem op zichzelf gesteld zijn in hun overleven en dat dit nog erger is dan de pijn die ze te verdragen hebben. Wat er precies achter het probleem schuilt zou inzichtelijk gemaakt kunnen worden door middel van een familieopstelling, een onderwerp waar ik me al meer dan 10 jaar voor interesseer en zijdelings mee bezig houd. Ik had hier veel over gelezen, maar toen ik in het kader van een nascholing in 2010 het symposium over *Familienaufstellungen* in Hannover, Duitsland, heb bijgewoond heb ik pas ervaren hoe breed dit ingezet kan worden en heb ik kennism gemaakt met de verschillende technieken. Dit heeft nog meer bijgedragen aan de wens om me hiermee als therapeut intensiever bezig te houden. Ik heb zelf diverse opstellingen bijgewoond, maar door de start van mijn studie Psychologie heeft het helaas aan tijd ontbroken om deze kennis te verdiepen. Zelf ben ik sinds 1996 werkzaam als therapeut voor psychotherapie, eerst in Nederland en sinds 2007 in Duitsland (*Heilpraktiker für Psychotherapie*).

Door het vooronderzoek van deze bacheloropdracht ben ik me gaan verdiepen in de achtergronden en ben ik breder gaan kijken dan dat wat ik zelf aan ervaringen had opgedaan tijdens mijn eigen opstellingen. Omdat er over dit onderwerp geen wetenschappelijke artikelen zijn verschenen was het noodzakelijk boeken te lezen wat zeer tijdrovend is geweest. Maar door dit lezen en de vragen die dit opriep ben ik in contact gekomen met diverse schrijvers van boeken over systeemopstellingen, waaronder de schrijver van een boek met het eerste wetenschappelijke experiment in 2005 (waarover helaas geen wetenschappelijk artikel verschenen is). Deze auteur heeft mij in contact gebracht met een onderzoeksteam systeemopstellingen van de medisch-psychologische faculteit van de Universiteit Heidelberg in Duitsland (Hunger, C., Bornhäuser, A., Link, L., Voss, A., Weinhold, J. & Schweitzer-Rother, J.), die mij hun gehele eerste wetenschappelijke onderzoek met betrekking tot systeemopstellingen nog vóór publicatie ter beschikking hebben gesteld en daarbij vooral Christina Hunger die mij ook tijdens het onderzoek heeft ondersteund met nieuw verschenen onderzoeksmateriaal. Verder heeft Dr. Werner Weishaupt, president van de VFP e.V. (beroepsvereniging voor vrije psychotherapeuten, heilpraktiker voor psychotherapie en psychologische adviseurs) zijn medewerking verleend aan de verspreiding van de vragenlijsten aan beroepsleden die met systeemopstellingen werken. Ook de DGfS (de Duitse vereniging voor Systeemopstellingen, waarbij artsen, psychotherapeuten, heilpraktiker voor psychotherapie, pedagogen en adviseurs op psychosociale gebieden en in organisaties zijn aangesloten die werken met (systeem)opstellingen) heeft diezelfde medewerking verleend. Dank zij deze medewerking heb ik veel tijd bespaard voor het anders tijdrovende werven van deelnemers.

En dan natuurlijk Dr. Gerben Westerhof, van de Universiteit Twente, mijn begeleider van de bacheloropdracht voor het verlenen van toestemming tot het onderzoek naar een controversieel onderwerp als systeem- of



familie-opstellingen. Verder ben ik hem samen met Dr. Peter Meulenbeek dank verschuldigd voor hun kritische blik bij het beoordelen van mijn bachelorthese.

Als laatste wil ik mijn man Hans en mijn dochters Laura, Maïke en Sophie bedanken voor hun geduld en de ruimte die ze mij nu al bijna drie jaar geven voor mijn studie en voor de spiegel die ze mij soms voorhouden die mij weer even terugbrengt naar mijn dagelijkse realiteit als echtgenote en moeder met alle plichten die daar bij horen.

Katinka Brand - ter Horst



## Inhoudsopgave

Voorwoord .....	2
Abstract .....	6
Samenvatting .....	8
1. Inleiding .....	10
1.1. Systeempopstellingen, de achtergronden .....	13
1.2. Systeempopstellingen, het principe .....	14
1.3. Systeempopstellingen, de verklaringen achter het systeem .....	16
1.4. Systeempopstellingen, de wetenschappelijke bewijzen .....	16
1.5. Het onderzoek, de meerwaarde .....	19
1.6. De onderzoeksvragen .....	20
2. Methode .....	21
2.1. Werving en contactlegging .....	21
2.2. Dataverzameling .....	21
2.3. Onderzoeksinstrumenten .....	22
2.3.1. Kwalitatief .....	22
2.3.2. Kwantitatief .....	24
2.3.2.1. EXIS .....	24
2.3.2.2. SRS .....	24
2.3.2.3. ORS .....	24
2.4. Analyse .....	25
2.4.1. Kwalitatief .....	25
2.4.2. Agency en communion .....	26
2.4.2.1. Scoringstabel voor Agency .....	26
2.4.2.2. Scoringstabel voor Communion .....	27
2.4.3. Kwantitatief .....	28
3. Resultaten .....	29
3.1. Demografische gegevens van de deelnemers aan systeempopstellingen .....	29
3.2. Kenmerken van de ervaringsverhalen van deelnemers aan systeempopstellingen .....	32
3.2.1. Specifieke probleem waarvoor is opgesteld .....	33
3.2.2. Motivatie om te kiezen voor systeem- of familieopstellingen. ....	34
3.2.3. Relatie vóór de opstelling tot het onderwerp waarvoor werd opgesteld .....	35
3.2.4. Wat heeft er plaatsgevonden tijdens de opstelling met betrekking tot eigen probleem .....	36
3.2.5. Beschrijving van een specifieke scène die veel inzicht heeft gegeven .....	38
3.2.6. Relatie na de opstelling tot het onderwerp waarvoor is opgesteld .....	39



---

3.2.7.	Veranderingen in het leven sinds de opstelling.....	40
3.2.8.	Wat heeft er plaatsgevonden tijdens de opstelling als representant.....	42
3.2.9.	Zekerheid van in de rol zijn tijdens de opstelling als representant .....	44
3.2.10.	Achtergronden van de seminarleider .....	45
3.2.11.	Waardering voor de seminarleider .....	48
3.2.12.	Waarheidsgehalte van het beleefde door de deelnemer of door anderen.....	49
3.3.	Rol van agency en communion in de ervaringsverhalen van mensen die deelnemen aan systeemopstellingen .....	50
3.4.	De relatie tussen binding, autonomie, vertrouwen en tevredenheid met het leven en de evaluatie van de therapie.....	55
4.	Discussie .....	57
4.1.	Samenvatting van de belangrijkste bevindingen van dit onderzoek .....	57
4.2.	Sterkten en beperkingen van dit onderzoek .....	59
5.	Referenties .....	62
6.	Bijlagen .....	65
6.1.	Uitnodiging en Vragenlijst Nederlandse Deelnemers.....	65
6.1.1.	Uitnodigingsemail Nederlandse Systeemopstellers .....	65
6.1.2.	Uitnodigingsemail Nederlandse Deelnemers aan het Onderzoek.....	66
6.1.3.	Nederlandse Onderzoeksvragenlijst .....	68
6.2.	Uitnodigingen en Vragenlijst Duitse Deelnemers.....	76
6.2.1.	Uitnodigingsemail Duitse Systeemopstellers.....	76
6.2.2.	Uitnodigingsemail Duitse Deelnemers aan het Onderzoek .....	77
6.2.3.	Duitse Onderzoeksvragenlijst .....	79



---

## Abstract

---

Research showed that problems in families can best be solved by any kind of system therapy, which can provide a more substantial contribution towards improving the welfare of the individual as also of interpersonal relations. In this study the system or family constellation will be presented. It is an ultra short kind of systemic group therapy, in which one problem is addressed in one session part. To explore his problem, the client selects members out of the group, who are totally unfamiliar with the client and the problem and positions them as representatives for the case and watches the constellation from a distance. The representatives are able to tune in into the unconscious level of the system of the client and can display the problem. One session often gives so much insight in the problem, that mostly it is solved or the client can handle it. The family constellation is developed by the German Hellinger based on various family system theories and the ancestral reverence of the South African Zulus. By the controversies that have arisen as a result of the attitude of Hellinger there are hardly published any peer-reviewed studies on this theme. But now as other types of system constellations are arisen, slowly scientific research is emerging. In one of these new studies it was found that the themes belonging, autonomy, accord and confidence with life play an essential role within the intra- and interpersonal experience of relationships of participants in system constellations and research on life stories and therapy narratives found that agency and communion play a prominent role in that. This study displays the experiences of participants in system constellations and is the first study that has quantified the narratives of participants at system constellations. For that Dutch and German participants of system constellations were asked ones to retrospectively narrate of their experiences at one system constellation. These narratives are analysed on content and whether these participants report a recovery at agency and communion and on intrapersonal and interpersonal perception of relationships. To display the presence of these themes and make them measurable the narratives are evaluated and scored on three statements, namely the relation to the topic before and after the constellation and the changes in life. The analysis showed a substantial improvement upon both intra- and interpersonal perception of the relations to the subject for which was positioned, what was also confirmed by the quantitative scoring of the experiences of the participants on agency and communion. This proves not that participants in system constellations with an own constellation can generally attain a substantial improvement in agency and communion and in belonging, autonomy, accord and confidence with life within one constellation session, but it gives an impuls to future study on this theme under scientific circumstances. The results of this study are supported by a recently quantitative German research on the efficacy of system constellations, which also achieved high external validity. In the present study on the narratives of participants of system constellation is further found that there is found a positive relationship between the number of constellations that people have attended and the wish for specialization like trauma, symptom and structure constellations. Next to the very positive results of this study, a few critical comments have been made and will be further explained. For future research there are made a number of recommendations for application of constellations with other populations including adolescents and clinical settings.



**Keywords:** *family constellations, system constellations, trauma constellations, agency, communion, narratives, family systems therapy, psychopathology, psychotherapy, belonging, autonomy, accord, confidence*



---

## Samenvatting

---

Onderzoek heeft aangetoond dat problemen binnen gezinnen en families het best kunnen worden opgelost door middel van familie therapie, omdat deze een substantieelere bijdrage kunnen leveren aan verbeteren van zowel het welzijn van het individu als ook de interpersoonlijke relaties. In dit onderzoek wordt de systeem- of familiesopstelling aan u voorgesteld. Dit is een ultrakorte vorm van systeem groepstherapie, waarbij in één sessie één probleem wordt behandeld. Voor alle facetten van het probleem stelt de client representanten op, mensen die voor de opsteller van het probleem onbekenden zijn en bekijkt het probleem van een afstand. De representanten kunnen op het moment van opstellen intune op het onbewuste niveau van het systeem van de client en kunnen het probleem precies uitbeelden, waardoor de client zoveel inzicht krijgt, dat zijn probleem wordt opgelost óf dat hij er beter mee kan omgaan. De familieopstelling is door de Duitser Hellinger ontwikkeld op basis van diverse systeemtheorieën en de vooroudertradities van de Zuid-Afrikaanse Zulu's. Door de controverses die zijn ontstaan naar aanleiding van de houding van Hellinger is er tot op heden bijna geen wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het fenomeen familieopstelling. Naast de familieopstelling zijn er ook andere vormen van opstellingen ontstaan, waardoor er langzaam wetenschappelijk onderzoek op gang begint te komen. Uit één van deze onderzoeken kwam naar voren dat de thema's binding, autonomie, vertrouwen en tevredenheid met het leven een essentiële rol spelen binnen de intra- en interpersoonlijke beleving van relaties bij deelnemers aan opstellingen. Uit onderzoek naar levens- en therapieverhalen kwam naar voren dat daar agency en communion een rol speelden. Dit onderzoek laat de ervaringverhalen van deelnemers aan systeemopstellingen zien en is de eerste studie die de verhalen meetbaar heeft gemaakt. Voor dit onderzoek zijn Nederlandse en Duitse deelnemers aan opstellingsseminars eenmalig gevraagd hun ervaringen van één therapie sessie retrospectief te belichten. Deze ervaringsverhalen zijn geanalyseerd op inhoudelijke aspecten en of deze deelnemers na één opstelling een herstel in agency en communion en van intrapersoonlijke en interpersoonlijke beleving van relaties konden melden. Om de aanwezigheid van deze thema's zichtbaar en meetbaar te maken zijn de verhalen gescoord op drie uitspraken, de relatie tot het onderwerp vóór en ná de opstelling en veranderingen in het leven. Uit de analyse van de verhalen kwam naar voren dat er een substantiele verbetering heeft plaatsgevonden in zowel de intra- als ook de interpersoonlijke beleving van de relaties tot het onderwerp waarvoor werd opgesteld, wat werd bevestigd door de scores op agency en communion. Er kan nu nog geen algemene uitspraak gedaan worden over de verbetering op agency en communion en op binding, autonomie, vertrouwen en tevredenheid met het leven na één opstelling omdat door het korte tijdbestek van het onderzoek niet kon worden voldaan aan alle wetenschappelijk voorwaarden, maar het is wel een aanmoediging voor vervolgonderzoek. De resultaten uit deze studie worden ook ondersteund door recent kwantitatief Duits onderzoek naar de werkzaamheid van systeemopstellingen, waarbij tevens een hoge externe validiteit werd bereikt. Verder liet het huidige onderzoek een samenhang zien tussen het aantal opstellingen dat werd gedaan en de specialisatie die werd gezocht in bijvoorbeeld trauma-, symptoom-, organisatie- en structuur opstellingen. Uit dit onderzoek komen behalve de zeer positieve resultaten ook een paar kritische kanttekeningen naar voren die opstellers betroffen. Verder worden er een





aantal aanbevelingen gedaan voor toekomstig onderzoek naar opstellingen binnen andere populaties waaronder adolescenten en klinische settings.

**Keywords:** *family constellations, system constellations, trauma constellations, agency, communion, narratives, family systems therapy, psychopathology, psychotherapy, belonging, autonomy, accord, confidence*



*„Waarschijnlijk bestaat er in het geestelijke leven van het individu niet alleen dat, wat hij in zijn leven zelf heeft beleefd, maar ook een archetypische erfenis .... De archetypische erfenis houdt niet alleen in de genetische aanleg, maar ook de inhoud uit voorstellingen, herinneringssporen van de ervaringen van vroegere generaties.”*

**Sigmund Freud**

## 1. Inleiding

Relaties binnen families geven niet alleen vreugde, maar kunnen ook een bron van problemen zijn. Problemen die in veel gevallen het best opgelost kunnen worden met een vorm van familietherapie. Pinsof en Wynne (2000) geven aan dat relatietherapie of familietherapie beter werkt voor veel vormen van psychische klachten dan therapieën waarbij niet de overige gezins- of familieleden betrokken worden. Maar harde cijfers over familietherapie zijn er bijna niet want het is een verzamelbegrip voor veel verschillende vormen van hulpverlening die meerdere gezinsleden betrekken bij de behandeling. Ook is het succes van een familietherapie niet te meten, want als door deze vorm van therapie besloten wordt dat het beter is voor alle betroffenen dat er een scheiding of een uit-huis-plaatsing volgt, is dit dan als succes of als mislukking van de therapie te betitelen? Baldwin, Christian, Berkeljon en Shadish (2012) laten in hun meta-analyse zien dat familie- of systeemtherapie in vergelijking met de traditionele therapievormen een significante bijdrage kan leveren aan het verbeteren van problemen waarbij bij jeugdigen zijn betrokken. Ook de gevolgen van deze problemen zoals alcoholisme, schizofrenie, drugsgebruik en probleem- en crimineel gedrag met de daaruit voortvloeiende kosten voor bestrijding kunnen hiermee aangepakt worden en ontlasten daarmee tevens de maatschappij.

Eén van de vormen van familietherapie, de systeemopstelling, wil ik met dit onderzoek graag aan u voorstellen. Dit is een ultrakorte vorm van (familie)therapie, die wordt gegeven in de vorm van seminars. Deelnemers aan deze seminars worden voor dit onderzoek eenmalig gevraagd hun ervaringen vóór, tijdens en ná een therapiesessie retrospectief te belichten. In één sessie wordt meestal één probleem aangepakt en krijgt de deelnemer vaak zoveel inzicht, dat zijn probleem daardoor óf wordt opgelost óf dat hij er beter mee kan omgaan.

In het algemeen worden in veel narratieve onderzoeken de ervaringen van mensen over hun therapie gebruikt om de relatie tussen belangrijke gebeurtenissen in hun leven en de mate van welbevinden te meten. Deze gebeurtenissen zijn niet allemaal dermate ingrijpend dat gebruik moet worden gemaakt van de psychologische hulpverlening. Maar toch maakt jaarlijks 18% van de Amerikaanse bevolking gebruik van deze hulpverlening (Adler, 2012). Nederlandse cijfers over familietherapie zijn niet bekend. Het is gebleken, dat een groot gedeelte van de mensen die psychologische hulp hebben gekregen vóórdien veelvuldig een huisarts of specialist opzochten met allerlei vage klachten waarvoor geen lichamelijke oorzaak te vinden was. Door de psychologische hulp nam volgens Law, Crane & Berge (2003) hun aandeel in de reguliere zorg af met gemiddeld 26,7% tegen een toename van 9,16% bij mensen die dezelfde klachten hadden, maar geen psychologische hulp kregen. Vooral interventies met familietherapie droegen sterk bij aan deze afname, omdat hier in één keer



meerdere mensen werden behandeld. In een studie van Law en Crane uit 2000 werd aangetoond dat deelname aan een relatie- of familiotherapie zorgde voor een vermindering van 21,5% in het aantal artsbezoeken voor lichamelijke klachten. Indien de deelnemers individuele psychotherapie kregen werd er een niet-significante daling van 10% gemeld. Door toepassing van familiotherapie kan dus een essentiële bijdrage worden geleverd op het gebied van kostenbesparing in de gezondheidszorg, waarbij de grootste winst te halen was in de groep waarbij de ouders hulp zochten omdat ze bezorgd waren over het welzijn hun kind. Hierbij waren die ouders geen “patiënt”, maar maakten wel gebruik van de zorg. Door familiotherapie kon het artsbezoek voor deze groep met 57% worden gereduceerd. Deze ouders zagen vaak zelf in dat familiotherapie goed zou kunnen zijn voor alle leden van het gezin. (Law, Crane & Berge, 2003). Want het zijn niet alleen de ouders die problemen ondervinden van hun problematische kind. Volgens Barnett en Hunter (2012) waren ook veel broers en zuster van (psychisch) zieke kinderen betroffen, doordat alles draaide om het zieke kind en dit het normale gezinsleven verstoortte. Er werden hoge percentages gemeld van psychische problemen, een lage levenskwaliteit en een gebrek aan eigenwaarde bij deze broers en zusters van (psychisch) zieke kinderen. De familiegrooote was daarbij bepalend hoe de problemen geuit werden. Die problemen werden namelijk geïnternaliseerd bij kleine gezinnen en geëxternaliseerd bij grote gezinnen (Barnett & Hunter, 2012). Volgens Mallers, Charles, Neupert en Almeida (2010) is de kwaliteit van de ouder-kind relatie belangrijk voor hoe het kind later omgaat met stress. Uit dit onderzoek bleek verder dat een goede moeder-kind relatie gerelateerd was aan een lager niveau van dagelijkse psychologische stress. De kwaliteit van zowel de vader-kind als de moeder-kind relatie was gerelateerd aan het aankunnen van stressoren, maar alleen de kwaliteit van de vader-zoon relatie was van invloed op hoe zoons reageren op stress tijdens de volwassenheid.

Hoewel uit voorgaande blijkt dat het spectrum aan problemen waarvoor mensen psychologische hulp vragen zeer divers is, laat het ook zien dat, als er naar hun verhalen over de periode van hulpverlening wordt gevraagd, deze hulpverlening heeft gezorgd voor een substantiële verandering en persoonlijke groei in hun leven. Als mensen over hun leven vertellen laat hun verhaal zien hoe ze in het leven staan, kunnen ze er zelf sturing aan geven of worden ze geleefd. De mate van autonomie, succes, controle en de mogelijkheid tot sturing is sterk gerelateerd aan de zin en doel van het leven en zo aan het persoonlijk welbevinden. (Adler, 2012). Uit deze verhalen waarin mensen berichten over hoogtepunten, dieptepunten en keerpunten in hun leven komen steeds weer twee bovengordende thema’s naar boven die essentieel zijn voor het bestaan en voor het vormen van een eigen identiteit. Deze thema’s zijn “agency” en “communion”. Beide thema’s spelen ook een rol binnen relaties. Door deze thema’s nog verder te specificeren kunnen de verhalen meetbaar worden gemaakt en kan de mate van agency en communion gescoord worden (McAdams, 2001). McAdams (2001) heeft via de grounded-theory benadering acht subthema’s kunnen onderscheiden waarop gescoord kan worden op het al dan niet aanwezig zijn van deze onderwerpen. Agency kan hierbij gezien kan worden als de mate van zelfstandigheid in het bestaan, de afgrenzing van de ander en kan onderverdeeld worden in:

- Autonomie (self-mastery): de verteller streeft er naar het zelf te meesteren, te controleren, te vergroten en te perfectioneren. Hij doet zijn best om een groter, wijzer of machtigere speler te



worden in zijn leven. Dit thema uit zich meestal in inzicht in de zin van het leven en het bereiken van doelen. Ook het ervaren van meer controle behoort tot dit thema.

- **Beheersing (status/victory):** de verteller bereikt een hogere status of prestatie om erkenning te krijgen van anderen en ten overstaan van anderen.
- **Prestatie (achievement/responsibility):** de verteller meldt wezenlijk succes in de uitvoering van taken, werk, het bereiken van doelen of het overwinnen van belangrijke uitdagingen.
- **Macht/kracht (empowerment):** de verteller wordt groter, beter, krachtiger of evenwichtiger door de verbinding met iets dat groter is dan het zelf. Dit kan een individu zijn of een een grotere universele kracht zoals de natuur of God.

Communion daarentegen staat voor de behoefte van het individu aan deelname van een grotere gemeenschap en het gevoel van verbondenheid, liefde, vriendschap, erbij horen, communicatie, alle thema's die in relaties een grote rol spelen. Het gaat hierbij niet om een contractuele verbinding maar een natuurlijke verbinding met de ander. McAdams (2001) vond voor communion de volgende thema's :

- **Liefde/vriendschap (love/friendship):** de verteller geeft hierbij aan dat er sprake is van een diepe liefde of een liefdesrelatie. Het gaat hierbij om een relatie op hetzelfde niveau tussen vrienden of partners, waarbij ook verbroken relaties tot dit thema behoren.
- **Dialogo (dialogue):** de verteller ervaart hierbij een wederkerige communicatie met andere personen, een groep of anderen, waarbij het niet gaat om informatie uitwisselen, therapie of om een ander te helpen, maar om een normale alledaagse communicatie.
- **Zorg/hulp (caring/help):** de verteller geeft aan zorg, ondersteuning, hulp, therapie of andere vorm assistentie te ervaren waardoor er een bijdrage gegeven wordt aan het lichamelijk, materieel, sociaal en emotioneel welzijn van de ander.
- **Eenheid/samenzijn (unity/togetherness):** De verteller meldt een gevoel van erbij horen, solidariteit, harmonie, deel te zijn van een grotere gemeenschap, waarbij vrienden en familie er zijn als er belangrijke gebeurtenissen plaatsvinden.

In dit onderzoek is getracht een indruk te geven van het proces dat plaatsvindt binnen intrapersoonlijke beleving van interpersoonlijke relaties naar aanleiding van één interventie met deze ultrakorte vorm van (familie)therapie, de systeemopstelling. Als we kijken naar interpersoonlijke relaties komen binnen het domein agency de subthema's autonomie en macht/kracht in aanmerking om een uitspraak te kunnen doen over deze relaties. Beheersing is mijns inziens een thema dat minder past bij relaties, omdat het hierbij gaat om bewust respect en bewondering af te dwingen bij een ander door een vorm van prestatie en niet een natuurlijk respect. Prestatie als onderdeel van agency daarentegen zou wel gezien zou kunnen worden in het licht van relaties omdat het hierbij gaat om een innerlijk proces, zoals bijvoorbeeld het zich losmaken van de ouderlijk verstricking en eigen beslissingen nemen. Van communion kunnen alle thema's op het eerste gezicht in verbinding gebracht worden met relaties in de breedste zin van het woord. Hiermee kunnen de subthema's van agency en communion vergeleken worden met de thema's die voorkomen in de



verhalen van mensen die deelnemen aan systeempopstellingen en zo kan aangegeven worden in welke mate de interpersoonlijke relaties worden beïnvloed door deze therapie.

Deze interpersoonlijke relaties komen in alle dagelijkse situaties voor, van gezins- en familierelaties tot werkrelaties en politiek. In ons dagelijks leven komen we zoveel uitdrukkingen tegen die aangeven hoe we in relatie staan tot een ander en hoe we ons kunnen voelen ten opzichte van een ander. Uitdrukkingen die zo ingebakken zijn in de dagelijkse spreektaal, dat we er helemaal niet meer bij nadenken wat dit eigenlijk betekent. Achter iemand staan, iemands rechterhand zijn, iemand naar het leven staan, onder iemand staan, met de rug tegen de muur staan, op gelijke ooghoogte zijn. Als dit letterlijk wordt genomen dan zien we opeens dat deze uitdrukkingen veelal letterlijk laten zien hoe we ten opzichte van elkaar staan. Als iemands “rechterhand” een dag ziek is, is diegene letterlijk onthand, kan veel zaken niet vinden en weet niet hoe hij de eenvoudigste zaken moet regelen omdat zijn “rechterhand” dit normaal doet en hij er zelf niet over na hoeft te denken.

De basis van al deze verhoudingen ten opzichte van een ander komt voort uit, zoals Hellinger (2001) aangeeft, de mate van harmonie in binding, evenwicht en hiërarchie, onze primaire behoeften. Als er bij het begin van het leven een verstoring in één of meerdere van deze drie factoren heeft plaatsgevonden, kan dit gevolgen hebben voor de manier hoe mensen omgaan met anderen in hun directe omgeving. Hij geeft ook aan dat een verstoring in deze factoren ervoor zorgt dat wij de keuzes die we maken laten afhangen van de instemming van anderen en daarbij vaak voorbijgaan aan onze persoonlijke verlangens en genoegens. Zo ontstaan er destructieve relaties, die ons schaden en ons schuldig doen voelen. Ook dit toont weer aan dat er constant een beroep gedaan wordt op het innerlijke conflict tussen agency en communion.

### **1.1. Systeempopstellingen, de achtergronden**

In de familietherapie en de systemische psychotherapie wordt aan deze destructieve relaties sinds jaren meestal gewerkt met Psychodrama en met rollenspellen om een oplossingsgerichte situatie na te bootsen, waarbij er wordt geoefend in communicatie en gedrag binnen relaties (Ruppert, 2006). De systeempopstelling, het onderwerp van dit onderzoek, is een vorm van familie-of systemische therapie die uitgaat boven het doen alsof. Deze therapievorm, ook bekend onder de term familie-opstelling, is volgens Schlötter (2005) één van de meest verguisde en controversieel bediscussieerde methoden binnen de psychotherapie. Deze methode is een, zoals Cohen (2006) aangeeft, door Bert Hellinger verder ontwikkelde vorm van psychotherapie die hij in de jaren 70 van de twintigste eeuw leerde bij Ruth McClendon en Les Kadis. Het systeem van Hellinger stoelt op het Psychodrama van Moreno, de Familieskulptuur van Satir en de intergenerationele therapie van Boszormenyi-Nagy. Verdere onderdelen zijn ontleend aan de existentiële fenomenologie van Brentano, Husserl en Heidegger, gebaseerd op de ervaringen en interpretatie van mensen over een fenomeen (Moore, 1967). En als laatste zijn van invloed geweest de ervaringen met vooroudertradities die Hellinger zelf opdeed tijdens zijn zestienjarig verblijf als missionaris bij de Zuid-Afrikaanse Zulu's. Hij ontdekte dat de vooroudertradities van de Zulu's grote overeenkomsten vertoonden met de intergenerationele therapie van Boszormenyi-Nagy (Cohen, 2006).



Pas in 1988, nadat Hellinger met succes familie-opstellingen uitvoerde bij patiënten die waren gediagnosticeerd met schizofrenie, anorexia nervosa, bulimia en suïcidale neigingen, kreeg deze vorm van psychotherapie meer bekendheid. Echter gaf Hellinger tot op de dag vandaag geen toestemming voor wetenschappelijk longitudinaal onderzoek naar de resultaten van familieopstellingen (Cohen, 2006). Hij gaf als reden voor zijn weigering aan dat, *“...zo gauw resultaten opgeschreven worden, deze hun relatie tot het levendige verliezen, worden vereenvoudigd en zonder reflectie worden gegeneraliseerd en tot sjablonen en lege frasen worden”* (Weber, 1999).

Het gaat er volgens Hellinger, Weber en Beaumont (2001) bij familie of systeemopstellingen om de onzichtbare systemische krachten zichtbaar te maken die werken binnen een sociaal systeem, waarbij de mensen binnen dat systeem onderling verbonden zijn als een groep met een betekenisvolle grens die bepaalt wie er binnen en wie er buiten de grens behoort (von Schlippe & Schweitzer, 2012). Als er door toedoen van één van de (gezins)leden of door invloeden van buitenaf een verstoring plaatsvindt treedt het homeostatische mechanisme in werking dat erop gericht is het evenwicht weer te herstellen. Volgens Nagy gaat het om het evenwicht tussen geven en nemen en de loyaliteit aan elkaar, waarbij de loyaliteit zelfs generaties ver terug kan gaan. Hij maakt onderscheid in verticale loyaliteit en horizontale loyaliteit. Verticale loyaliteiten tussen ouders en kinderen kunnen niet ontbonden worden en zullen bij ontkenning zo lang problemen geven tot deze erkend worden. Pas als er geen belemmeringen meer bestaan in de verticale loyaliteit zijn horizontale verbindingen tussen partners, vrienden en kennissen mogelijk. (Van der Molen et al., 2007; Boszormenyi-Nagy & Krasner, 1994; Van den Eerenbeemt, 2011). Volgens Boszormenyi-Nagy en Krasner (1994) wordt de ethiek binnen de relaties vaak verstoord door gebrek aan eerlijkheid, vertrouwen, loyaliteit, waardebeseft, verbondenheid, aanspraak en verdienste (Van Heusden & Van Den Eerenbeemt, 1987). Het gaat er bij Hellinger altijd om de orde van liefde te herstellen en hierbij behoren alle leden van de familie, dus ook overledenen en verstotenen. De mate van binding, evenwicht, hiërarchie en loyaliteit worden bij de familie- of systeemopstelling aan het licht gebracht (Cohen, 2006).

## **1.2. Systeemopstellingen, het principe**

De manier waarop de onderliggende thema's bij het systeemopstellingen aan het licht komen wordt bewerkstelligd doordat er een systeem wordt opgesteld precies zoals het volgens het innerlijke beeld van de cliënt bestaat. Het kan hierbij gaan om een familiesituatie, een arbeidssituatie, een ziekte, een trauma of algemene probleemsituatie. De thema's zijn onbegrensd. Maar in plaats van de werkelijke betrokkenen uit te nodigen, zoals gangbaar binnen de familie therapie, worden er plaatsvervangers opgesteld, plaatsvervangers die geen weet hebben van de opgestelde situatie, niet bekend zijn met de cliënt en alleen weten dat het om een familie- of arbeidsthema of ander probleem gaat. Ook voor de cliënt wordt een plaatsvervanger of representant opgesteld, zodat de cliënt het tafereel van een objectieve afstand kan bekijken. Wat er gebeurt binnen een systeemopstelling is niet zo eenvoudig te verklaren, want het gaat nu niet meer om wat de cliënt als beleving aangeeft, maar er gebeurt iets wat het “normale” wetenschappelijk denken te boven gaat.



*„Völlig unbedarft ließ ich mich aufstellen, selbstsicher und guten Mutes. Auf einmal verschob sie den Stellvertreter für diesen Jungen und ich fiel in ein tiefes Loch. Ich war nicht mehr ich selbst.“ (Vert. Geheel naief liet ik me opstellen, zelfverzekerd en vol goede moed. Opeens verschoof zich de plaatsvervanger in de plaats van deze jongen en viel ik in een diep gat. Ik was niet meer mezelf. (Hellinger, 2012)*

De plaatsvervangers vormen in de ruimte een levend model van het relatiesysteem en ervaren gevoelens en gedachten die heel dicht in de buurt komen van de mensen waarvoor ze opgesteld zijn. Ze kunnen intunen op een onbewust wetend veld. Ook kunnen ze de lichaamshouding aannemen die de persoon waarvoor de plaatsvervanger is opgesteld normaal aanneemt. Als de representanten opgesteld zijn dan trekt de cliënt zich terug buiten het tafereel en gaan de groepsleden onder leiding van de opstellingsleider met elkaar communiceren en zich verplaatsen en werken zo lang met elkaar tot het evenwicht hersteld is (Hellinger et al., 2001).

Naast het systeem van Hellinger zijn er ook andere stromingen binnen de opstellingsmethode ontstaan, zoals de Systeemopstellingen van Döring-Meijer, die verder gaan dan het opstellen van een familie en waarbij ook andere systemen en problemen opgesteld worden (Döring-Meijer, H., 2004). Bij de Strukturopstellingen van Sparrer en Varga von Kibed gaat het minder om de innerlijke beelden die de representanten naar voren brengen, maar om de lichamelijke gewaarwordingen en emoties. Ook wordt hier een beroep gedaan op creatief denken (Varga von Kibed & Sparrer, 2011). De Organisatieopstellingen van Weber kunnen in de lijn van de familieopstellingen gezien worden, waarbij in dit geval de representanten in de organisatieopstelling relatieconflicten, belangenverstrengelingen en inadequate uitvoering van leidinggeven binnen organisaties en arbeidsrelaties blootleggen en herstellen (Weber, G., 2002). Een beetje anders gaat het toe bij de Sjamanistische Opstellingen van Van Kampenhout. Hier wordt gewerkt met rituelen waarbij behalve de levende, gestorven en verstoten familieleden ook de natuur en de mensheid zelf een plaats krijgen en waarbij de natuur, andere mensen, kwaliteiten en geestelijke ervaringen als krachtgevende elementen gebruikt kunnen worden (Van Kampenhout, 2003). De Vrije Opstellingen van Jacobsen werken weer vanuit een geheel ander gezichtspunt. Hierbij kan de opstellende persoon geheel vrij zijn eigen opstelling onderzoeken en leiden. Daarbij treedt de opstellingsleider alleen op als adviseur, aanreiker van hulpmiddelen en als bewaker van de grenzen die in de opstelling al dan niet worden gezet. De eigen verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid zijn hierbij belangrijk instrumenten (Jacobsen, 2012). Terwijl het er bij Hellinger om gaat de orde van liefde te herstellen en de verzoening met de ouders te herstellen, gaat het er bij de Traumaopstellingen van Ruppert om bindingsprocessen zichtbaar te maken om zo symbiosetrauma's binnen de familiegeneraties of andere trauma's op te lossen. Het gaat er hierbij in eerste instantie om alle delen van het zelf te integreren en te sterken in het hier en nu in plaats verzoening met de familie (Ruppert, 2012a).



### **1.3. Systeempopstellingen, de verklaringen achter het systeem**

Terwijl er inmiddels veel stromingen met verschillende uitgangspunten naast het systeem van Hellinger zijn ontstaan, komt het onderliggende principe grotendeels overeen. Hellinger geeft als verklaring dat een groep een gemeenschappelijk geweten heeft en dat elke persoon die tot de groep behoort “lasten” met zich meedraagt van vorige generaties. We leven dan volgens een bepaald plan dat ook al werd gevolgd door de generaties voor ons (Hellinger, 2012). Een andere verklaring voor het fenomeen, dat mensen kunnen voelen wat een ander voelt, berust volgens Bauer (2005) op de werking van spiegelneuronen. Deze spiegelneuronen veroorzaken een gevoel, dat intuïtie genoemd wordt en dat ons een gewisse zekerheid geeft dat we iets weten zonder dat we dit kunnen verklaren of beredeneren. In de traditionele psychotherapie wordt er van dit fenomeen gebruik gemaakt in de vorm van projectie en tegenprojectie. Binnen de systeempopstellingen bewerken deze spiegelneuronen een sterke plaatsgebonden resonantie. Atmanspacher, Roemer en Walach (2002) sluiten zich aan bij de verklaring van Bauer dat er een proces van spiegeling of projectie plaatsvindt tijdens het systeemopstellen, maar verklaren dit vanuit de systeemtheorie binnen de quantum-mechanica, waarbij er sprake is van verweving van een systeem. Het proces dat hierachter schuil gaat is dat twee deeltjes die tot één systeem behoren met elkaar verbonden blijven, onafhankelijk hoe ver ze van elkaar zijn verwijderd. Als men in contact komt met één deel van het systeem wordt het gehele systeem zichtbaar met alles wat er bij hoort. Atmanspacher et al. (2002) spreken daarbij van “inloggen” op het collectief onbewuste, zoals ook Jung (1976) dit noemde, een soort collectief geheugen dat uitstijgt boven het persoonlijke geheugen, waarin alle archetypen, z.g.n. persoonlijkheidsstructuren liggen opgeslagen, die in de loop van de evolutie zijn ontstaan en die tevens de basis vormen van de cultuur waarbinnen we opgegroeid zijn. Sheldrake (2010) beaamt dit en noemde dit het morfische veld, een soort bewustzijn waar alles is opgeslagen wat voor die tijd aanwezig was. Hij geeft aan dat de hypothese van morfische resonantie wil zeggen dat mensen uit een collectief geheugen putten en wat mensen voordien hebben geleerd of hebben ontdekt voor latere generaties beschikbaar blijft en bovendien gemakkelijker en sneller te leren is.

### **1.4. Systeempopstellingen, de wetenschappelijke bewijzen**

Het blijft dus gissen wat er precies ten grondslag ligt aan het fenomeen systeempopstellingen, maar er zijn wel meerdere veronderstellingen die wijzen op een soort “collectief geheugen” als basis, maar die, zoals Schlötter (2005) in zijn boek aangeeft, gebaseerd zijn op waarnemingen die gebonden zijn aan de plaats en orde van het opgestelde systeem.

Hoewel er geen hard “bewijs” voor de grondslag van het systeemopstellen te leveren is, is er wel veel over geschreven in vaktijdschriften en boeken, zowel door Hellinger zelf als door de vele honderden anderen die er in de dagelijkse praktijk mee werken, waaronder psychiaters, artsen, psychologen, hulpverleners, biologen, organisatieadviseurs en opleiders. In de meeste publicaties gaat het om uitleg van het fenomeen systeempopstellingen, de verhalen van deelnemers, casestudies en ervaringen rond dit thema (Cohen, 2006). Er





zijn slechts enkele onderzoeken gedaan die voldoen aan de wetenschappelijke standaards om gepubliceerd te worden (Hunger et al., 2012).

Het eerste wetenschappelijke bewijs heeft Schlötter (2005) geleverd. In dit onderzoek werd niet gezocht naar bewijzen voor de werkzaamheid van de methode, maar naar het fenomeen opstellingen op zich. Hierbij werd aangetoond dat uitspraken die door representanten bij systeemopstellingen zijn gedaan niet berusten op toeval of verzinnselen, maar, zoals al eerder genoemd, afhankelijk zijn van de plaats en orde van het opgestelde systeem. Schlötter heeft als uitgangspunt een aantal echte opstellingen genomen, één familieopstelling en een aantal organisatieopstellingen en heeft deze nauwkeurig gedocumenteerd in plaatsbepalingen en uitspraken van de deelnemers. Om de validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek te garanderen werd er tijdens de testfase door 43 personen met 516 plaatsuitspraken de werkzaamheid van het materiaal uitgetest. Om de externe validiteit te kunnen waarborgen gebruikt Schlötter “stomme” representanten, te vergelijken met etalagepoppen, die een neutrale gezichtsuitdrukking hebben en die precies op de plekken van de echte personen worden opgesteld. Om de interne validiteit te bewaken werd er niet door een opstellingsleider gesproken, maar werden de vragen op kaarten geschreven en aan de representanten getoond. De werkwijze werd aan alle proefpersonen vooraf via de gelijke video meegedeeld, zo ook de representanten via luidspreker van vooraf opgenomen aanwijzingen zullen worden voorzien. Dit alles om de invloed van intonatie of lichaamstaal van de opstellingsleider te vermijden. Na deze testopstellingen werden diezelfde opstellingen met het uitgeteste materiaal aan twee nieuwe groepen representanten onderworpen. De proefpersonen werden vooraf niet voorzien van informatie over het opgestelde systeem, alleen dat het gaat om een (relatie)probleem binnen een familie of organisatie. De eerste groep bestond uit 132 proefpersonen die op alle plaatsen van de opstellingen gezet werden, wat neerkomt op 2772 plaatsbepalingen met uitspraken en de tweede groep bestond uit 70 proefpersonen met 560 plaatsbepalingen en uitspraken. De uitspraken die de proefpersonen deden waren gedeeltelijk vrij en werden getoetst op overeenkomst met de originele uitspraken en gedeeltelijk konden ze kiezen uit multiple-choice uitspraken. Hieruit bleek dat de uitspraken die de 245 proefpersonen op de representantenplaatsen deden of kozen dusdanig met elkaar overeenkwamen dat er een significant bewijs werd geleverd, dat het geen toeval kan zijn wat de representanten ervoeren.

Het tweede wetenschappelijke onderzoek werd gedaan door Hunger, Bornhäuser, Link, Voss, Weinhold en Schweitzer-Rother (2012). Zij hebben het meetinstrument EXIS ontwikkeld, dat bedoeld is om de intrapersonlijke ervaringen betreffende interpersoonlijke interacties te meten in zelfgekozen persoonlijke en professionele sociale systemen. De EXIS (Experiences in Systems) is via inductie-deductie methode ontwikkeld met als referentiegroepen deelnemers aan systeemopstellingen en mensen die deelnemen aan het arbeidsproces en is daarmee het eerste meetinstrument dat de resultaten van de therapeutische interventie met systeemopstellingen meetbaar maakt.

Door factoranalyse zijn uit de oorspronkelijke 50 opgestelde items over persoonlijke en werkgerelateerde thema's er uiteindelijk 12 items zijn overgebleven verdeeld over vier thema's of dimensies die het meest relevant zijn voor intrapersonlijke ervaringen betreffende deze interpersoonlijke interacties. De vier dimensies die naar voren zijn gekomen zijn **binding**, **autonomie**, **vertrouwen** en **tevredenheid met het**



**leven.** De totstandkoming van de vragenlijsten heeft in twee etappes plaatsgevonden. In de eerste fase zijn de uiteindelijke vragenlijsten ontwikkeld waaraan 223 deelnemers uit de algemene werkende populatie hebben meegedaan. De EXIS bestaat uit twee vragenlijsten met elk 12 vragen, één voor persoonlijke relaties, de EXIS.Pers en één voor arbeidsrelaties, de EXIS.Prof. In de tweede fase zijn deze uiteindelijke vragenlijsten voorgelegd aan 455 volwassen deelnemers uit de werkende bevolking en aan 208 deelnemers aan systeemopstellingen. Naast deze vragenlijsten hebben de deelnemers voor het verkrijgen van een goede validiteit tevens andere veelgebruikte meetinstrumenten voorgelegd gekregen die waren ontwikkeld voor het meten van verschillende constructen binnen relaties in sociale systemen en werkgerelateerde situaties. De EXIS kan worden ingezet in de psychotherapie en binnen de professionele context bij coaching, teambuilding en organisatie ontwikkeling, waarbij het de thema's vóór interventie kan blootleggen en kan helpen zicht te krijgen in de ontwikkeling van een behandeling of een organisatieadviestraject op een manier die vergelijkbaar is met gangbare meetinstrumenten binnen de traditionele psychotherapeutische behandelingen. Helaas is de EXIS tot nu toe alleen voor het Duitse taalgebied gevalideerd en zal in de toekomst nog voor andere taalgebieden, waaronder het Nederlandse taalgebied, gevalideerd moeten worden. Bovendien is er nog geen voldoende normering aanwezig en zal hieraan in een vervolgtraject gewerkt dienen te worden. Voor de scoring wordt de gemiddelde score berekend. (Hunger et al., 2012).

De eerste dimensie die Hunger et al. (2012) binnen de EXIS beschrijven is **binding** (verbondenheid, erbij horen). Hieronder wordt verstaan de bescherming van de grenzen van het systeem en het waarborgen van de stabiliteit. Van nature betekent binding de biologische afkomst, bij organisaties wordt (ver)binding meestal tot stand gebracht door het arbeidscontract en dit houdt ook in dat iedereen binnen dat systeem dezelfde rechten heeft tot dit systeem te behoren. Dit wordt ook bevestigd door deelnemers aan systeemopstellingen, waarbij deze problemen ondervonden door buitensluiting. Het niet vervullen van de behoefte tot saamhorigheid en liefde is volgens Maslow (Van der Molen, et al., 2007) de oorzaak van emotionele problemen, wat ook naar voren komt uit zijn piramide van behoeftenhiërarchie die laat zien dat dit aspect wordt samengesteld uit verbondenheid, acceptatie en geborgenheid. Als dit aspect niet vervuld is wordt het heel moeilijk de volgende trede naar boven goed te bereiken.

De tweede dimensie wordt gevormd door **autonomie**, waarbij het gaat om de natuurlijke ontwikkeling van kind binnen een gezin naar een zelfstandige persoonlijkheid die uit huis gaat en een nieuwe familie sticht. Bij organisaties zijn dit natuurlijke afsplitsingen van het moederbedrijf. Bij een meer ontwikkelde autonomie zal ook meer vrijheid ontstaan, andersom kan een niet gerealiseerde autonomie psychopathologische klachten geven.

In relatie tot de zojuist genoemde dimensie kan de derde dimensie, **tevredenheid met het leven**, gezien worden als een daarboven geordende dimensie. Deelnemers aan opstellingen formuleren deze dimensie als "het is goed zo", de problemen binnen de relaties zijn opgelost. Binnen de traditionele psychotherapie wordt dit omschreven als acceptatie van zich en anderen. Als dit aspect goed is ontwikkeld dan gaat dit samen met een volwassen persoonlijkheid, psychologische en lichamelijke gezondheid en een goede kwaliteit van persoonlijke en arbeidsgerelateerde relaties.



**Vertrouwen**, als laatste dimensie binnen de EXIS wordt door zowel experts als deelnemers binnen het systeemopstellen omschreven als de ervaring die zich ontwikkelt ná een opstelling, van hoop in de toekomst, bezien vanuit het gezichtspunt van intra- en interpersoonlijke relaties. Vertrouwen wordt positief geassocieerd met optimisme en negatief met hopeloosheid, wat in relatie staat met een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid en de mogelijkheid om met interpersoonlijke stress om te gaan. Samenvatten kunnen de thema's binnen de EXIS als volgt worden beschreven:

- **Autonomie:** de verteller geeft aan achter zijn eigen wensen en behoeften te staan, zelf te bepalen of hij een bijdrage wil leveren en zijn eigen grenzen naar anderen te bepalen.
- **Vertrouwen:** de verteller is optimistisch over eigen kracht om komende uitdagingen aan te kunnen, heeft hoop, dat het in de toekomst goed zal blijven gaan en heeft vertrouwen in omgang met dingen die hij niet kan veranderen.
- **Tevredenheid met het leven:** de verteller is tevreden en in harmonie met zich en in het reine met anderen.
- **Binding:** de verteller heeft het gevoel erbij te horen, waargenomen te worden en gewenst te zijn.

Als we de subthema's die McAdams (2001) vond voor agency: autonomie, beheersing, prestatie en macht/kracht en voor communion: liefde/vriendschap, dialoog, zorg/hulp en eenheid/ vergelijken met de thema's die voortkomen uit **binding, autonomie, vertrouwen** en **tevredenheid met het leven**, dan zijn er veel parallellen te trekken. Bij de dimensie agency kan autonomie vergeleken worden met autonomie uit de EXIS en verder komt het thema empowerment dat ik in het licht van relaties vanuit het Engels als kracht heb vertaald in de buurt van vertrouwen en kan zo ook als een vorm van agency worden gezien. Bij communion kan in het kader van dit onderzoek liefde/vriendschap van de dimensie communion met tevredenheid met het leven van de EXIS vergeleken worden en eenheid/samenzijn met binding. Mensen die hoog scoren op deze facetten bezitten zo een hoge mate van agency en communion met betrekking tot de intrapersoonlijke beleving van interpersoonlijke relaties.

### **1.5. Het onderzoek, de meerwaarde**

Het doel van dit onderzoek bestaat erin de ervaringen met systeemopstellingen en de meningen van deelnemers omtrent dit fenomeen zichtbaar te maken. Dit wordt gedaan door kwalitatief onderzoek (verhalen van deelnemers) met aansluitend kwantitatief onderzoek door middel van het invullen vragenlijsten, die dienen als vergelijkingsinstrument voor de ervaringsverhalen. Het is belangrijk dit onderzoek te doen om meer te weten te komen over systeemopstellen vanuit het perspectief van de deelnemer als aanvulling op de verhalen die vaak zijn geschreven vanuit het zicht van de opstellingsleider. Verder zou er inzicht verkregen kunnen worden of de thema's agency en communion een rol spelen binnen de verhalen van de deelnemers aan (systeem)opstellingen en verder of er door één opstellings-sessie een verbetering bewerkstelligd kan worden in agency en communion en daarmee gelijktijdig in binding, autonomie, vertrouwen en tevredenheid met het leven, iets wat bij een traditionele psychotherapie veel meer tijd kost. Als bijkomend voordeel zou, bij



een verbeterde score op agency en communion, een bijdrage geleverd kunnen worden aan het herstel van de sociale relaties binnen het gezin, omdat, zoals Law, Crane en Berge (2003) al aangaven, de problemen die zich bij één van de familieleden openbaarden vaak in samenhang gezien konden worden met het functioneren binnen het gezin.

### **1.6. De onderzoeksvragen**

Dit onderzoek is een exploratief onderzoek naar de ervaringen van deelnemers aan systeemopstellingen, waarmee op de volgende onderzoeksvragen een antwoord verkregen zou kunnen worden:

1. Wat zijn de demografische gegevens van de deelnemers aan systeemopstellingen?
2. Welke kenmerken hebben de ervaringsverhalen de deelnemers aan systeemopstellingen?
3. Welke rol spelen agency en communion in de ervaringsverhalen van deelnemers aan systeemopstellingen?
4. Bestaat er een relatie tussen binding, autonomie, vertrouwen en tevredenheid met het leven en de evaluatie van de therapie?



---

## 2. Methode

---

### 2.1. *Werving en contactlegging*

De deelnemers aan het onderzoek werden geworven per email. Dit contact werd gelegd via systeemopstellers die seminars geven in Nederland en Duitsland. In Nederland bestaat er geen beroeps- of koepelorganisatie voor systeemopstellers. Daarom is er voor gekozen om een keuze te maken uit de opstellers die zich hebben aangemeld op twee speciale internetsites voor opstellingen (<http://organisatieopstellingen.startpagina.nl/> en <http://familieopstellingen.startpagina.nl/>). Hier werd een willekeurige keuze uit het aanbod gemaakt. In Duitsland werden twee beroepsverenigingen benaderd. De beroepsvereniging waarbij de onderzoeker is aangesloten, de VFP e.V. (beroepsvereniging voor vrije psychotherapeuten, heilpraktiker voor psychotherapie en psychologische adviseurs) en de DGfS (Duitse vereniging voor Systeemopstellingen, de voor zover bekend enige koepelorganisatie voor (systeem)opstellers waarbij artsen, psychotherapeuten, heilpraktiker voor psychotherapie, pedagogen en adviseurs op psychosociale gebieden en in organisaties zijn aangesloten. Bij deze laatste vereniging zijn ongeveer 550 opstellers aangesloten. De VFP verstuurde een wervingsmail naar zijn leden met de vraag contact op te nemen met de onderzoeker. De DGfS verleende zijn toestemming door de ledenlijst ter beschikking te stellen voor het aanschrijven van de opstellers. In beide landen ontvingen de deelnemende seminaropstellers een email met de vraag of zij de uitnodiging tot deelname wilden doorsturen aan hun seminardeelnemers. Omdat de ervaring bestaat, zoals uit onderzoek van Target Market (2009) blijkt, dat er op een gerichte online nieuwsbrief slechts 3 tot 4% respons komt is er een overweging gemaakt hoeveel opstellers er aangeschreven moesten worden. Er diende ook rekening gehouden te worden met de benodigde tijd voor de dataverwerking en daarom werd er een inschatting gemaakt dat bij een aantal van 40 uiteindelijke deelnemers er een goede indicatie gekregen kon worden van de ervaringen van de deelnemers. Echter omdat er weinig wetenschappelijk over opstellingen is geschreven en er geluiden uit de markt kwamen dat mensen graag wilden meewerken kon de respons rate niet worden ingeschat. Er zijn daarom in eerste instantie 41 Duitse en 32 Nederlandse deelnemers aangeschreven. Hierop hebben uiteindelijk bijna 50% (17 Duitse en 15 Nederlandse) van de aangeschreven (systeem)opstellers toegezegd de wervingsmail naar hun deelnemers door te zenden. Na de toezegging ontvingen de seminaropstellers de wervingsmail voor hun seminardeelnemers waarin zich een link bevond waarmee deze direct konden inloggen in de online vragenlijst. Er bestond geen uitsluitingscriterium, omdat ik graag alle ervaringen, positief en negatief, wilde registreren.

### 2.2. *Dataverzameling*

De deelnemers konden door middel van een link, die zich bevond op hun wervingsmail, inloggen in een online vragenlijst (Survey Monkey). Ze werden in kennis gesteld over het feit dat hun gegevens anoniem en strikt vertrouwelijk zouden worden verwerkt en uitsluitend gebruikt voor dit onderzoek. Verder werd hen meegedeeld dat het niet mogelijk zou zijn hen persoonlijk te achterhalen en dat, indien anekdotes werden



weergegeven, deze zo zouden worden aangepast dat persoonlijke kenmerken niet meer te herleiden zijn naar de deelnemer of de hulpverlener. De deelnemers vulden vooraf hun demografische gegevens in die bestonden uit leeftijd, geslacht, de hoogst genoten opleiding, nationaliteit, burgerlijke staat en de beroepssituatie. Verder kregen ze een aantal algemene vragen over eerdere deelname aan een familie- of organisatie-opstelling.

In de semi-gestructureerde vragenlijst die hierop volgde konden de deelnemers verder in verhaalvorm hun ervaringen vóór, tijdens en na het opstellen van een eigen probleem bij het systeemopstellingsseminars mededelen en idem bij het plaatsnemen als representant voor het probleem van iemand anders. Na afloop van de open vragen werden er een drietal vragenlijsten voorgelegd, waaronder de voor dit onderzoek in het Nederlands vertaalde versie van de Duitse EXIS om de intrapersonlijke ervaringen betreffende interpersoonlijke interacties te meten in zelfgekozen persoonlijke en professionele sociale systemen. Verder werd de Session Rating Scale Version 3 (SRS) van Duncan, Miller, Sparks, Claud, Reynolds, Brown en Johnson (2003) afgenomen, die een indruk geeft van de beleving van de behandelsessie op zich en de Outcome Rating Scale (ORS) van Miller, Duncan, Brown, Sparks en Claud (2003), die de resultaten meet van het therapieproces, alle vragenlijsten uit het zicht van de cliënt of in dit geval deelnemer van een opstellingsseminar.

De deelname aan het onderzoek kostte de seminarleiders de tijd om de emails door te sturen naar hun seminardeelnemers en het invullen van de vragenlijsten vergde van de deelnemers ongeveer 1 uur van hun tijd.

## 2.3. Onderzoeksinstrumenten

### 2.3.1. Kwalitatief

Omdat het fenomeen systeemopstellingen een onderwerp is waarover nog weinig wetenschappelijk onderzoek is gepubliceerd en er geen bepaalde vastgelegde theorie aan ten grondslag ligt kon het kwalitatieve deel van het onderzoek worden opgezet via de grounded-theory benadering. De vragenlijst is op een exploratieve manier opgebouwd op basis van de opbouw die Adler en Mc.Adams (2007) hebben opgezet in hun onderzoek naar narratieve reconstructie van psychotherapie, waarbij naar vijf sleutelscènes werd gevraagd in het verloop van de therapie. Het ging er hierbij om *Het Probleem* te beschrijven waarvoor hulp werd gezocht en *De Beslissing* om voor een therapie, in dit geval om voor een systeemopstelling te kiezen, als alternatief voor een andere therapievorm of geen hulp zoeken. Verder werd gevraagd naar de *Scène die het Meest Inzicht* in het probleem heeft gegeven, in het licht van dit onderzoek is dit vertaald met een scène uit de eigen opstelling. Als *Andere Belangrijke Scène* is gekozen voor een scène waarin iemand als representant werd opgesteld. Als laatste, refererend aan het onderzoek van Adler en Mc.Adams (2007) is als *Slotvraag* gekozen om te vragen naar de veranderingen die in het leven van de deelnemer heeft plaatsgevonden. Deze algemene therapievragen zijn vervolgens aangevuld met specifieke vragen over systeemopstellingen. Omdat er meestal bij één opstelling een onmiddellijke verandering plaatsvindt in toestand of inzicht is in het licht van relaties gevraagd naar de relatie tot het onderwerp waarvoor werd opgesteld, vóór en ná de opstelling en de ervaring tijdens de opstelling. Als verificatie voor het “waarheidsgehalte” en omdat de systeemopstelling een therapie



is waarbij de deelnemers worden opgesteld voor iemand anders die ze geheel niet kennen, was de vraag hoe ze wisten of dat wat ze ervoeren ook echt deze andere persoon toebehoorde en of ze niet zelf iets “verzonnen”.

Uit de verhalen van de deelnemers vóór en ná de opstelling zou kunnen worden opgemaakt of ze achterafgezien zagen hoe hun intrapersonlijke beleving van de interpersoonlijke relaties zich heeft ontwikkeld. Hierbij is niet expliciet naar interpersoonlijke relaties gevraagd, maar een open vraag gesteld. *Kunt u beschrijven of er nog zaken in uw leven zijn veranderd sinds de opstelling?*

Om de verhalen over de ervaringen te kunnen scoren werd in eerste instantie uitgegaan van de subthema’s die McAdams (2001) vond voor agency en communion en de thema’s die uit de EXIS door Hunger et al. (2012) naar voren kwamen: binding, autonomie, vertrouwen en tevredenheid met het leven. Hierbij werd de scoringsmethode gehanteerd die Adler, Skalina en Mcadams (2008) voor agency hebben ontwikkeld voor het scoren en coderen van narratieven:

0. *Protagonist is completely powerless, at mercy of circumstances, all action is motivated by external powers, or narrative is not written in first person.*
1. *Protagonist is largely at the mercy of circumstances, with primary control of the plot at the hands of external powers.*
2. *Protagonist equally shares control of his or her actions with external powers. Protagonist is neither entirely in control nor entirely at the whim of circumstances.*
3. *Protagonist is highly agentic, able to affect his or her own life, initiate changes on his or her own, and achieve some degree of control over the course of his or her experiences. May or may not include description of some struggle to achieve agentic status.*
4. *Protagonist has struggled to overcome an agency threatening experience wherein he or she was disempowered and has emerged empowered and victorious (often through self-insight, gaining control of the situation, or increased power).*

Echter na het doorlezen van de ervaringsverhalen bleek dat deze qua formaat zo sterk uiteen liepen van soms één woord tot een zin van meerdere regels, dat de scoringsmethode moest worden aangepast. Uit de zeer korte uitspraken kon per vraag niet altijd opgemaakt worden om welk thema het ging en bovendien deed niet iedereen een uitspraak op alle subthema’s. De ervaringen van alle deelnemers zijn voor de scoring daarom opgedeeld in drie fasen van meting, de relatie tot het thema vóór de opstelling (T0), de relatie tot het thema ná de opstelling (T1) en de veranderingen in het leven van de deelnemers (T2) en gescoord als aangegeven in paragraaf 2.4.2.1. en 2.4.2.2.



### **2.3.2. Kwantitatief**

#### **2.3.2.1. EXIS**

De EXIS is, zoals door Hunger et al. (2012) reeds genoemd, bedoeld om de intrapersonlijke ervaringen betreffende interpersoonlijke interacties te meten in zelfgekozen persoonlijke en professionele sociale systemen. De EXIS bestaat uit twee vragenlijsten met elk 12 vragen, één voor persoonlijke relaties, de EXIS.Pers en één voor arbeidrelaties, de EXIS.Prof, beide verdeeld over de vier dimensies binding, autonomie, vertrouwen en tevredenheid met het leven met elk drie vragen. Op de vragen kon op een schaal van 1 tot 6 aangegeven worden of men het eens was met de stelling, waarbij 1= helemaal niet eens en 6=helemaal eens. Alle subschalen, binding, autonomie, vertrouwen en tevredenheid met het leven, hebben een goede interne consistentie met een Chronbach's alpha tussen .79 en .83 voor EXIS.Pers en een Chronbach's alpha tussen .80 en .88 voor EXIS.Prof. De standaardprocedure voor het toepassen van de EXIS vragenlijsten is een drie-fasen-meting, de eerste vooraf aan een systeemopstelling, de tweede twee weken na de opstelling en de derde vier maanden na de opstelling, behandeling of interventie. Omdat het binnen het tijdbestek van dit onderzoek niet mogelijk was de standaardprocedure voor de EXIS door te voeren en omdat deze nog niet is gevalideerd voor de Nederlandse taal, is deze alleen gebruikt als vergelijkingsinstrument voor het kwalitatieve onderzoek.

#### **2.3.2.2. SRS**

De Session Rating Scale Version 3 (SRS) van Duncan et al. (2003) geeft een indruk van het beleven van de behandelsessie op zich uit het zicht van de cliënt. Dat deze beleving belangrijk is blijkt uit meta-analyse van meer dan 1000 onderzoeksgegevens waarin wordt aangegeven dat een positieve samenwerking tussen cliënt en therapeut uit het zicht van de cliënt één van de belangrijkste voorspellers is voor een goed resultaat van de behandeling, beter dan de beoordeling door de therapeut zelf over de behandeling. De domeinen waarop gescoord kon worden bevatten de onderwerpen Relatie tussen cliënt en therapeut, Doelen en Onderwerpen die bereikt c.q. behandeld zijn, Aanpak en Werkwijze passend bij de cliënt, en Algehele tevredenheid over de sessie. Hier kon op een tienpuntsschaal gescoord worden, waarbij 1=lage waardering en 10= hoge waardering. De SRS kan door de zeer korte lengte tevens na elke behandeling gebruikt worden als feedbackinstrument voor verbetering van de samenwerking tussen therapeut en cliënt. De SRS heeft een matig tot goede betrouwbaarheid met een Chronbach's alpha van .64 tot .70 en een matige concurrente validiteit gemeten in correlatie met het gangbare voor de validatie gebruikte meetinstrument HAQ-II van .39 tot .44. De constructvaliditeit werd gemeten in vergelijking met de ORS en had een goede correlatie van .29 ( $p < .01$ ).

#### **2.3.2.3. ORS**

De Outcome Rating Scale (ORS) van Miller et al. (2003) meet de resultaten van het therapieproces. De ORS is een ultrakorte vragenlijst van vier items die is ontwikkeld als tegenhanger van de Outcome Questionnaire 45.2 (OQ-45.2). Deze kan de resultaten van een therapieproces binnen 5 minuten scoren en evalueren. De specifieke items van de ORS zijn ontleend aan de 45 items van de OQ-45.2 en betreffen de domeinen





Individueel, Relatieel, Sociaal en Algemeen. De ORS wordt na elke therapiesessie voorgelegd aan de patiënten. Veranderingen op de eerste drie domeinen bleken valide voorspellers te zijn voor de resultaten van het therapieproces. Op de ORS kan op een schaal van 1 tot 10 worden aangegeven hoe het is gegaan sinds de laatste behandeling van 1=heel slecht tot 10= heel goed. Er werd een totale correlatie gemeten tussen de ORS en de OQ-45.2 van 0,59 wat duidde op een moderate criterium validiteit. De OQ-45.2 is tevens één van de meetinstrumenten die gebruikt zijn als valideringsschaal voor het ontwikkelen van de EXIS.

## 2.4. Analyse

### 2.4.1. Kwalitatief

Uit de ervaringsverhalen van de deelnemers zijn, om een indruk van de inhoudelijke breedte van de opstellingen te krijgen, de demografische gegevens, de opstellingsrelevante achtergronden van de deelnemers en de ervaringen zelf geïnventariseerd. Bij de verwerking van de data zijn alleen de gegevens meegenomen van de deelnemers die de gehele vragenlijst geheel hebben ingevuld. Uit deze gegevens bleek dat de deelnemers in sommige gevallen een toelichting gaven die betrekking had op de vragenlijst zelf en daarom zijn deze gegevens meegenomen als aanvullende opmerking in de resultaten.

Uit de verhalen is, door de overeenkomstige thema's te ordenen, een categorische indeling gemaakt per vraag. Om te voorkomen dat er een oneindig aantal categorieën zou ontstaan is er voor gekozen om de categorieën in te delen op het hoogst mogelijke niveau. Als voorbeeld hiervan is er gekozen om bij de *vraag naar het probleem*, waar een categorie relatie uit naar voren kwam deze aan te houden en niet verder in te delen op een dieper gelegen ondercategorie van bijvoorbeeld moeder-dochter of vader-zoon relatie. Bij de beoordeling van de *vragen naar de relatie tot het thema waarvoor is opgesteld* en bij de *vraag naar veranderingen in het leven* is besloten om deze ordinaal in te delen, dat wil zeggen, oplopend in beoordeling van slecht naar goed, met alle tussenliggende gradaties, dit om op verhaalniveau te kunnen beoordelen of er een verandering heeft plaatsgevonden. Hoewel uit de *vraag naar de achtergrond van de seminarleider* vooral de beroepsmatige kwalificaties naar voren kwamen, deed een aantal deelnemers hierover geen uitspraak en benoemde meer de menselijke kwaliteiten. Deze werden geordend onder *seminarleider niet nader gespecificeerd*, omdat deze uitspraken te breed en niet specifiek genoeg waren om er een categorie uit te kunnen opmaken. Een indruk van deze menselijke kwaliteiten komt naar voren in de verhalen van de deelnemers. Uit de opmerkingen van zowel de beroepsmatige als de menselijke kwaliteiten kon uiteindelijk ook een lijst met "eisen" worden opgesteld waaraan de seminarleiders in de ogen van de deelnemers dienen te voldoen.

Omdat er bij dit onderzoek is getracht een zo objectief mogelijke indruk te geven van de ervaringen van de deelnemers is er voor gekozen om per vraag telkens een positieve, negatieve en/of bijzondere ervaring weer te geven.



#### 2.4.2. Agency en communion

Behalve een indruk uit de ervaringen zelf is er ook gekeken of er een objectievere beoordeling gegeven kon worden op basis van de uit de ervaringen naar voren gekomen uitspraken zijn de ervaringen beoordeeld op de thema's agency en communion. Zoals bij de meetinstrumenten al is genoemd is besloten om een score per fase te geven: fase 1: de relatie tot het thema vóór de opstelling (T0), fase 2: de relatie tot het thema ná de opstelling (T1) en fase 3: de veranderingen in het leven van de deelnemers (T2). Er werd een gewogen score per fase gegeven op de thema's agency en communion, telkens als er iets werd gezegd over deze onderwerpen en niet op elk subthema apart. Deze scores werden later vergeleken met de scores op de kwantitatieve meetinstrumenten EXIS en ORS. Verder zijn de totaalscores van agency en communion vóór de opstellingen vergeleken met die van ná de opstelling om een algemene uitspraak te kunnen doen of er een betekenisvolle ontwikkeling binnen agency en communion binnen één interventie heeft plaatsgevonden. Daarna zijn de scores na de opstelling nog vergeleken met de uitspraak over de verandering in het leven om te zien of er nu, een aantal weken na de opstelling, nog een verdere verbetering heeft plaatsgevonden op de thema's agency en communion.

De scoringstabel van agency is aldus opgebouwd uit omschrijvingen die Adler, Skalina en Mcadams (2008) heeft ontwikkeld, aangevuld met de omschrijvingen behorend tot de thema's *autonomie en vertrouwen*, die voort zijn gekomen uit de EXIS. Voor communion is deze scoringstabel omgeschreven van agency naar communion en zijn de thema's aangevuld met de omschrijvingen die voortgekomen zijn uit de omschrijvingen behorend tot *binding en tevredenheid met het leven* uit de EXIS. Zo is de volgende indeling voor de scoring ontstaan:

##### 2.4.2.1. Scoringstabel voor Agency

Voor agency kon gescoord worden op een vijfpuntsschaal van 0 tot 4, waarbij de scores als volgt zijn aangehouden:

0. *De verteller is geheel machteloos, uitgeleverd aan uiterlijke factoren, elke actie wordt veroorzaakt door externe invloeden of het verhaal is niet geschreven in de eerste persoon. Hij geeft aan dat anderen zijn leven bepalen. Hij heeft geen vertrouwen in anderen en zichzelf en in de toekomst.*
1. *De verteller is grotendeels afhankelijk van uiterlijke omstandigheden, waarbij de controle over de omstandigheden ligt bij externe factoren. Hij geeft aan dat anderen vaak over zijn grenzen heen gaan. Bovendien heeft hij weinig vertrouwen dat hij genoeg kracht heeft om komende uitdagingen aan te kunnen en ook weinig vertrouwen in de toekomst.*
2. *De verteller kan zijn omstandigheden controleren met behulp van externe factoren. Hij heeft de omstandigheden nog niet geheel onder controle, maar is er ook niet helemaal meer aan uitgeleverd. Hij geeft aan zijn grenzen naar anderen nog niet altijd te kunnen bepalen. Bovendien heeft hij nog twijfel of hij genoeg kracht heeft om komende uitdagingen aan te kunnen en vertrouwt hij er nog niet helemaal op dat het in de toekomst goed zal blijven gaan*



3. *De verteller is een grotendeels zelfstandig handelend person. Hij is in staat om zijn leven sturing te geven, veranderingen aan te brengen en een zekere mate van controle te hebben over de loop van de omstandigheden. Ook het aangeven van de eigen grenzen gaat steeds beter. Er kunnen nog ervaringen gemeld worden van enige moeite om een onafhankelijke status te bereiken. Verder gaat het meestal goed met het vertrouwen in de toekomst en de omgang met dingen die niet veranderd kunnen worden.*
4. *De verteller heeft moeite gedaan om een agency-bedreigende ervaring te overwinnen waarbij hem of haar de macht werd ontnomen en waarbij hij nieuwe kracht heeft verzameld om het thema te overwinnen (vaak door zelf-inzicht, vermeerderde controle over een situatie of toegenomen kracht). Hij geeft aan zijn leven zelf sturing te kunnen geven en zijn grenzen naar anderen te kunnen bepalen. Bovendien heeft hij vertrouwen dat hij genoeg kracht heeft om komende uitdagingen aan te kunnen en hoop heeft, dat het in de toekomst goed zal blijven gaan en hij vertrouwen heeft in omgang met dingen die hij niet kan veranderen.*

#### **2.4.2.2. Scoringstabel voor Communion**

Voor communion kon tevens gescoord worden op een vijfpuntsschaal van 0 tot 4, waarbij deze formulering als volgt is aangepast:

0. *De verteller voelt zich geheel verlaten, er is geen communicatie met anderen en hij verwacht niet dat zich wat zal veranderen. Hij is niet in staat zelf initiatieven te ontplooien om enige vorm van binding aan te gaan. Hij is geheel ontevreden over het leven en over hoe anderen met hem omgaan.*
1. *De verteller vindt het moeilijk contacten te leggen en heeft externe hulp nodig om vaardigheden te leren of mogelijkheden te creëren. Hij is niet tevreden over zichzelf en de relaties met anderen. Hij heeft nog niet het gevoel er bij te horen, waargenomen te worden en/of gewenst te zijn. Hij is behoorlijk ontevreden over het leven en over hoe anderen met hem omgaan.*
2. *De verteller kan met behulp van anderen contacten leggen en ook enigermate onderhouden, maar ondervindt hierbij nog problemen. Hij twijfelt nog over zijn contacten met anderen. Hij heeft nog niet helemaal het gevoel erbij te horen, waargenomen te worden en gewenst te zijn. Hij is niet geheel tevreden en in harmonie met zichzelf en anderen.*
3. *De verteller kan gemakkelijk contacten met anderen leggen, kan deze contacten zelf initiëren, maar voelt zich nog een beetje onzeker over de wederkerigheid van de contacten. Hij is meestal tevreden en in harmonie met zichzelf en anderen. Hij heeft meestal het gevoel erbij te horen, waargenomen te worden en gewenst te zijn.*
4. *De verteller heeft een natuurlijke omgang met anderen of heeft in een situatie waarbij er geen of weinig contact bestond nieuwe kracht verzameld om het probleem te overwinnen en contact te leggen of heeft een veranderd gevoel ontwikkeld (vaak door inzicht of toegenomen kracht of vaardigheid). Hij is tevreden en in harmonie met zichzelf en anderen. Hij heeft het gevoel erbij te horen, waargenomen te worden en gewenst te zijn.*



Om veranderingen in agency en communion binnen de meetmomenten te kunnen berekenen is er een variantie-analyse met herhaalde meting uitgevoerd. Hiervoor zijn de gemiddelden op de drie meetmomenten T0, T1 en T2 berekend en vergeleken. Voor het meten van de effectgrootte, Cohens  $d$  ( $d$ ) tussen de meetmomenten zijn de resultaten van meetmoment T0 vergeleken met die van T1 en daarna die resultaten van T1 vergeleken met die van T2. Daarbij geldt dat het effect als klein kan worden betiteld indien  $d \geq 0,20$ , als middel groot indien  $d \geq 0,50$  en als groot indien  $d \geq 0,80$  (Cohens, 1988).

### **2.4.3. Kwantitatief**

Om de scores op subschalen van de EXIS te kunnen vergelijken met de scores op agency en communion die voortgekomen zijn uit de ervaringsverhalen van de deelnemers zijn de scores van de onderdelen *autonomie en vertrouwen* van de EXIS die geschaard kunnen worden onder de noemer agency samengevoegd tot EXIS-agency. Zo ook de onderdelen *binding en tevredenheid met het leven* van de EXIS die vallen onder communion zijn zo samengevoegd tot EXIS-communion. Beide scores werden vergeleken met de scores van de deelnemers op de vraag naar hun relatie tot het thema ná de opstelling en ook met scores op de veranderingen in het leven van de deelnemers. Bij de scores van de EXIS gaat het om zowel de EXIS.Pers voor de relaties op persoonlijk vlak, als de EXIS.Prof voor de zakelijke relaties. Omdat er bij de afname van de EXIS niet op meerdere meetmomenten gemeten kon worden kon voor de EXIS zelf geen uitspraak gedaan worden over de mate van verandering van de intrapersonlijke ervaringen betreffende interpersoonlijke interacties binnen zelfgekozen persoonlijke en professionele sociale systemen.

Verder zijn de beide schalen van de EXIS vergeleken met de ORS, de beide onderzoeksinstrumenten die de resultaten van een therapieproces kunnen meten en beide aangeven, in het licht van dit onderzoek, een bepaalde maat van relationeel en sociaal welbevinden te kunnen meten.

Omdat in de vragenlijst alleen een algemene vraag werd gesteld naar de achtergrond van de seminarleider en aan de deelnemers niet werd gevraagd een waardering te geven, is de SRS gebruikt als schaal voor de waardering van de opstellingssessie. Er werd gevraagd naar de Relatie tussen cliënt en therapeut, de Doelen en Onderwerpen die bereikt c.q. behandeld zijn, de Aanpak en Werkwijze passend bij de cliënt, en de Algehele tevredenheid over de sessie en zo impliciet ook naar de manier van werken van de seminarleider, waarvan de resultaten zijn aangegeven in paragraaf 3.2.11.



## 3. Resultaten

De resultaten die hier worden weergegeven en een antwoord kunnen geven op de onderzoeksvragen zullen in de volgorde zoals ze in de inleiding zijn gesteld worden weergegeven. Van de ervaringen van de deelnemers wordt hier een schets gegeven.

### 3.1. Demografische gegevens van de deelnemers aan systeemopstellingen

Van de 65 deelnemers die zich hadden aangemeld voor het onderzoek hebben er uiteindelijk 36 (55%) de vragenlijsten geheel ingevuld. Alleen deze geheel ingevulde vragenlijsten zijn meegenomen in de resultaten. De reden voor deze vrij grote uitval is niet duidelijk. Wel is opmerkelijk dat diegenen die ophielden allemaal op hetzelfde punt zijn opgehouden bij de vraag hoeveel jaren ervaring ze hadden met opstellingen. Zoals uit tabel 1. blijkt wijken de demografische gegevens van de afgevallen deelnemers percentueel niet veel af van de gegevens van de 36 deelnemers die zijn overgebleven. De deelnemers bestonden uit 80% vrouwen (n=29), wat overeenkomt met hetgeen Wang, Lane, Olsson, Pincus, Wells en Kessler (2005) vonden en iets hoger is dan de 71% die uit onderzoek van Walendzik, Rabe-Menssen, Lux, Wasem en Jahn (2010) naar voren kwam. De oudste deelnemer was 62 jaar en de jongste 31, met een gemiddelde van 49,33 (SD=7,69) jaar, wat hoger is dan Walendzik et al. (2010) vonden bij de gemiddelde populatie van deelnemers in de reguliere psychotherapeutische gezondheidszorg. De verdeling over de Nederlandse en Duitse nationaliteiten was redelijk gelijk verdeeld met 18 Nederlandse deelnemers, 15 Duitse en 3 met een andere nationaliteit. De meeste deelnemers leefden in een vorm van gezinsverband, 58,3% waren getrouwd en hadden kinderen, 13,9% waren alleenstaand (altijd geweest) en 11,1% leefden in een partnerschap zonder kinderen. 74,9% van de deelnemers namen deel aan het arbeidsproces, 11,1% was huisvrouw/-man en 8,3% werkloos. Dat 66,7% van de deelnemers hoogopgeleid (HBO/WO) was stemde overeenstemming met wat Wang et al. (2005) vonden, maar was in tegenstelling tot de bevindingen van Walendzik et al. (2010).

Tabel 1.  
*Demografische gegevens van de deelnemers*

	Deelnemers onderzoek			Deelnemers aangemeld		
	N	%	M (SD)	N	%	M (SD)
Geslacht						
<i>Man</i>	7	19,46		14	21,5	
<i>Vrouw</i>	29	80,6		51	78,5	
<i>Totaal</i>	36	100		65	100	
Leeftijd			49,33 (7,69)			49,05 (8,43)
Nationaliteit						
<i>Nederlands</i>	18	50		30	46,2	
<i>Duits</i>	15	41,7		30	46,2	
<i>Anders</i>	3	8,3		5	7,7	



Burgerlijke staat				
<i>Alleenstaand (altijd geweest)</i>	5	13,9	8	12,3
<i>Aleenstaand (getr. geweest / samengew.)</i>	1	2,8	3	4,6
<i>Getrouwd of samenwonend met kinderen</i>	21	58,3	35	53,8
<i>Getrouwd of samenwonend zonder kinderen</i>	4	11,1	8	12,3
<i>Lat-relatie</i>	1	2,8	2	3,1
<i>Één ouder gezin en in relatie</i>	1	2,8	2	3,1
<i>Weduwnaar/weduwe</i>	0		1	1,5
<i>Anders</i>	3	8,3	5	7,7
Hoogst afgesloten opleiding				
<i>Middelbare school</i>	7	19,4	11	16,9
<i>Lagere Beroeps Opleiding (LBO)</i>	2	5,6	2	3,1
<i>Middelbare Beroeps Opleiding (MBO)</i>	2	5,6	8	12,3
<i>Hogere Beroeps Opleiding (HBO)</i>	15	41,7	26	40
<i>Universiteit</i>	9	25	16	24,6
<i>Anders</i>	1	2,8	2	3,1
Beroepssituatie				
<i>Werknemer</i>	12	33,3	21	32,3
<i>Werkgever</i>	3	8,3	3	4,6
<i>Zelfstandige zonder personeel (ZZP)</i>	12	33,3	24	36,9
<i>Werkloos</i>	3	8,3	4	6,2
<i>Gepensioneerd</i>	1	2,8	3	4,6
<i>Huisman / huisvrouw</i>	4	11,1	5	7,7
<i>Anders</i>	1	2,8	5	7,7

Geloof, religie, of spiritualiteit speelde zoals is in tabel 2. is aangegeven een iets bovengemiddelde rol in het leven van de deelnemers met 6,44 (SD=2,76) op een tienpuntsschaal. Dit thema kwam nauwelijks aan bod in de verhalen van de deelnemers en kan daarom als impliciet geloof worden aangenomen. 55% van de deelnemers waren al eerder onder (psychologische) behandeling geweest waarbij bij 38,9% van de mensen de klachten verholpen waren. Het ging bij eerdere (psychologische) behandeling om andersoortige behandelingen en andere soorten opstellingen. Een aantal gaf aan nu eindelijk afdoende geholpen te zijn. Het gemiddelde aantal jaren dat de mensen deelnamen aan opstellingen lag op 5,17 (SD=4,46) met een minimum van 0 jaar, wat inhoudt dat deze voor het eerst deelnamen en een maximum van 14 jaar. Een aantal mensen dat vaker had deelgenomen was ook selectief in de soort opsteller, waarbij vertrouwen in de kundigheid erg belangrijk was. Een vrouw die 5 jaar ervaring had met opstellingen vertelde:

*Ik ken alleen goed opgeleide en serieuze. Ik zou niet zomaar naar een willekeurige opsteller gaan, want het is een zeer machtig werktuig en bewerkstelligt maatgevende veranderingen, als je tenminste de resultaten van je opstelling wilt aannemen, anders niet. Ik laat niet zomaar iemand in mijn systeem rommelen. Als ik een arts nodig heb zoek ik ook een vakkracht (vert.).*

Gemiddeld hadden de deelnemers 11,75 (SD=20,21) keer een eigen probleem opgesteld en 74,39 (SD=248,76) keer werden ze opgesteld als representant, waarbij een correctie is aangebracht voor één uitschieter die reeds 1500 keer als representant werd opgesteld. Gecorrigeerd komt dit neer op 33,65 (SD=47,09) representantenopstellingen. Met 52,8% werden het meest de familieopstellingen bezocht, waarbij moet



worden aangegeven dat er tevens een significante correlatie bestond voor het aantal jaren dat mensen deelnamen aan opstellingen en het soort opstelling dat ze bezochten ( $r=,427$   $p<.001$ ). Ze werden selectiever en gingen gericht zoeken naar de juiste opstelling voor hun probleem. Zo gaf een vrouw aan dat zij gericht had gekozen voor een traumaopstelling naar aanleiding van een gebeurtenis die tot PTSS heeft geleid:

*Heb o.a. ook EMDR behandeling gehad en heb eerder geprobeerd hier opstelling over te doen maar kwam er niet uit. Heb nu na 11 jaar gekozen voor een gespecialiseerde traumaopsteller.*

Verder gaf er expliciet 1 deelnemer aan deel te nemen aan een organisatieopstelling, terwijl er 5 deelnemers waren die een werkgerelateerd probleem lieten opstellen, maar daarvoor een ander soort opstelling kozen als ingang voor hun probleem. Verder werden er 22,8% (8 deelnemers) onder de noemer van de symptoomopstelling geschaard en een even groot deel onder de structuuropstellingen. Omdat de traumaopstellingen (6 deelnemers) in eerste instantie impliciet waren ingedeeld onder de symptoomopstellingen (psychisch of lichamelijk probleem) werden deze door de deelnemers wel expliciet genoemd, evenzo de sjamanistische opstellingen (1 deelnemer).

Tabel 2.

*Opstellingsgerelateerde gegevens van de deelnemers aan het onderzoek*

Opstellingsgegevens	N	(%)	M (SD)	N	(%)	M (SD) gecorr.
Aantal deelnemers <sup>1</sup>	36			35		
Rol geloof, religie, spiritualiteit in uw leven <sup>2</sup>			6,44 (2,76)			6,37 (2,76)
Eerdere (psychologische) behandeling						
<i>Ja</i>	20	55,6		19		
<i>Nee</i>	16	44,4		16		
Klachten verholpen						
<i>Ja</i>	14	38,9		13		
<i>Nee</i>	22	61,1		22		
Aantal jaren ervaring opstellingen			5,17 (4,46)			5,11 (4,52)
Aantal keren eigen probleem opgesteld			11,75 (20,21)			9,51 (15,34)
Aantal keren als representant opgesteld			74,39 (248,76)			33,65 (47,09)
Soort opstelling						
<i>Familie-opstelling         (familiesysteem)</i>	19	52,8		19	54,3	
<i>Organisatie-opstelling         (zakelijk systeem)</i>	1	2,8		1	2,9	
<i>Symptoom-opstelling         (psychisch of lichamelijk probleem)</i>	8	22,2		7	20	
<i>Structuur-opstelling         (doelen, hindernissen, ideeën)</i>	8	22,2		8	22,9	
<i>Traumaopstellingen</i> <sup>3</sup>	(6)			(5)		
<i>Sjamanistische opstellingen</i> <sup>4</sup>	(1)			(1)		
Toelichting op soort opstelling						
<i>Als onderdeel studie / opleiding</i>	4					
<i>Opstellingen eigen thema</i>	3					
<i>Geen grenzen aan thema's</i>	1					
<i>Traumaopstellingen</i>	6					
<i>Innerlijke Kind</i>	1					



<i>Systemic Ritual / Sjamanistisch</i>	1
<i>Eerste keer ervaring</i>	1

Note:

- <sup>1</sup> Aantal deelnemers is gecorrigeerd voor 1 uitschieter
- <sup>2</sup> De rol van geloof was gecodeerd op een 10 punts schaal: 1= speelt geen rol, 10=heel belangrijk
- <sup>3</sup> 5/8 symptoomopstellingen en 1 / 8 structuursopstellingen zijn traumaopstellingen
- <sup>4</sup> 1/19 familieopstellingen zijn schamanistische opstellingen (Systemic Ritual)

### 3.2. Kenmerken van de ervaringsverhalen van deelnemers aan systeempopstellingen

De indeling van de categorische kenmerken van de ervaringsverhalen van de deelnemers aan de (systeem)opstellingen is aangegeven in tabel 3., waarin telkens de vraag wordt aangehaald met de categorieën die hierbij gevonden zijn. Om een objectieve schets te geven van de kenmerken van deze verhalen is er zoveel mogelijk geprobeerd voor elke categorie telkens een positieve, negatieve en/of bijzondere ervaring weer te geven. In schuingedrukte tekst worden de letterlijke of aangehaalde citaten weergegeven. Als er slechts één verhaal in een betreffende categorie werd vermeld dan werd deze alleen weergegeven als ze een wezenlijke bijdrage konden leveren aan de ervaringen en niet als de deelnemer melde dat de betreffende vraag bijvoorbeeld niet voor hem of haar van toepassing was.

Tabel 3.

*Vragen aan de deelnemers met de categorische kenmerken van de ervaringen*

	Aantal (N)
Specifieke probleem waarvoor is opgesteld	
• <i>Werk</i>	5
• <i>Relatie</i>	15
• <i>Trauma</i>	6
• <i>Zelf</i>	6
• <i>Niet ontslagen uit representantenrol</i>	2
• <i>Overige</i>	1
Motivatie om te kiezen voor systeem- of familieopstellingen.	
• <i>Kan probleem zelf niet oplossen</i>	3
• <i>Eerdere goede ervaringen</i>	13
• <i>Nieuwsgierigheid</i>	1
• <i>Toeval</i>	1
• <i>Bewuste keuze door inhoud of thema</i>	10
• <i>Geen succes na eerdere behandelingen</i>	4
• <i>Als onderdeel van (psycho) therapeutische opleiding</i>	2
Relatie vóór de opstelling tot het onderwerp waarvoor werd opgesteld	
• <i>Steeds slechter</i>	1
• <i>Slecht</i>	18
• <i>Ambigue</i>	12
• <i>Goed</i>	2
• <i>Anders</i>	2
Wat heeft er plaatsgevonden tijdens de opstelling met betrekking tot eigen probleem	
• <i>Inzicht in het zelf / eigen thema / eigen actie</i>	13
• <i>Inzicht in ander / acceptatie / oplossing</i>	5
• <i>Oplossing probleem + invloed op systeem</i>	1
• <i>Moed</i>	1
• <i>Inzicht in eigen (familie)systeem + emotie</i>	9
• <i>Binding en autonomie</i>	1
• <i>Inzicht in wat het probleem is</i>	4
• <i>Anders</i>	1





Beschrijving van een specifieke scène die veel inzicht heeft gegeven	
• <i>Inzicht</i>	14
• <i>Bevrijding</i>	8
• <i>Herkennen van / terugkeren naar gevoel /gebeurtenis</i>	8
• <i>Verbondenheid door herkenning van thema's bij anderen</i>	1
• <i>Geen specificatie</i>	3
Relatie nu tot het onderwerp waarvoor is opgesteld	
• <i>Slecht</i>	1
• <i>Ambigue/twijfel</i>	6
• <i>Neutraler</i>	2
• <i>Goed</i>	23
• <i>Anders</i>	1
Waarheidsgehalte van het beleefde door de deelnemer of door anderen	
• <i>0% niet meer na te vragen</i>	1
• <i>60%</i>	1
• <i>70%</i>	3
• <i>80%</i>	7
• <i>90%</i>	10
• <i>100%</i>	14
Veranderingen in het leven sinds de opstelling	
• <i>Geen</i>	2
• <i>Ambigue/twijfel</i>	2
• <i>In ontwikkeling</i>	4
• <i>Goed</i>	23
• <i>Relatie tot eigen problemen zien na opgesteld zijn als representant</i>	2
• <i>Anders</i>	3
Wat heeft er plaatsgevonden tijdens de opstelling als representant	
• <i>Beschrijvend</i>	15
• <i>Fysieke en emotionele reacties</i>	6
• <i>Emoties</i>	4
• <i>Herkennen van eigen thema's</i>	7
• <i>Wederkerend thema ervaren in verschillende opstellingen</i>	1
• <i>Nog geen representant geweest</i>	2
Zekerheid van in de rol zijn tijdens de opstelling als representant	
• <i>Holistische benadering</i>	1
• <i>Zeker, maar ook eigen aandeel dat meeresoneert</i>	6
• <i>Ja, zeker</i>	2
• <i>Twijfel</i>	2
• <i>Zeker, want geen overeenkomst met eigen gevoel of leven</i>	22
• <i>Nog geen representant geweest</i>	2
• <i>Anders</i>	1
Achtergronden van de seminarleider	
• <i>Collega therapeut</i>	1
• <i>Therapeut</i>	8
• <i>Psycholoog / psychotherapeut</i>	11
• <i>Sjamaan</i>	2
• <i>Seminarleider niet nader gespecificeerd</i>	12
• <i>Onbekend</i>	2

### 3.2.1. Specifieke probleem waarvoor is opgesteld

Het eerste onderwerp waarnaar gevraagd werd was het *Probleem* dat werd opgesteld. Iets minder dan de helft van de deelnemers: 15 van de 36 meldden dat problemen in de **relatie** de reden voor opstelling was. Dit waren relaties tussen ouders en kinderen, relaties tussen partners, relaties tussen broers en zusters, maar ook buitensluiting en gewoon het gevoel geen relatie te hebben behoorden hiertoe. Een vrouw meldde dat ze



dacht als kind niet tot de familie te behoren. Een ander vrouw gaf aan dat er een man in haar leven was waar ze niet van los kwam, waarom? Ook wilde iemand graag duidelijkheid over de veranderde verhoudingen in de familie na overlijden moeder en i.v.m. suïcidegeval.

Een ander thema waarvoor 5 van de 36 mensen hebben opgesteld was het **werk**. Een man vertelde *teveel werkdruk te ervaren terwijl de feitelijke werkdruk laag was*. Vooral het maken van een keuze binnen het werk of de balans tussen werk en privé speelde de deelnemers nog wel eens parten. Een vrouw *twijfelde bij de keuze tussen loondienst en een eigen bedrijf starten*.

Ook 6 gevallen van **trauma** behoorden tot de thema's waarvoor een opstelling werd gedaan. Deze varieerden van seksueel misbruik tot de invloed van kanker op het leven en op de relaties. Een vrouw van 51 die al 25 jaar therapie had, *wilde graag helderheid over haar seksueel misbruik* en doet hiervoor nu al sinds geruime tijd traumaopstellingen. Een vrouw die én kanker heeft gehad én relatieproblemen heeft, vertelde dat *ze niet van de angst afkwam dat de kanker, die eigenlijk overwonnen was, niet opnieuw de kop op zou steken*. Een andere vrouw *voelde zich zo getraumatiseerd maar wist niet waar dit vandaan kwam. Ze had een dusdanig slecht basislevensgevoel dat niets haar meer helpen kan*.

Het **zelf** werd 6 keer opgesteld waarbij de onderwerpen binnen dit thema liepen van *weinig zelfvertrouwen, ontbrekend contact tot innerlijke persoonlijkheidsaandelen tot autonomieverlies*. Voor enkele diende het opstellen van het innerlijk kind als *persoonlijkheidsontwikkeling* of om te *weten wat er achter lichamelijke problemen steekt*.

Als laatste onderwerp en dit is een thema, dat **bijzondere aandacht** verdient en door 2 mensen werd aangehaald is **het ontslaan uit de representantenrol**. Een vrouw die een *moordenergie* had meegenomen vanuit een eerdere opstelling vertelde dat de opstellingsleider er te weinig op had gelet dat iedereen goed uit zijn representantenrol was gestapt na afloop van de opstelling en weer helemaal in zijn eigen energie terug is gekeerd. Deze vrouw was *gedeeltelijk verstrikt gebleven met de moeder, waarvoor ze was opgesteld, die haar als nieuwgeboren kind wilde wurgen*.

### 3.2.2. **Motivatie om te kiezen voor systeem- of familieopstellingen.**

De *Keuze* voor familie- of systeemopstellingen als oplossing voor het probleem is gevarieerd. Drie mensen gaven aan **zelf het probleem niet op te kunnen lossen**. Een vrouw van 57 wilde *weten waarom iedereen over haar heen loopt en er niet geluisterd wordt tot ze in haar onmacht begin te huilen*.

De meeste echter, 13 van de 36, hadden **eerdere goede ervaringen** opgedaan en hadden er nu weer voor gekozen. Een 61 jarige man was *in het kader van zijn eigen opleiding tot traumatherapeut, bezig zijn eigen thema's te verwerken*. Een andere man was *nieuwsgierig omdat hij de methode had leren kennen in een organisatieopstelling en was geprikkeld*. Een aantal hadden er voor gekozen *omdat het op het diepste niveau antwoord geeft en de verstrengelingen laat zien*. Van diegenen die bewust voor een traumaopstelling hadden gekozen verwoorde één vrouw het als volgt:

*Ik kom zo in contact met mijn diep afgesplitste en mij volkomen onbewuste persoonlijkheidsaandelen en kan ze één voor één integreren doordat ik in contact kom met het gevoel van dit*



*(persoonlijke)aandeel . Daardoor heb ik ingrijpende innerlijke en uiterlijke veranderingen en bewustzijnsprocessen beleefd.*

Een vrouw die al tien jaar deelneemt aan opstellingen zegt *dat dit een heel andere weg is die ongekende oplossingen en wegen biedt.*

Tien mensen gaven aan bewust voor opstellingen te hebben gekozen **door het thema** dat behandeld zou worden. Doordat er vele boeken zijn geschreven door de diverse opstellers geeft een aantal deelnemers ook aan door de boeken geïnspireerd geraakt te zijn. Een vrouw schreef *omdat ik het boek (...) had gelezen en mijn leven tot nu toe daarin beschreven vond.* Het ging hierbij vooral om verstrikingsthema's. Iemand schreef verder *dat ze inzicht wilde krijgen waar die onzekerheid vandaan komt omdat ze het idee had dat het niet past bij haar gevoel.*

Een andere reden om voor opstellingen te kiezen was dat vier deelnemers **geen succes hadden met eerdere andere behandelingen** en dat ze vertrouwen hadden in de opstelling als oplossing voor hun probleem. Een vrouw van 56 schreef:

*Omdat ik als zoveel andere dingen heb geprobeerd en het niet werkelijk iets heeft veranderd. Bovendien heb ik het gevoel dat in het bijzonder de traumaopstellingen van (...naam) mij bij mezelf en mijn waarheid kunnen brengen. Ook al heb ik dat doel nu nog niet bereikt.*

Als laatste gaven twee deelnemers aan deel te nemen *als onderdeel van hun opleiding tot (psycho)therapeut.*

### **3.2.3. Relatie vóór de opstelling tot het onderwerp waarvoor werd opgesteld**

Om te weten of een deelnemer baat heeft gehad bij een opstelling is het natuurlijk van belang om te weten hoe de *Relatie* tot het thema van opstelling is *vóór*afgaand aan de opstelling. 19 van de 36 deelnemers gaf aan dat de relatie **slecht** was. Een man zei dat het ging om de relatie van zijn zoon tot de moeder- *hij blokkeert, wil niets meer weten van moeder na scheiding en nieuw huwelijk van haar.* Een 50 jarige vrouw gaf aan:

*dat ze geen enkele toegang tot het bindingsgetraumatiseerde baby-aandeel in zichzelf had dat zich alleen aan haar liet zien door lichamelijke symptomen. De representante voor het baby-aandeel berichtte haar van lichamelijke symptomen en toestanden die ze nu met 50 jaar nog steeds had.*

Een andere vrouw die al 11 jaar aan haar probleem werkt vertelde:

*Ik werd gedreven door grote angst en onzekerheid. Merkte na de opstelling dat ik openlijk kon voelen en uitkomen voor mijn grote woede over wat mij is overkomen.*

Een twaalftal deelnemers had een **ambigue** relatie tot hun thema, wat wil zeggen dat er twijfel bestond welke kant het op zou gaan. Een man gaf aan gespannen te zijn tot zijn onderwerp. Hij zei:

*Ik wilde ervan weg (de werkdruk) en tegelijk had ik het gevoel dat ik het leukste werk van de wereld had. Ik was blij als het weer weekend was en op maandag werd ik weer gespannen, met daarbij steeds het gevoel dat ik niet begreep wat er nu aan de hand was. Ik had met name het gevoel dat ik zo niet door kon gaan, dat ik op een burn-out of depressie zou afstevenen.*

Een vrouw zei een *nabijheid-afstandsprobleem* te hebben. Verder gaf een 32 jarige vrouw aan *verwarring, tegenstrijdige gevoelens en heel veel twijfels te voelen , zich uitend in onzekerheid en afwachtendheid.*



Twee mensen zeiden een **goede** relatie tot hun thema te hebben, maar voelden toch dat er iets niet klopte, één daarvan zei: *goeie relatie maar er was iets waar ik de vinger steeds maar niet op kreeg. Gevoel dat ik iets droeg voor de ander.* De andere deelnemer had een verleden van seksueel misbruik, maar kon daar desondanks goed mee omgaan, maar wilde een ander aspect wat daardoor was ontstaan verwerken.

#### **3.2.4. Wat heeft er plaatsgevonden tijdens de opstelling met betrekking tot eigen probleem**

Uit de ervaringen van de deelnemers tijdens de opstelling heb ik een indeling gemaakt naar de manier waarop ze inzicht in hun probleem hebben gekregen. 13 van de 36 gaven aan **inzicht in het zelf of hun eigen thema te hebben gekregen en hoe ze naar een oplossing konden toewerken**. Een vrouw die seksueel misbruikt is vertelde:

*Tijdens de opstelling heb ik met name veel onmacht gevoeld ,ik vind het sowieso moeilijk om er goed bij te blijven als ik zelf een opstelling doe(als representant kan ik dit wel heel goed)Ik voelde eigenlijk letterlijk wat ik tijdens de werkelijke gebeurtenis heb ervaren en weer het gevoel ik kan dit niet aan.Terwijl de werkelijke gebeurtenis niet eens werd opgesteld. Deze opsteller gaat uit van het idee dat aan elk trauma een hechtingsprobleem ten grondslag ligt.Ik kan mij daar in mijn situatie wel degelijk iets bij voorstellen . De begeleider vindt dat een opstelling direct over trauma nodig is voor de woede.Mijn gevoel was voor het grootste gedeelte onmacht en onvermogen.Deze begeleider zet de degene die opstelt eigenlijk altijd meteen zelf in het veld . Dus geen representant voor mijzelf.De volgende stap zou zijn om aan de woede te werken.*

Een vrouw die aan een sjamanistische opstelling heeft deelgenomen gaf aan:

*Omdat het om een nieuwe vorm van spirituele opstelling gaat, verliep het proces op energetisch niveau zeer snel. De opstellingsleider voelde heel snel de achtergrond van het probleem en liet de energieën terugvloeien waar ze vandaan zijn gekomen, of naar de opsteller zelf of daarheen waar ze behoren. Dat bewerkstelligt een onmiddellijke versterking of verlichting. Dit hebben ook de andere deelnemers gevoeld.*

Verder kwam een vrouw tot inzicht:

*Ik heb mezelf kunnen bekijken en was aangeslagen en treurig. Ik heb gezien dat alleen ik wat kan veranderen. De reacties en de gevoelens van de deelnemers bevestigden dit. De reactie van de opstellingsleider was duidelijk en streng.*

Een ander thema in de soort ervaringen was het **inzicht in een ander, de acceptatie en het zien van een oplossing** dat 6 deelnemers kregen. Een vrouw bekeek de relatie met haar vader en zei:

*Ik kon zien hoe zwaar hij heeft het gehad als kind. Ik voelde zijn verdriet en hulploosheid. Ik kon accepteren dat het zijn leven was en van hem was, niet van mij.*

Een man die bang was voor autonomieverlies vertelde:

*In de opstelling werd de relatie van mijn ouders tot elkaar en dat van de broers en zusters duidelijk en zichtbaar en bovendien de bijzondere verbinding tot mijn vader en zijn oorlogstrauma.*



Wat ook bijzonder was in de ervaringsverhalen was de synchroniciteit van wat er in een opstelling gebeurt en **de invloed op het systeem** waartoe iemand behoort. Een vrouw gaf aan:

*De boosheid en haat kwam er totaal uit en heb ik kunnen ventileren waardoor er rust kwam in mijn gevoel de omgeving had bewondering dat ik het probleem heb aangepakt zonder dat ik het wist had mijn zoon op het zelfde moment dat ik de opstelling aan het doen was met mijn moeder problemen die zich oplostten toen ik klaar was. De opstellingsleider liet mij in alle rust en af en toe een vraag wat ik nodig had de opstelling verlopen zonder deze te sturen of in te vullen.*

Ook verkregen **zelfvertrouwen** was één van de ervaringen, iemand zei:

*Ik heb erover durven communiceren en daardoor is een last van mijn schouders gevallen en zijn mijn kaken meer ontspannen.*

Tien deelnemers meldden de **emoties die ze in verbinding konden brengen met het verkregen inzicht in het systeem** waarbinnen ze zich bevonden. Een vrouw die haar eigen traumatische innerlijke toestand niet kon verklaren vertelde:

*In de laatste opstelling kon de representant voor mijn probleem precies mijn innerlijke toestand beschrijven. Het deed mij goed dat eindelijk iemand dat voelen en begrijpen kon. In het verloop van de opstelling kwam naar voren dat, toen mijn moeder van mij zwanger was, mijn ouders de zwangerschap wilden afbreken. Maar omdat het zoals bleek om een tweeling ging, heb ik het overleefd. De representant had het gevoel zich achter het overleden embryo te moeten verstoppen en voelde een enorme schuld op zich rusten. Ik heb tijdens de opstelling veel gehuild en was helemaal betrokken. Maar tegelijkertijd had ik ook het gevoel, dat ik uit mijn leven zo goed ken niets werkelijk te voelen of te begrijpen. Ik kan het beleefde nog niet helemaal als mijn waarheid herkennen. Ik twijfel nog.*

Een vrouw die de achtergronden van de zelfmoord van haar broer duidelijk wilde krijgen meldde:

*Ik (en ook de andere aanwezigen) voelde een enorme vibratie in de ruimte, alsof er een aardbeving en een vulkaanuitbarsting tegelijkertijd plaatsvond. De representanten kregen het benauwd. De therapeut heeft laten zien hoe je de disbalans kan opheffen.*

Verder meldde een vrouw die haar eigen weg wilde kiezen in haar loopbaanhet thema **binding en autonomie**. Ze kreeg:

*Inzicht in verleden en hoe dat nog in mij aanwezig is. Teruggeven van last aan mijn vader en hij weer aan zijn vader. Loskoppelen van het bedrijf en de familie. Ontspanning en trotsheid voelen. Met name verbinding!*

Een aantal deelnemers wilde graag weten **wat het probleem überhaupt was**. Een vrouw kwam er achter dat ze seksueel misbruikt was:

*Dat heeft mij voor veel dingen de ogen geopend en duidelijk gemaakt.*

Een vrouw die een afstandsrelatie heeft vertelde:

*In de opstelling was ik totaal angstig en ben in een hoekje gaan zitten. (...) mijn relatie heeft gezegd dat hij wat voor mij voelt en me mooi vindt, maar als ik van hem wegga dan is het jammer maar helaas.*



### 3.2.5. Beschrijving van een specifieke scène die veel inzicht heeft gegeven

Als gevraagd wordt naar een specifieke scène die inzicht heeft gegeven antwoorde 13 van de 36 deelnemers **inzicht** te hebben gekregen, zoals een vrouw die een een motivatiecrisis met haar werk had berichtte:

*De blokkade bleek niet bij het werk te horen. Dit was inzicht 1. De blokkade bleek iets heel pijnlijks van vroeger te zijn, ik weet nog steeds niet wat. Maar dit was inzicht 2. Toen ik de pijn uit het verleden omarmde maakte mij dat een aantrekkelijker werknemer. Daarna werd de verhouding met werk beter of in ieder geval 'werkbaar'.*

Een man waarbij de harmonie binnen de familie ontbrak vertelde:

*Er ontstond een meningsverschil tussen mij en de ander. Hoewel de ander zoals gewoonlijk gespannen reageerde, kon ik uit alle rust reageren op een manier die voorkwam dat spanningen verder op liepen. Uiteindelijk was er concensus dat Harmonie belangrijker was dan puur je gelijk te halen of te krijgen.*

Een vrouw die nooit de liefde van haar moeder heeft gevoeld gaf aan:

*(...) ik heb mijn hele leven naar erkenning en trots van mijn moeder gestreefd. Toen de representant zei: ik voelde de liefde stromen, heeft dat bij mij veel verlichting gebracht en me nu zekerheid gegeven dat mijn moeder toch liefde voor mij voelt en alleen niet bij machte is dit tegenover mij te tonen.*

Verder vertelde een 61 jarige man:

*Dat mijn aandeel van het willen weggaan (om mijn autonomie te beschermen) overeenkomsten vertoont met het getraumatiseerde aandeel van mijn vader.*

Een achtstal mensen heeft **bevrijding** ervaren tijdens en na de opstelling. Een vrouw meldde:

*Tussen mijn ouders is altijd erg veel ruzie geweest. Ze zijn even (zo'n 3 jaar) gelukkig met elkaar geweest en daarna was het eigenlijk altijd een soort van oorlog. Op het moment dat de jeugdliefde van mijn moeder in de opstelling geplaatst werd en hij een rood kussentje vasthield dat stond voor het hart mijn moeder, begreep ik ineens waarom de liefde bij mijn ouders nooit gestroomd had. Dat inzicht maakte dat bij mij de tranen over mijn wangen bleven rollen. Die rollende tranen gaven een weldadig gevoel van bevrijding. En ik was heel blij dat de jeugdliefde opgesteld stond. Ik vond alles prachtig aan hem, zijn voorkomen, zijn naam (die ik al wist), terwijl ik wist dat ik naar een representant keek.*

Een vrouw die problemen ondervond in haar werk en een volgende stap in haar loopbaan wilde maken vertelde:

*In de opstelling stond ik tegenover mijn vader, die in mijn jeugd nauwelijks een rol heeft gespeeld. Het werd mij duidelijk waarom hij afwezig was en ik kon voelen hoe zeer ik hem had gemist. Dat heeft ruimte gemaakt om te rouwen, ook in de dagen na de opstelling.*

Een vrouw die problemen had in haar relatie en met haar pleegzoon gaf aan:

*Tijdens één scène zei mijn pleegzoon tegen mij dat ik meer los moest laten en dat het zijn grootste wens was te zien dat wij, zijn pleegouders, samen gelukkig zijn. Een paar weken later zij ons onze pleegzoon precies dezelfde woorden. Dat heeft me zo overweldigd en me van de hele zaak definitief overtuigd.*



Ook waren er een aantal mensen dat aangaf **teruggekeerd** te zijn **naar** de **gevoelens** die ze **als kind** hadden. Een representant meldde de gevoelens die hij ervoer in de opstelling:

*Ik kwam in een gevoel als heel klein kind dat zijn hoofd moest beschermen en brulde luid van pijn en angst en ik kon het alleen uithouden omdat ik goed contact had tot mijn thema (dat ik vertegenwoordigde)*

Een vrouw vertelde:

*Ik had veel herkenning van gebeurtenissen die me aan mijn kindertijd herinnerden. Deze had ik al lang verdrongen en daarmee ook vergeten.*

Een vrouw die slachtoffer was van seksueel misbruik voelde vooral sterking doordat ze **lotgenoten** trof:

*in de reacties van anderen achteraf, dat zij ook dezelfde situatie hadden meegemaakt.*

### **3.2.6. Relatie na de opstelling tot het onderwerp waarvoor is opgesteld**

Als de *relaties tot het thema ná de opstelling* bekeken worden is een duidelijk verschil te zien met de toestand vóór de opstelling. Van de 19 deelnemers die voorheen meldden dat de relatie **slecht** was is er nog één overgebleven, ze zei:

*Tja.....zijn hart is nu nog meer afgesloten als voorheen.*

Bij 8 mensen was de situatie niet meer zo slecht als deze was, hij was **neutraler** geworden. Een vrouw die een traumatische gebeurtenis had beleefd zei:

*Het onderwerp is er nog steeds en ik voel dat ik ook echt nog iets moet doen met de woede. Dat betekent dat die woede die ook energie genereert alleen maar waardevol is als ik die kan transformeren zodat er iets positiefs/goeds uit voortkomt. Als ik alleen mijn gelijk wil halen zal ik altijd aan het kortste eind trekken.*

Een vrouw die moeilijkheden ondervond in tussenmenselijke relaties vertelde:

*Bewuster. Niet gemakkelijker, maar ik kom op één of andere manier steeds dichterbij mijn getraumatiseerde deel en laat de pijn op één of andere manier meer toe.*

Een ander vrouw die een moeilijke relatie had zei:

*Nu is onze relatie vriendschappelijk en ik kan daarmee omgaan. Deze verschrikkelijke paniek is geheel verdwenen en ik ben blij dat ik hem nog heb, ook wanneer het niet meer zo is als het eenmaal was.*

Een **goede relatie** tot het thema ná de opstelling meldden 23 van de 36 deelnemers. Een vrouw die als therapeut werkt zei:

*Ik ervaar bijna geen werkdruk meer en heb beduidend meer plezier in mijn werk. Wanneer ik nu cliënten zie (als ... (beroep)) ben ik blij ze te zien. Ik ontvang ze met open hart. Voorheen ontving ik ze deels met gesloten hart, ik hield me / iets achter dat was vermoeiend.*

Een vrouw die voordien een slechte relatie had met haar vader vertelde:

*Veel beter. Je merkt het misschien niet aan de buitenkant maar alles gaat meer spontaan, ik kan hem beter bereiken en ben niet meer gekwetst door zijn gedrag en/of opmerkingen. Hij begon ook spontaan over allerlei dingen te praten, wat hij vroeger nooit deed.*





Een vrouw die haatgevoelens had naar haar moeder omdat ze de incest had toegestaan vertelde:

*Wanneer ik aan mijn moeder denk zit er geen haat gevoel of boosheid meer op heb nu een vergevings gevoel en krijg heb het gevoel en drang om mijn ouders op te gaan zoeken.*

Een vrouw die moest kiezen voor het overnemen van een familiebedrijf en het maken van een eigen keuze in haar loopbaan zei over de relatie:

*Prima. Ik blijf me bewust van mijn valkuil als ik me verlies in mijn bedrijf. Ik heb een sterkere gezinsband gekregen, Ik heb geen verwijten meer aan mijn ouders. Voel me gelukkig dat ze mij het leven hebben geschonken.*

Een man die telkens bang was zijn autonomie te verliezen en bezig was met een opleiding tot therapeut vertelde:

*Mijn ouders leven niet meer. De verhouding tot mijn broers is uit mijn zicht meer ontspannen geworden. Ik zie nu wat er is, niet wat ik graag zou willen.*

Een vrouw heeft een helderder beeld gekregen over haar plaats in de familie, ze zei:

*Door een helderder beeld over mijn plaats in de familie was ik instaat om na tien jaar geen contact met broer en zus, een contact te hebben waarin ik me voor het eerst bevrijd voelde van de verwarring die voorheen altijd plaatsvond, bij contact met broer en zus.*

De deelnemer die vanuit een vorige opstelling nog een deel van haar representantenrol had meegenomen vertelde:

*Ik ben in balans, rustig, competent, ook wanneer mijn gasten stress hebben. Ik neem hen hun stress af zonder dat ik me zelf er mee oplaadt.*

Voor een aantal was het gewoon goed, ze noemden:

*helderder - beter dan ooit - ontspannen en competent - bevrijd, eerlijk, verwarmend*

### **3.2.7. Veranderingen in het leven sinds de opstelling**

Als we kijken naar de veranderingen die sinds de laatste opstelling hebben plaatsgevonden melde er 2 deelnemers dat er **niets is veranderd**. Twee personen kijken er nog wat **twijfelachtig** tegenaan. Een vrouw van 56 vertelde:

*Geen concrete meetbare veranderingen. Ik heb de indruk dat, dat er steeds meer puzzeldeeltes op z'n plaats vallen en dat ik nog midden in een proces zit. Ik heb nog geen helderheid.*

Een aantal anderen gaf aan er neutraler tegenaan te kijken en een **ontwikkeling** te zien. Een vrouw vertelde:

*Mijn gevoel is, dat ik mijn centrale thema steeds meer nader. Veel symptomen die uit mijn jeugd en uit de zwangerschappen ken komen weer naar boven. Het verschil is, dat ik ze nu bewust waarneem en uthoud en kijk wat er met mij gebeurt. Ik heb sindsdien (sinds de traumaopstellingen in dit jaar) meetbaar, voelbaar en zichtbaar beter contact met mezelf, mijn kinderen en mijn man.*

Een vrouw die aan kanker leed vertelde:

*De angst voor het opnieuw ziek worden is zwakker geworden. Er is meer innerlijke rust voor in de plaats gekomen.*





Voor 23 van de deelnemers heeft er een **positieve verandering** in hun leven plaatsgevonden. Een vrouw vertelde:

*Ja, het leven voelt anders alsof b.v. alle kleuren feller en mooier zijn, er kwam veel meer rust.*

Een ander vrouw zei:

*Ik kom dichtbij mijn eigen kern en kan gedrag wat ik heb aangeleerd loslaten ( overgenomen van ouders/opvoeders).*

Te merken is dat zich niet alleen veranderingen voltrekken in de relatie maar op **meerdere gebieden**. Een vrouw vertelde:

*Ik heb de nodige concrete stappen gezet in het vormgeven van mijn carrière. De relatie met mijn partner heeft zich verdiept.*

Een andere vrouw ervoer iets dergelijks, ze zei:

*Ja , ik heb mijn gekoesterde wens om voor mezelf te beginnen omgezet in daden en sta veel beter en zelfverzekerder in mijn leven. Tevens is de relatie met mijn zoon sterk verbeterd omdat ik nu in staat ben mijn grenzen te stellen en kan nakomen wat ik hem beloof.*

Ook op het gebied van het werk uitte zich de volgende vrouw:

*Ik vervul nu een leidinggevende functie. Dit heb ik tot nu toe nooit aan gedurfd. Nu doe ik dit met veel voldoening.*

Een aantal deelnemers gaf aan dat het meer ging om de **relatie tot zichzelf** die **verbeterd** was, zo een vrouw die berichtte:

*Hoofdzakelijk het contact tot mijzelf heeft zich veranderd. In deze methode ging het er niet meer om een plek in de familie te krijgen (wat bij zwaar getraumatiseerde ouders niet mogelijk was en is), maar een plaats in mij en bij mij te komen. Mijn grootste probleem met mijn oudste zoon, die aan een kinderspsychose leed is ook fundamenteel veranderd en hij kan nu zijn eigen leven leven en ik ook.*

Een vrouw die al langer aan haar psychische problemen werkt vertelde:

*Ik ben geheel bij mezelf, heb enorme psychische en lichamelijke verbeteringen sinds ik bij (...) in totaal 10-12 opstellingen in 2 jaar heb bijgewoond.*

Een vrouw waarbij de relatie met de familie als water en vuur was vertelde:

*Ja ik ben sterker geworden, voel me zeer geaard, ik weet waar mijn plaats is! En ik ben vrij!*

Een andere vrouw die heel moeilijk relaties kon aangaan vertelde:

*De relatie tot mijn moeder met wie ik bijna 10 jaar geen contact meer had is tot een normale omgang geworden.*

Een mooi bespiegelend antwoord op deze vraag gaf een vrouw:

*Ik bekijk mijn medemensen preciezer en ben verbaasd over wat zich weerspiegelt. Ik acht meer op mezelf en veel reacties zijn verklaarbaar en ik kan veel aan mij veranderen.*

Een man die als therapeut voor psychotherapie werkt vertelde:

*Ik herken nu meer en meer de familiale en biografische samenhang van symptomen van mijn cliënten.*



Een paar deelnemers hebben doordat ze als representant werden opgesteld de **relatie gezien met hun eigen leven** en hebben daar een aanzet gegeven om de eigen knelpunten aan te pakken:

*Hoewel ik representant was, heeft het mij op het spoor gezet om meer onderzoek te doen naar knelpunten in patronen in mijn werkelijke familie.*

### 3.2.8. **Wat heeft er plaatsgevonden tijdens de opstelling als representant**

De meeste deelnemers werden ook als representant opgesteld. Ongeveer de helft heeft deze ervaring ook werkelijk als een ervaring van iemand anders ervaren en berichtten hier **beschrijvend** over. Een vrouw vertelde:

*Je bent deel van een scenario. Als dit deel voel je je zelf en evenzo de relatie tot de andere delen. Bij veranderingen die door de uitgesproken zinnen of het betrachten van de situatie worden uitgevoerd, voel je de veranderingen die daardoor plaatsvinden en kun je duidelijk maken of de verandering, beter, slechter, gelijk of anders zijn. Zo dat er op een verbetering afgekoerst kan worden. Voor je eigen persoon en gelijktijdig in relatie tot de andere delen (componenten).*

Een vrouw die representant was in een arbeidssituatie vertelde over de emoties die ze voelde:

*Ik was het team in een organisatieopstelling de leidinggevende bleef op afstand, ook al vroeg het team om hulp. ik ervoer een grote ergernis/agressie.*

Een vrouw die werd opgesteld als een moeder vertelde:

*Toen ik in de rol van de moeder zat begon kreeg ik het heel zwaar en voelde het als een hele zware last die ik moest dragen. De andere representanten vonden dit wel grappig of hadden geen belangstelling. De opstellingsleider heeft de moeder van de moeder op mij geattendeerd en kon ik mijn lasten aan haar terug geven.*

Een ander vrouw beschreef het als volgt:

*Ik was plaatsvervanger voor een volwassene. Ik voelde dat mijn blik en mijn stem veranderden. Mijn eigen persoonlijkheid trok zich terug en maakte vertrouwensvol plaats voor de de andere. Ik werd streng, hard (geworden door nood en vertwijfeling) heel verstandelijk, alles moest verklaarbaar zijn, gedistantieerd van het gevoel. De andere deelnemers bevestigden mijn eigen ervaringen met lichaamshouding. De opstellingsleider van helder en zeker.*

Anderen zagen de ervaringen ook als een **spiegel van hun eigen thema's**. Een vrouw gaf aan dat de laatste één van de heftigste was die ze ooit heeft meegemaakt:

*Heel bijzonder, vol liefde en pijn. Het was de eerste opstelling die dag en daarna kon ik ook niets meer. Het ging over een zeer intense liefdesband tussen broer en zus en het gevoel van falen en schaamte van de oudere broer wat heeft geresulteerd in zijn zelfdoding. Ik stond voor de zus (het gaat om eerdere generaties). Na de opstelling kwam de vraagstelster (die ook dezelfde voornaam heeft als ik) naar mij toe en zei dat deze rol /opstelling heel belangrijk voor haar geweest is. Ik voelde grote waarheid. Zij zag er heel anders uit, vrijer, lichter. Het representeren ervaar ik als zeer waardevol. Het heeft soms ook niets met mij te maken en dan is het ook heel goed om te voelen dat je er zelf niets aan*



*ontleent en situaties zich voltrekken puur ten dienste van de vraagsteller. In dit geval bleek het zeer veel met mij te maken te hebben gehad. De volgende dag heb ik mijn broer dood gevonden in zijn huis. Daar ik de opstelling als zeer heftig heb ervaren en mijn broer waarschijnlijk ook die dag van de opstelling is overleden ben ik daarna zeer onder de indruk geweest.*

Ook een man die zelf als therapeut werkzaam is vertelde over zijn ervaringen en parallellen tot zijn eigen leven:

*Als representant heb ik de ervaring dat ik delen kan navoelen uit de psychologische structuur van opgestelde, wat bepaalde gevoelens en lichaamsgewaarwordingen geeft. Ik kan duidelijk onderscheiden dat dit alles niet van mij is. Laat onverlet dat ik regelmatig gevraagd wordt voor thema's en rollen die ook in mijn eigen leven spelen. Waarvan ik soms meer of minder mij bewust ben. Dit helpt dus bij de eigen zoektocht naar de uitwerkingen van feiten in mijn leven op mijn eigen leven. Daarnaast heb ik regelmatig beleefd dat het opluchtend werkt om sommige representanten rollen te vervullen. Voorbeeld: eens mocht ik een zoon representeren die later bleek ADHD te hebben. Het was heerlijk om die rol te mogen spelen omdat ik in mijn jeugd mij altijd heb moeten inhouden en nu kon ik het helemaal uitleven zoals het voelde. Daardoor realiseerde ik mij dat men mij heden ten dagen bestempeld zou hebben als ADHD.*

Een vrouw beschreef ook sterke gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen:

*Een keer was ik een door de vader seksueel misbruikte baby (... details). De opstelster kon niet geloven dat ze misbruikt was omdat ze nog maagd was toen ze voor het eerst een vriend had. Bij een andere opstelling was ik de moeder van een "koekoekskind" en heb heel duidelijk gezegd dat ik haar aborteren wilde, maar ik heb maar één deel van de tweeling geaborteerd. Ik heb het geboren kind in de opstelling uitgescholden als mijn schande, ik wilde niets van haar weten omdat ze zo anders dan de andere kinderen was en dat was heel herkenbaar en echt voor de opstelster. Ik wist ook heel zeker wie de vader was, wat zich toen in de realiteit bevestigde.*

Sommigen viel het ook op dat ze **telkens werden ingezet voor eenzelfde thema** of in eenzelfde rol. Zo vertelde een vrouw:

*Ik ben veel gevraagd als moeder, als hart, als grootmoeder. Het verbindende veld is zo bijzonder om te ervaren. Ook dat je de woorden spreekt, die degene voor wie je staat ook zou zeggen, of gevoelens hebt, of ..... (kan van alles zijn). Vooral hoe het veld reageert op elkaar en hoe het zich ontvouwt maakt altijd diepe indruk op mij.*

Voor sommige was het **niet zo duidelijk**:

*Ik wist het niet zo precies waarom het ging. Ik heb dingen gezegd die ik niet kon weten.*

Voor anderen was het heel **duidelijk**:

*Heel sterk gevoel van andermans energie. Op gegeven moment zelfs zelfmoordgevoel, depressiviteit, eenzaamheid. Zeer emotionele reactie en herkenning bij cliënt.*

Een man vertelde over zijn sterke lichamelijke reactie en het effect van de opstelling op de opsteller:

*Ik ben representant geweest bij een opstelling. Wat mij heel erg heeft verbaasd, is de heftigheid waarmee mijn lichaam reageerde. Ik had niet verwacht dat ik zo snel zou reageren. Enkele andere*



*aanwezigen hadden ook snel een reactie als representant en ook bij degene die het thema heeft ingebracht was er duidelijk verschil merkbaar. De opstellingsleider begeleidde m.i. de sessie heel goed. Althans mijn gevoel daarbij was positief. Bij degene die het thema heeft ingebracht was heel duidelijk een verschil te merken qua aanwezigheid en uitstraling na de opstelling.*

### 3.2.9. Zekerheid van in de rol zijn tijdens de opstelling als representant

Bijna alle deelnemers waren er zeer zeker van dat ze in hun rol als representant waren, hoewel er ook een aantal aangaven dat er altijd een **eigen aandeel meeresoneert**. Een vrouw die al 12 jaar deel neemt aan opstellingen vertelde:

*Ik was altijd onmiddellijk in de rol en kon deze rol ook altijd weer goed verlaten. Hoewel alle rollen ook wat met mij te doen hadden, was ik altijd alleen representant. Uit veel representantenrollen hebben zich vervolgens eigen thema's ontwikkeld.*

Eén deelnemer zag zijn rol vanuit een **holistisch** perspectief:

*Ik geloof niet dat dat onderscheid bestaat 'wel' of 'niet' in de rol. Ik geloof dat alles wat zich laat zien betekenis heeft en dat het aan de begeleider is daar wel of geen betekenis aan te geven / dat op te merken. Ik geloof wel dat het de taak is van de begeleider om een voldoende veilige en professionele context te scheppen waarbinnen representanten ook durven te voelen wat er te voelen is.*

Een vrouw vertelde dat ze meestal zeker was van haar rol maar dat er soms zo het **eigen thema** naar voren komt dat ze niet zeker was, toch uitte ze zich :

*Toen ik uiteindelijk het waagde wat te zeggen, werd het vreemderwijze duidelijk door terugmelding van de opsteller dat dit tot haar symptomen en haar systeem behoort.*

De meeste waren echter zo zeker omdat het totaal **niets met hun eigen leven of gevoel te maken** had:

*Ik deed dingen dat ik zou nooit doen als mezelf, zoals b.v. ineens heel verliefd zijn op een andere representant, of beleven hoe het is om een foetus te zijn, of pijn in mijn lijf voelen die ik niet heb*

Velen kunnen door de reeds vele jaren ervaring goed hun rol onderscheiden, zoals een vrouw die vertelde:

*Ik heb zoveel representantenrollen gehad, dat ik heel zeker weet dat ik in mijn representantenrol ben. Ik ben in mijn representatie heel respectvol en helder.*

Sommige werden zo overweldigd van gevoelens dat het bijna teveel werd. Een vrouw zei:

*Ik had opdat moment zoveel pijn in mijn lichaam dat ik bijna niet kon blijven staan.*

Een man vertelde dat hij het merkte aan zijn lichamelijke reacties:

*Veel schokbewegingen, knikkende knieën. Verder ook aan het gevoel die de rol teweeg bracht. Ik keerde mij soms af van andere representanten naar gelang de situatie veranderde of zocht juist toenadering. Omdat ik veranderde wat betreft stem,gevoel en handelen.*

Een vrouw die de parallel later zag met haar eigen situatie vertelde:

*Het zeker weten is er nooit, juist in deze opstelling voelde ik een grote weerstand om in de opstelling te staan. Ik werd aangewezen door de begeleider niet door de vraagsteller . Ik heb aangegeven bij de begeleider dat ik niet in deze opstelling wou staan. Ik heb dit nooit eerder zo meegemaakt in al die*



jaren op deze manier. Maar nu achteraf na de dood van mijn broer begrijp ik deze weerstand allemaal veel beter.

Een aantal deelnemer zagen de deelname als representant als iets wat vanzelf gaat:

*Als eerste voelt mijn lichaam anders aan, ik kijk anders, er ontstaan gevoelens die ik in deze combinatie niet ken. Ik laat het gebeuren en heb vertrouwen.*

Een vrouw zei hierover:

*Het jij verplaatst zich totaal naar de achtergrond. Maar daarop kun je te allen tijde teruggrijpen. Doordat je meedoet geef je de andere energie toestemming je “in te nemen”.*

Een andere vrouw gaf aan:

*Ik onderscheid wat van mijzelf is en vertrouw erop dat ik representeer wat voor de vraagsteller duidelijk is. Er wordt meestal wel aangegeven of dit zo is en herkend wordt. Bij heftige emoties, die ik anders niet ervaar is het helemaal duidelijk. Soms vertelt een rol jouzelf ook iets dan resoneer ik mee en kan ik aangeven dat het niet bij de opstelling hoort. Als iets niet klopt in een opstelling voel ik dat ook.*

### 3.2.10. Achtergronden van de seminarleider

Dat op de rol van de begeleider een grote verantwoordelijkheid rust bleek uit het verhaal van de deelnemer die **niet goed uit de representantenrol** met “moordenergie” ontslagen was. Dit was bij 2 deelnemers voorgekomen. Een vrouw vertelde:

*Ik wilde mijn moordenergie bekijken die ik sinds de opstelling in de oefengroep had, waarbij een deel van mij met die van mijn moeder verstrikt is gebleven, die mij als ongeboren baby wilde wurgen, zoals bleek uit de opstelling.*

Een ander vrouw die ook niet uit haar representantenrol was gehaald vertelde over de opsteller:

*Hij was adviseur bij de (...), en had gemerkt, dat ik bij het toekijken telkens in een rol verviel, heeft dat gebruikt, heeft ook gemerkt dat ik een soortgelijk thema had. Hij heeft verzuimd me uit de rol te halen, zodat ik wekenlang telkens weer in de rol terugviel tot een vriendin me uit deze energie hielp.*

Uit de verhalen van de deelnemers kon verder worden opgemaakt dat de meeste het belangrijk vinden dat de opstellingsleider een gedegen **opleiding** heeft in het (systeem)opstellen:

*Ik ken (...) sinds meer dan 2 jaar en was voordien bij een natuurgeneeskundigtherapeut (heilpraktiker), die bij hem geleerd had. Ik ging weg omdat ik niet met zijn religieuze overtuiging overeenkwam en vond bij (...) wat ik zocht: hij interpreteerde niet, hij zegt wat hij in de opstelling ziet en hij heeft een ongelooflijke ervaring en groot weten en stelt op het juiste moment de juiste persoon op om de opstelling een goed oplossing te geven. Ik had een opstelling in een oefengroep die een collega geleidt heeft en ze beëindigde de opstelling zonder me te vragen en daar was een deel van mij nog helemaal verstrikt (...)*

Een vrouw vertelde dat de opstellingsleider al 15 jaar ervaring heeft met opstellingen:



*Zijn psychotraumatologische concept heeft zich de laatste jaren veel verder gedifferentieerd en dient als basis van zijn werk. De congruentie is in de waarste zin van het woord voelbaar.*

Een ander deelnemer was heel kieskeurig en zei:

*Ik ken alleen goed opgeleide en serieuze. Ik zou niet zomaar naar een willekeurige opsteller gaan, want het is een zeer machtig werktuig en bewerkstelligt maatgevende veranderingen, als je tenminste de resultaten van je opstelling wilt aannemen, anders niet. Ik laat niet zomaar iemand in mijn systeem rommelen. Als ik een arts nodig heb zoek ik ook een vakkracht.*

**Vertrouwen** vinden veel deelnemers ook belangrijk, want er rust een grote verantwoordelijkheid op zijn of haar schouders:

*Ik ken de seminarleider door zijn boeken en zijn grote mate aan ervaring. Bovendien is het voor mij belangrijk dat ik een goed gevoel in me voel wat de seminarleider betreft. Heb ik dat niet, ook al heb ik daar geen rationele verklaring voor dan zal ik niet opstellen.*

Een ander zei hierover:

*Ik ken haar sinds 3 jaar. Ze is mijn reiki master. In haar heb ik het volle vertrouwen. Ze is een mens die zich volledig op haar patiënten concentreert en deze in het middelpunt van haar werk zet en hem of haar volledig aanneemt zoals deze is.*

Een aantal deelnemers vond het ook belangrijk dat de opstellingsleider de vaardigheid heeft om de opstelling **goed te begeleiden**:

*De therapeut heeft laten zien hoe je de disbalans kan opheffen.*

De keuze van het al dan niet plaatsnemen in een representantenrol zou te allen tijde bij de representant dienen te liggen:

*Ik had een grote weerstand om in de opstelling te staan. Ik werd aangewezen door de begeleider niet door de vraagsteller. Ik heb aangegeven bij de begeleider dat ik niet in deze opstelling wou staan. Ik ken deze begeleider al heel lang. Ze komt in eerste instantie uit het maatschappelijk werk en zit nu al jaren in het alternatieve circuit. Ik moet eerlijk zeggen dat ik grote twijfels heb over wat daar soms gebeurd de laatste tijd. Het heeft met gebrek aan integriteit en wilsoplegging te maken. Dus misbruik van macht. Dit is o.a. de reden dat ik wou meewerken aan dit onderzoek. Ik geloof erg in de autonomie en verantwoordelijkheid die iemand die een opstelling doet kan dragen. Dit maakt dit werk zo mooi. Je moet je naar mijn idee als begeleider zeer terughoudend opstellen wat je eigen ideeën betreft anders wordt het opeens zeer triviaal.*

Verder is het van belang dat een opstellingsleider zijn **grenzen** kent bijvoorbeeld bij het “behandelen” van getraumatiseerde deelnemers:

*Heb nu na 11 jaar gekozen voor een gespecialiseerde traumaopsteller.*

Ook dient er een **veilige** omgeving voor de deelnemers geschapen te worden:

- *De opstellingsleidster heeft, zoals verwacht ons goed door het proces geleid. Ik heb me heel goed behandeld gevoeld.*



- *De opstellingsleider liet mij in alle rust en af en toe een vraag wat ik nodig had de opstelling verlopen zonder deze te sturen of in te vullen.*
- *In de opstelling kwam ik voor het eerst in contact met mijn traumatische gevoelens uit mijn jeugd waarop ik cognitief al vele malen had gereflecteerd. Dit kon gebeuren door een vertrouwen in de opstellingsleider en de veilige omgeving van de groep.*

De opstellingsleider dient tevens te beschikken over een goede **intuïtie** om aan te voelen wat er nodig is en wie er opgesteld moeten worden:

*De begeleider maakte daaruit een selectie en ik vermoed dat hij al snel doorhad dat de jeugdliefde van mijn moeder een belangrijke rol speelde.*

En naast een goede intuïtie en empathie dient hij ook goed de regie te voeren:

*De opstellingsleider was duidelijke en streng.*

Deze uitspraken van deelnemers aan opstellingen ondersteunen ook de uitspraak van Bauer (2005) over opstellingen, die er op wijst dat er tijdens de hoogst werkzame familieopstelling sprake is van een intensieve resonantie en dat het van belang is dat het opstellingsproces wordt begeleid door een ervaren psychotherapeut en dan bij voorkeur een (familie)therapeut die is opgeleid in het systeemopstellen, zodat deze in staat is verwondingen en verstrikkingen in de ziel te begrijpen en weet hoe veranderingsprocessen in de ziel plaatsvinden en zeker als dit gedaan wordt met patiënten en medepatiënten als representanten. Dit sluit precies aan bij een uitspraak van één van de deelnemers:

*De achtergrond van de seminarleider en zijn methode en manier van werken is voor mij het belangrijkste, want uit ervaring weet ik dat een “niet-competent” geleide opstelling meer schaden als nutten. De theorie en methode van (...) en de manier waarop hij de „taal van de ziel“, die in zijn opstellingen naar voren komen, begrijpt en waar nodig vertaalt, heeft mij overtuigd.*

Uit bovenstaande volgt hier een samenvatting van aan de “eisen” die in de ogen van de deelnemers aan een opstellingsleider gesteld dienen te worden:

- *Gedegen opleiding in het (systeem)opstellen*
- *Vertrouwen gevend*
- *Vaardigheid de opstelling goed en duidelijk te begeleiden*
- *De aandacht dat de deelnemers goed uit hun representantenrol worden ontslagen*
- *De representanten de vrije keuze geven om al dan niet plaats te nemen in een representantenrol*
- *Erkennen van zijn eigen grenzen in competentie*
- *Scheppen van een veilige omgeving voor de deelnemers*
- *Beschikken over een goede intuïtie*

Eén deelnemer wist de kwaliteiten van de opstellingsleider zeer goed samen te vatten:

*De seminarleidster is een begripvolle en buitengewoon empathische persoon, die heel precies weet hoe ze een probleem moet aanpakken. Ze brengt het probleem door de passende vragen precies in beeld en gaat heel goed na hoe ze moet handelen. Ze is heel betrouwbaar en warmhartig.*





Uit de verhalen van de deelnemers aan dit onderzoek blijkt dat de meeste begeleiders van opstellingen opgeleid zijn binnen één van de vormen van (systeem)opstellingen als aangegeven in de inleiding.

*Dat zijn er verschillende geweest. De meesten begeleiden al jarenlang met grote regelmaat opstellingen. Voor (...)heb ik bewust gekozen omdat hij een methode heeft ontwikkeld die ik graag wilde verkennen (Systemic Ritual)*

In tabel 2. is aangegeven welk soort opstelling de deelnemers hebben gevolgd. Bij de vraag naar de achtergrond van de seminarleider gaven de meeste deelnemers de beroepsmatige achtergrond aan van de opstellingsleider. 11 van de 36 deelnemers gaven aan dat de opstellingsleider psychotherapeut of psycholoog was. 11 waren er in het natuurkundige of “alternatieve” circuit werkzaam en 14 van de 36 deed hierover geen uitspraak maar vertelde meer over de competenties en de soort persoon van de opstellingsleider. Hiervan waren er ook een vijftal mensen die helemaal niets wisten en zijn afgegaan op verhalen van anderen of de internetpresentatie. Eén deelnemer vertelde:

*Ik zie dat er meerdere workshops gegeven worden waardoor ik er vanuit ga dat hij/zij ervaring heeft. Ik ken niet altijd de leider.*

### 3.2.11. Waardering voor de seminarleider

De objectieve waardering voor de opstellingssessie is gegeven door een score op de SRS. Hier werd op een tienpuntsschaal gescoord op de Relatie tussen cliënt en therapeut, de Doelen en Onderwerpen die bereikt c.q. behandeld zijn, de Aanpak en Werkwijze passend bij de cliënt, en de Algehele tevredenheid over de sessie, waarbij 1=lage waardering en 10= hoge waardering liet zien. De deelnemers aan dit onderzoek scoorden hier hoog op met een gemiddelde van 8,84 als aangegeven in tabel 4.

- Relatie: 1= Ik voelde me niet gehoord, begrepen en gerespecteerd, 10= Ik voelde me gehoord, begrepen en gerespecteerd.
- Doelen en Onderwerpen: 1= We hebben niet gewerkt of gepraat over de dingen waaraan ik wilde werken of waarover ik wilde praten, 10= We hebben gewerkt of gepraat over de dingen waaraan ik wilde werken of waarover ik wilde praten.
- Aanpak en/of Werkwijze: 1= De manier van werken van de seminar leider paste niet goed bij mij, 10= De manier van werken van de seminarleider paste goed bij mij.
- Algeheel: 1= Er miste iets in het behandelcontact, 10= Over het geheel genomen vond ik het behandelcontact in orde.

Tabel 4.  
Resultaten SRS

	N	Min.	Max.	M	SD
Relatie	36	2,00	10,00	8,81	1,77
Doelen en Onderwerpen	36	3,00	10,00	8,92	1,52
Aanpak en/of Werkwijze	36	2,00	10,00	8,97	1,58
Algeheel	36	2,00	10,00	8,67	2,04





Uit deze score blijkt dat weliswaar hoog gescoord werd, maar dat niet iedereen even positief was over de opstelling zoals de laagste score van 2 punten laat zien.

### 3.2.12. *Waarheidsgehalte van het beleefde door de deelnemer of door anderen*

Het laatste onderwerp van de vragenlijst dat hier besproken wordt gaat over het waarheidsgehalte van dat wat er gezegd en beleefd werd tijdens de opstellingen. Met een percentage van gemiddeld 86,94 % komen we op een zeer hoog waarheidsgehalte, waarbij er 1 persoon was die 0% had aangegeven: *omdat er niemand meer leeft wie ik zou kunnen navragen over wat er gebeurd is.* Als we deze persoon buiten beschouwing zouden laten komen we op een waarheidsgehalte van bijna 90%. De aantallen zijn aangegeven in tabel 3.

Een vrouw die **70%** van de waarheid van het gezegde overtuigd was kwam tot inzicht over een aspect van zichzelf en lichte dit toe met:

*Ik had iemand gekozen voor een bepaald aspect die ik kende van eerdere situaties en die tijdens het voorgesprek de hele tijd opmerkingen maakte waardoor ik uit mijn evenwicht raakte en hem koos. Achteraf dacht ik dat had ik niet moeten doen. Hij leek mij te manipuleren. Het was niet onoverkomelijk en heeft mij ook het inzicht gegeven dat ik dit doe -mij laat afleiden en beïnvloeden en dat ik hier ook mee kan stoppen.*

Seksueel misbruik is geen onderwerp waarover meestal openlijk gesproken wordt. Deze vrouw vertelde wat er vaak gevoeld wordt bij een soortgelijk onderwerp terwijl ze aangaf dat het voor **80%** klopte van wat er gezegd werd:

*De spanning van dat waarover niet gesproken mag worden, terwijl wel alle aandacht erheen gaat.*

Een andere deelnemer gaf aan dat het *een gevoelsmatige inschatting* was.

Veel deelnemers aan opstellingen nemen niet deel uit nieuwsgierigheid, maar omdat ze al jaren zelf of door middel van allerlei andere therapieën op zoek zijn naar wat achter zich hun gevoel, vermoeden of klachten verbergt. Een vrouw die voor **90%** overtuigd was van het waarheidsgehalte van het door de representanten naar voren gebrachte verwoorde het zo:

*Ik had vooraf al menig onderzoek gedaan i.s.m. therapeuten naar mijn onzekerheid en het niet kunnen stellen van grenzen. De gegevens die daarbij gebruikt zijn kwamen weer terug in de opstelling zonder dat ik hierover informatie had verstrekt.*

Een vrouw die al 1500 keer is opgesteld als representant en bij 80 opstellingen in de laatste 3 jaar heeft meegedaan vertelde:

*De uitspraken van de representanten hebben mij telkens diep getroffen en mij geholpen mijn diep verdrongen kinderlijke realiteit in contact te komen en door alle verdrongen pijn integrerend doorheen te dringen. Dat heeft mijn hele leven en de mogelijkheid om relaties aan te gaan enorm veranderd.*



Een vrouw die met haar moeder symbiotisch verstrikt was en niet van haar los kwam vertelde:

*De laatste opstelling was voor mij de grote doorbraak in mijn ontwikkeling. Ik was heel helder (tijdens de opstelling) en de uitingen van de representanten waren heel, heel erg passend voor mij. De uitingen van de representanten klopten met mijn voorgevoelens en gingen resoneren met mijn emotionele en lichamelijke gevoelens.*

Helemaal precies zullen we nooit weten of de uitspraken overeenstemmen met de realiteit, echter 14 van de 36 deelnemers waren er **100%** van overtuigd dat het klopte wat de representanten vertelden. Een man vertelde:

*Ik heb veel ervaring met opstellingen en tijdens deze opstellingen werd ik zo meegenomen door de begeleider en de representanten. Het was zo kloppend dat ik helemaal mee ging, zoals je dat kunt hebben bij een film of boek of goed verhaal. Als ik zeg dat alles klopte dan bedoel ik dat ook echt zo. Als ik na afloop bij wijze van spreken €1000,- had moeten betalen dat had ik dat gedaan.*

Het vermoeden van een vrouw heeft zich zo duidelijk in de opstelling bevestigd dat ze 100% overtuigd was:

*Ten eerste heeft zich het vermoeden dat ik een “koekoekskind” was bevestigd en ten tweede hebben de opstellingen mijn leven weerspiegeld zoals ik het nog nooit had gezien.*

Een ander vrouw was er ook helemaal van overtuigd dat het klopte:

*Mijn ervaringen als deelnemer zijn zo graverend dat ik voor 100% van deze methode overtuigd ben. Wanneer ik in een rol kruip dan voel ik hoe mijn eigen persoonlijkheid naar de achtergrond schuift en ik heel authentiek de mij toegewezen (onbekende) persoonlijkheid aanneem.*

### **3.3. Rol van agency en communion in de ervaringsverhalen van mensen die deelnemen aan systeemopstellingen**

Zoals in de analyse is aangegeven zouden de thema's agency en communion een rol kunnen spelen in de ervaringen van de deelnemers aan (systeem)opstellingen. Hiervoor zijn alle ervaringen van de deelnemers gescoord op de drie meetmomenten, de relatie tot het thema vóór de opstelling (T0), de relatie tot het thema ná de opstelling (T1) en de veranderingen in het leven van de deelnemers (T2). Er waren een aantal deelnemers die niet hebben gescoord op communion omdat ze hier geen uitspraak over hebben gedaan omdat dit niet van belang was voor hun thema. Ook waren er een aantal deelnemers die geen uitspraak hebben gedaan omdat ze alleen als representant werden opgesteld en geen eigen thema hebben opgesteld. Deze ontbrekende scores zijn ingevuld met de gemiddelde score op de betreffende fase.

De ervaringsverhalen en de daaruit volgende vergelijking met de scoretabellen laten duidelijk zien dat agency en communion in het leven van de deelnemers aan (systeem)opstellingen een rol spelen. Uit de variantie-analyse met herhaalde meting op de drie meetmomenten, T0, T1 en T2 als aangegeven in tabel 5. komt naar voren dat er een significant verschil bestond tussen de gemiddelde scores van de deelnemers op agency en communion over de drie meetmomenten. Voor agency is er een significant verschil gemeten over de



drie meetmomenten  $F(2,34) = 140,19$ ,  $p < 0,001$  met tevens een groot significant effect tussen de metingen T0 en T1 van  $d = 0,87$ ,  $P < 0,001$ . Het effect op de meting tussen T1 en T2 nam iets af maar bleef met een middelgroot effect van  $d = 0,47$ ,  $p < 0,001$  nog wel significant. Voor communion bestond er tevens een significant verschil over de drie metingen  $F(2,34) = 66,57$ ,  $p < 0,001$  met eveneens een groot significant effect op de meting tussen T0 en T1 van  $d = 0,83$ ,  $P < 0,001$ . Het effect op de meting tussen T1 en T2 nam ook bij communion iets af maar bleef nog wel significant  $d = 0,27$ ,  $P = 0,001$  en kan als klein effect worden omschreven.

Tabel 5.

Resultaten Variantie-analyse herhaalde meting op T0, T1 en T2

	N	T0	T1	T2	F	p	T0-T1		T1-T2	
							Effect		Effect	
							size	p	size	p
		M (SD)	M (SD)	M (SD)	(df)		d		d	
<b>Agency</b>	36	1,4 (0,6)	2,7 (0,5)	3,1 (0,6)	140,19 (2,34)	<0,001	0,87	<0,001	0,47	<0,001
<b>Communion</b>	36	1,1 (0,8)	2,3 (0,9)	2,6 (1,1)	96,28 (2,34)	<0,001	0,83	<0,001	0,27	0,001

Om aan te geven hoe de ontwikkeling in agency en communion is verlopen wordt hier een indruk geven van de verhalen die horen bij de verschillende scores. Er werd gescoord op een schaal van 0 tot 4. De scores zullen aangeven worden in T0-T1-T2 voor zowel agency als communion. Er werd met een 0 gescoord als er totaal sprake was van agency of communion, een 1 werd gescoord als er iets beweging was maar het nog moeilijk was, een 2 als er nog twijfel bestond en een 3 werd gescoord als er een goede ontwikkeling en inzicht was verkregen of afstand kon worden genomen, maar dit nog niet was omgezet. Bij een score van 4 was er sprake van omzetting of keer ten goede van het onderwerp.

Tabel 6.

Ontwikkelingscores op agency en communion

		Agen.	T0	T1	T2	Comm.	T0	T1	T2
1	Vrouw	48,00	2	3	3		1	3	3
2	Man	37,00	1	3	3		1	1	1
3	Vrouw	55,00	1	2	3		-	-	-
4	Vrouw	49,00	3	4	4		3	4	4
5	Vrouw	57,00	-	-	-		-	-	-
6	Vrouw	51,00	-	-	-		-	-	-
7	Vrouw	32,00	2	3	3		-	-	-
8	Man	46,00	1	2	3		1	3	1
9	Man	47,00	2	3	4		2	3	3
10	Man	42,00	2	3	4		2	3	3
11	Vrouw	54,00	-	-	-		-	-	-
12	Vrouw	49,00	2	3	4		2	3	4
13	Vrouw	45,00	3	3	3		2	3	3
14	Man	44,00	1	3	3		0	2	3
15	Vrouw	55,00	2	3	4		2	3	4
16	Vrouw	48,00	2	3	3		2	3	4



17	Vrouw	51,00	2	3	4	2	3	4
18	Vrouw	53,00	1	2	2	1	2	2
19	Vrouw	31,00	1	3	3	1	2	3
20	Vrouw	51,00	1	2	3	-	-	-
21	Vrouw	50,00	2	3	3	0	2	3
22	Vrouw	59,00	2	3	4	2	3	4
23	Vrouw	59,00	1	2	3	0	3	3
24	Vrouw	46,00	2	3	3	2	3	3
25	Vrouw	49,00	1	2	2	1	2	2
26	Vrouw	50,00	1	3	3	1	2	2
27	Vrouw	45,00	1	2	2	0	0	1
28	Vrouw	56,00	1	3	4	1	2	2
29	Vrouw	55,00	0	2	3	0	2	3
30	Vrouw	48,00	1	2	3	1	2	3
31	Man	61,00	1	2	2	1	2	2
32	Man	62,00	1	3	3	1	3	3
33	Vrouw	31,00	1	3	4	1	2	3
34	Vrouw	50,00	1	2	2	0	2	2
35	Vrouw	54,00	1	2	3	1	2	2
36	Vrouw	56,00	1	3	3	1	3	4

Wat opviel was dat alle deelnemers een positieve ontwikkeling hebben doorgemaakt op agency. Op communion liep dat bij een klein aantal uiteen van geen tot zeer geringe ontwikkeling, 1-1-1 en 0-0-1 naar een kleine ontwikkeling 1-2-2 en 0-2-2. Bij een aantal deelnemers kon, zoals uit tabel 6. was te lezen, een gestage ontwikkeling op communion worden waargenomen van 1-2-3 en 2-3-3 tot een zeer goede ontwikkeling van 1-3-4 en 2-3-4. Verder deden 3 mensen geen uitspraak over communion omdat dit geen thema was tijdens hun opstelling. Hoewel het bij 1 persoon ging om de relatie tot het zelf is besloten dit onder agency te scharen, omdat door inzicht het zelf werd versterkt.

Bij 1 persoon die tijdens de opstelling een goed gevoel had over communion bleek het in de praktijk minder goed uit te pakken: 1-3-1, terwijl hij wel een gestage ontwikkeling op agency doormaakte: 1-2-3. Hij liet de opstelling doen omdat zijn zoon het contact tot zijn moeder geheel blokkeerde:

*Tijdens de opstelling kreeg hij een mooi, warm, liefdevol en heel intens gevoel, maar na de opstelling gaf hij aan: tja.....zijn hart is nu nog meer afgesloten als voorheen. Hij zelf vertelde over zichzelf als verandering in zijn leven: geloof dat ik nu wat nuchterder er tegen aankijk tja....*

Een aantal deelnemers maakte slecht op één van de thema's een verbetering mee. Een vrouw van 37 had een goed herstel op agency 1-3-3, maar geen herstel op communion 1-1-1:

*Zij vertelde dat zij na een gebeurtenis die heeft geleid tot PTSS werd gedreven door grote angst en onzekerheid. Zij had hiervoor al EMDR behandeling gehad en had al eerder geprobeerd hier een opstelling over te doen maar kwam er niet uit. Heb nu na 11 jaar heeft zij gekozen voor een gespecialiseerde traumaopsteller. Na de opstelling vertelde zij: Merkte na de opstelling dat ik openlijk kon voelen en uitkomen. voor mijn grote woede over wat mij is overkomen. Het onderwerp is er nog steeds en ik voel dat ik ook echt nog iets moet doen met de woede. Dat betekent dat die woede die ook energie genereert alleen maar waardevol is als ik die kan transformeren zodat er iets positiefs/goeds uit voortkomt. Als ik alleen mijn gelijk wil halen zal ik altijd aan het kortste eind trekken. Verder kreeg zij tijdens de opstelling zelf ook een aantal inzichten: ten eerste: Er werd mij op een gegeven ogenblik*



*gevraagd om te kiezen om iets of iemand erbij te halen namelijk de dood of mijn moeder. Ik vond dat raar /makkelijk want de dood is voor mij geen optie. Toen werd er iemand voor mijn moeder opgesteld en bleek daar niets te halen. Het inzicht dat het mij gaf is dat ik hoe dan ook voor het leven kies en er geen andere optie mogelijk is. Het tweede inzicht was: Ik had iemand gekozen voor een bepaald aspect die ik kende van eerdere situaties en die tijdens het voorgesprek de hele tijd opmerkingen maakte waardoor ik uit mijn evenwicht raakte en hem koos. Achteraf dacht ik dat had ik niet moeten doen. Hij leek mij te manipuleren. Het was niet onoverkomelijk en heeft mij ook het inzicht gegeven dat ik dit doe -mij laat afleiden en beïnvloeden en dat ik hier ook mee kan stoppen. Op de vraag naar veranderingen in het leven zei zij: Ik voel mij steviger en vastberadener om de volgende stap te zetten. Het voelt meer in evenwicht, positiever meer perspectief.*

Een drietal deelnemers maakte alleen een ontwikkeling door op agency door omdat communion geen thema was ik hun opstelling. Een 32-jarige vrouw die een grote onzekerheid voelde over de keuze tussen loondienst en een eigenbedrijf heeft alleen gescoord op agency 2-3-3:

*Ze zei dat ze na de opstelling een duidelijk zichtbare tweespalt in zichzelf zag. Op de vraag naar veranderingen in het leven zei ze: pad naar de toekomst is duidelijker.*

Hetzelfde gold ook voor een 55 jarige vrouw die haar gevoel en emoties niet durfde toe te laten en zich ook niet aan anderen te laten zien. Haar score op agency was 1-2-3. Bij haar ging het vooral om de relatie met zichzelf en het verkrijgen van autonomie:

*Na de opstelling vertelde ze: ik ben veel dichterbij mezelf gekomen. Ben dr achter gekomen dat ik niet altijd een bescherm laag nodig ben. Meer zelfvertrouwen. Dat de nieuwe ik een heel sterk persoon is, en zich niet hoeft te verschuilen achter een bescherm laag of dikke muur. Voel me veel beter en sterker, dichterbij mezelf. Meer zelfvertrouwen. Over de verandering in haar leven vertelde ze: Zit veel beter in mijn vel.*

De meeste deelnemers echter maakten op zowel agency als communion een goede ontwikkeling door. Een vrouw van 48 die een verloop had op agency van 2-3-3 en op communion van 1-3-3 gaf aan:

*Dat de relatie met een broer en zus na het overlijden van de moeder en een suïcidegeval van een andere broer moeizaam verliep. Na de opstelling zei ze: beter, wij zijn meer tot elkaar gekomen. Ook is mijn probleem in een breder kader geplaatst waardoor ik meer inzicht en afstand heb. Op de vraag naar veranderingen in het leven gaf ze aan: Ja, ik ben rustiger, heb veel beter contact met broer en zus.*

Een vrouw van 44 die wilde weten waarom iedereen over haar heenloopt en er niet naar haar geluisterd wordt is op zowel agency 1-3-3 als op communion 0-2-3 zeer vooruitgegaan:

*Vooraf had zij aangegeven: ik was heel erg kwaad en had haat gevoelens naar mijn moeder dat zij de incest heeft toegestaan. De boosheid en haat kwam er totaal uit en heb ik kunnen ventileren waardoor er rust kwam in mijn gevoel de omgeving had bewondering dat ik het probleem heb aangepakt zonder dat ik het wist had mijn zoon op het zelfde moment dat ik de opstelling aan het doen was met mijn*



*moeder problemen die zich oplosten toen ik klaar was de opstellingsleider liet mij in alle rust en af en toe een vraag wat ik nodig had de opstelling verlopen zonder deze te sturen of in te vullen. Op de vraag naar de relatie na de opstelling zei de vrouw: wanneer ik aan mijn moeder denk zit er geen haat gevoel of boosheid meer op heb nu een vergevings gevoel en krijg heb het gevoel en drang om mijn ouders op te gaan zoeken. Op de vraag naar veranderingen in het leven zei ze: heel veel rust betere omgang met mijn eigen kinderen.*

Een 50-jarige vrouw die niet in staat was een officiële partnerschap te voeren omdat ze een afstands-nabijheidsprobleem had heeft een vooruitgang gemaakt op zowel agency 1-2-2 als communion 0-2-2, maar is er nog niet:

*Ik heb nooit de liefde van mijn moeder gevoeld. Ik heb mijn hele leven naar erkenning en trots van mijn moeder gestreefd. Toen de representant zei: ik voel de liefde stromen, heeft dat bij mij veel verlichting gebracht en me nu zekerheid gegeven dat mijn moeder toch liefde voor mij voelt en alleen niet bij machte is dit tegenover mij te tonen. Over de veranderingen in haar leven gaf ze aan: het probleem met mijn moeder heb ik twee maal laten opstellen, na de eerste keer waren er al duidelijke veranderingen merkbaar, nu na de tweede is er pas één week voorbij en ik heb maar één keer telefonisch contact gehad. Het probleem met de relatie lost langzaam op en dat merk ik daaraan dat ik erkend heb dat ik me veel meer daarvoor moet openen dat de angst voor terugwijzing onterecht is. In die mate waarin ik me open kan hij zich ook openen en laat ook openlijk zien dat hij achter mij staat.. Ook bij hem is de verlatingsangst groot. In dit geval hebben we beiden de energieën van oude relaties aan deze personen teruggegeven en daarmee ook de negatieve bijmaak.*

Een klein aantal deelnemers heeft door de opstelling de hoogst mogelijke verbetering op agency en/of communion verkregen. Een 56-jarige vrouw heeft een probleem voor een vriendin opgesteld. Deze dacht dat ze niet tot de familie behoorde omdat ze er qua uiterlijk anders uitziet. Deze situatie is op beide thema's, agency 1-3-3 en communion 1-3-4 een grote sprong vooruit gegaan:

*De gehele familie was betroffen en ze schoven elkaar schuldgevoelens toe tot niets meer ging. De verhoudingen waren gestoord. Na de opstelling kwam er op alle fronten verlichting en inzicht dat het een kwestie was van een generatiesprong in uiterlijk (de ouders waren beide donkerharig en de dochter blond). Over de veranderingen in het leven van de vriendin gaf ze aan: het gaat beter dan ooit.*

Een vrouw van 31 die uit een vorige opstelling een moordenergie had overgehouden werd nu definitief uit haar rol bevrijd, ze scoorde op agency 1-3-4 en op communion 1-2-3:

*Ze gaf aan nog half in de verstrikking met haar moeder te leven die haar als ongeboren kind wilde aborteren: ik kwam in een gevoel als heel klein kind dat zijn hoofd moest beschermen en brulde luid van pijn en angst en ik kon het alleen uithouden omdat ik goed contact had tot mijn thema (dat ik vertegenwoordigde). Hierdoor had deze vrouw een moordwoede op gasten waarmee ze werkte. Na de opstelling gaf ze aan inzicht te hebben gekregen: dat ik een koekoekskind was en nu ook wist wie de vader was. En op de vraag over de veranderingen in haar leven gaf ze aan: Ik ben nu in evenwicht,*



*rustig, competent ook als mijn gasten stress hebben. Ik neem hen de stress af zonder dat ik me er mee oplaad.*

### **3.4. De relatie tussen binding, autonomie, vertrouwen en tevredenheid met het leven en de evaluatie van de therapie**

De laatste onderzoeksvraag betreft de relatie tussen binding, autonomie, vertrouwen en tevredenheid met het leven en de evaluatie van de therapie. Omdat deze onderdelen van de EXIS ook geschaard konden worden onder agency en communion zouden ze ook in verband gebracht kunnen worden met de ervaringen van de deelnemers aan de opstellingen. Maar agency en communion bevatten meer subthema's dan die van de EXIS en daarom kan de EXIS niet gelijk gesteld worden met agency en communion. Om een vergelijkingsmaat te creëren zijn de scores van de onderdelen van EXIS.Pers die tot agency behoren samengevoegd en evenzo voor de onderdelen van EXIS.Pers die tot communion. Hetzelfde is gedaan met de onderdelen van EXIS.Prof. Deze zijn vervolgens vergeleken met de scores op agency en communion na de opstelling en de verandering in het leven nu uit de ervaringsverhalen. Hier bleek zoals uit tabel 7. te lezen is, geen significante correlatie te bestaan.

Tabel 7.  
*Correlatie (Pearson) tussen Agency, Communion en EXIS.Pers en EXIS.Prof*

	EXIS.Pers. Agency	EXIS.Pers. Communion	EXIS.Prof. Agency	EXIS.Prof. Communion
Agency.Na	,047	-,081	,012	-,388
Agency.Nu	,134	,072	-,013	-,253
Communion.Na	-,191	-,176	-,304	-,326
Communion.Nu	-,007	-,126	-,111	-,278

Als we de verhalen van de deelnemers over de relatie tot het onderwerp waarvoor werd opgesteld op inhoud bekijken kan hieruit wel geconcludeerd worden, dat binding, autonomie, vertrouwen en tevredenheid met het leven een grote rol spelen, wat bevestigd werd door de hoge scores op de EXIS.Pers en EXIS.Prof, zoals aangegeven in tabel 8., waar met een gemiddelde voor EXIS.Pers van 4,49 (SD=0,98) op de schaal van 1 tot 6 ruim bovengemiddeld werd gescoord. Voor EXIS.Prof lag dit met gemiddeld 4,87 (SD=0,86) zelfs nog iets hoger.

Bij de vergelijking van de EXIS.Pers en EXIS.Prof met de ORS bleek hier op een aantal onderdelen een significante correlatie te bestaan. Als de ORS vergeleken werd met de EXIS.Pers dan was er bijna op alle subschalen een significante en sterke correlatie te vinden wat er op duidt op dat beide schalen grotendeel dezelfde constructen meten.



Dit gold niet bij de vergelijking van de ORS met de EXIS.Prof. Hierbij was slechts op drie schalen c.q. onderdelen een significante correlatie te vinden en wel alleen met de ORS.Sociaal, bij EXIS.Prof.Tevredenheid met een  $r=0,599$ , op EXIS.Prof.Binding met een  $r=0,407$  en op EXIS.Prof.Vertrouwen met een  $r=0,601$ .

Tabel 8.  
 Correlatie (Pearson) tussen EXIS.Pers, EXIS.Prof en ORS

	M <sup>b</sup>	SD	ORS Individueel	ORS Relationeel	ORS Sociaal	ORS Algeheel
M <sup>a</sup>			7,25	7,44	7,39	7,17
SD			2,12	1,96	2,35	2,20
EXIS.Pers.Tevredenheid	12,58	3,41	,656**	,541**	,510**	,627**
EXIS.Pers.Binding	13,52	3,68	,466**	,536**	,412*	,476**
EXIS.Pers.Autonomie	13,92	3,15	,634**	,482**	,504**	,646**
EXIS.Pers.Vertrouwen	13,83	3,62	,610**	,429**	,650**	,589**
EXIS.Prof.Tevredenheid	13,71	3,21	,236	,279	,599**	,310
EXIS.Prof.Binding	15,00	3,19	,027	,200	,407*	,150
EXIS.Prof.Autonomie	14,92	2,54	,044	,058	,270	,181
EXIS.Prof.Vertrouwen	14,79	2,96	,306	,228	,601**	,387

\*\* Correlatie is significant op het niveau 0.01 (2-zijdig).

\* Correlatie is significant op het niveau 0.05 (2-zijdig).

<sup>a</sup> Gemiddelde score op 10 punts schaal voor 1 items, min= 1, max=10

<sup>b</sup> Gemiddelde score op 6 punts schaal voor 3 items, min= 3, max=18





---

## 4. Discussie

---

### 4.1. *Samenvatting van de belangrijkste bevindingen van dit onderzoek*

Met dit onderzoek is getracht om inzicht te verkrijgen in de ervaringen van deelnemers aan (systeem)opstellingen, maar ook of uit deze ervaringen kon worden opgemaakt of deze deelnemers binnen één interventie een substantiële verbetering kunnen ervaren in agency en communion, wat bij traditionele psychotherapeutische interventies vaak langer duurt. Er is bovendien geprobeerd een breed beeld te geven van de ervaringen met zowel positieve als ervaringen die tot nadenken stemmen. De belangrijkste bevindingen volgen uit de antwoorden op de onderzoeksvragen zoals deze in de inleiding zijn gesteld.

Als eerste werd de vraag gesteld naar de demografische gegevens van deelnemers aan dit onderzoek die gebruik maken van systeemopstellingen. Het viel op dat het merendeel van de deelnemers vrouw was en dat, in tegenstelling tot wat Walenzik et al. (2010) vonden, de gemiddelde leeftijd op bijna 50 jaar lag. In hun onderzoek gaven Walenzik et al. (2010) namelijk aan dat driekwart van de gemiddelde bevolking die in 2010 gebruik maakte van de reguliere psychotherapeutische gezondheidszorg jonger was dan 51 jaar. Verder viel op dat tweederde van de van de deelnemers hoogopgeleid (HBO/WO) was wat overeen stemde met wat Wang et al. (2005) vonden, namelijk dat er een positief verband bestaat tussen opleidingsniveau met het daaraan gerelateerde inkomen en de mate van gebruik van de geestelijke gezondheidszorg. Het hoge aandeel aan hoogopgeleiden zou ook kunnen worden verklaard door de kosten die gepaard gaan met deelname aan deze vorm van systeemtherapie waarvoor geen vergoeding wordt gegeven door een zorgverzekeraars en die voor mensen met een hoger inkomen gemakkelijker te dragen zijn dan voor mensen met een lager inkomen. Dit hoge percentage hoogopgeleiden mag daarom dan niet als bewijs worden gezien dat de systeemopstelling als therapievorm meer geschikt is voor hoogopgeleiden. Dit hoge percentage hoogopgeleiden sluit echter niet aan bij de bevindingen van Walenzik et al. (2010) die vonden dat slechts twintig procent van de hoogopgeleiden gebruik maakten van de reguliere psychotherapeutische zorg. Verder bleek dat de meeste deelnemers al eerder hulp hebben gezocht voor hun problemen, maar dat slechts bij veertig procent de problemen adequaat zijn verholpen. De meeste deelnemers hebben al een paar jaren ervaring met (systeem)opstellingen waarbij sommige deelnemers bepaalde facetten van hun probleem al vaker hadden laten opstellen. Daarbij is een verschuiving waar te nemen in soort opstelling van familie-opstellingen voor mensen die beginnen naar meer gespecialiseerde opstellingen als trauma-opstellingen als er specialistische hulp wordt gevraagd. Dit doet echter niets af aan de familie-opstellingen als therapeutisch instrument waarmee, zoals uit de ervaringen blijkt, ook zeer goede resultaten worden bereikt. En als laatste viel op dat er vooral onder de Duitse deelnemers er een aantal waren die aan de systeemopstellingen deelnamen als onderdeel van een psychotherapeutische opleiding.

De tweede onderzoeksvraag betrof het soort ervaringen c.q. thema's die de deelnemers aan systeemopstellingen het meest melden. Zoals opstellingen ongeveer vijfendertig jaar geleden zijn begonnen als familie-opstellingen om problemen binnen de familie op te lossen, blijkt nu ook nog dat de meeste



deelnemers een relatieprobleem laten opstellen, maar ook werkgerelateerde onderwerpen, trauma's en zelfkennis waren onderwerp van dit onderzoek. Daarbij waren het vooral de goede ervaringen vanuit andere opstellingen die mensen wederom deden kiezen voor een (systeem)opstelling, maar velen maakten ook een bewuste keuze door het onderwerp van de opstelling dat werd aangeboden, zoals thema's als verstrikking, binding, trauma en innerlijk kind. Uit de verhalen van de deelnemers bleek duidelijk dat de deelnemers vóór de opstelling merendeel een slechte tot twijfelachtige relatie hadden tot het onderwerp waarvoor ze lieten opstellen tot maar enkele goede relaties, terwijl dit ná de opstelling precies andersom was. Er waren ook een aantal deelnemers die kwamen omdat ze niet wisten wat hun probleem überhaupt was en kregen dit inzicht en konden alles in de context plaatsen en min of meer rust vinden. Een aantal slachtoffers van seksueel misbruik groeiden in communion omdat ze lotgenoten troffen en zich niet meer alleen voelden staan. Velen kregen tijdens de opstelling inzicht in zichzelf of in hun thema, anderen kregen inzicht in een ander en velen konden door dit inzicht acceptatie of bevrijding vinden, wat ook de bevindingen van Adler (2012) bevestigt waarin hij aangeeft dat als mensen over de periode van psychologische hulpverlening berichten ze aangeven dat deze hulp heeft gezorgd voor een substantiële verandering en persoonlijke groei in hun leven. Van de deelnemers die als representant opgesteld werden was het merendeel heel zeker van zijn rol omdat het gewoon niet als van henzelf aanvoelde. Bij sommigen resoneerde een eigen aandeel mee in de opstelling en gaf stof tot nadenken over het eigen thema. Hoewel het overgrote deel zeer tevreden was over de opstelling en de seminarleider kwamen er toch een paar kanttekeningen. Wat niet in de vraagstelling expliciet is aangegeven maar wel uit de ervaringen van de deelnemers kon worden opgemaakt zijn de "eisen" waaraan de opstellers dienen te voldoen in de ogen van de deelnemers, waarbij er nog nadruk werd gelegd op het deskundige en integere karakter van de opsteller, waarbij deze grote aandacht dient te besteden aan het ontslaan van de representant uit zijn representantenrol, omdat er bij blijvende verstrikking meer schade kan worden aangericht dan goed kan worden gedaan.

De derde onderzoeksvraag, waar werd gevraagd of agency en communion een rol spelen in de ervaringsverhalen van deelnemers aan een systeemopstelling, kon positief worden beantwoord. Deze thema's werden niet expliciet aangegeven in de retrospectieve ervaringen van de deelnemers, maar konden uit de verhalen worden gescoord naar aanleiding van de voor dit onderzoek opgestelde scoringsinstrumenten. Deze ervaringsverhalen laten zowel in het verhalende als ook in de scoring op deze ervaringen duidelijk zien dat dit een rol speelt en dat er een duidelijke verbetering te zien is in agency en communion. Er waren in dit onderzoek substantiële effecten waar te nemen in de scores op agency en communion tussen de relatie van de deelnemers tot hun thema vóór en ná de opstelling en deze zwakten maar gering af in de weken c.q. maanden na de opstelling, wat laat zien dat de deelnemers een stabiele verbetering te hebben ervaren. Dit zou er op kunnen duiden dat er door één interventie van een (systeem)opstelling blijvend intra- en interpersoonlijke herstel kan optreden in relaties op zowel persoonlijk vlak als ook op het gebied van de werkgerelateerde relaties, waarbij de mate van herstel zoals Adler (2012) in de inleiding aangaf sterk gerelateerd is aan de zin en doel van het leven en zo aan het persoonlijk welbevinden, wat duidelijk naar voren komt uit de verhalen van de deelnemers. Deze effecten zijn gemeten uit de retrospectieve verhalen van de deelnemers en zijn daarom als



subjectief te betitelen. Er mag daarom uit dit onderzoek geen algemeen geldende uitspraak gedaan worden dat systeemopstellingen substantiele effecten kan bewerkstelligen binnen één opstelling, maar geeft een bemoedigende aanzet tot verder wetenschappelijk kwalitatief onderzoek naar ervaringen van deelnemers aan systeemopstellingen.

Als vierde en laatste onderzoeksvraag werd gevraagd naar de relatie tussen binding, autonomie, vertrouwen en tevredenheid met het leven en de evaluatie van de therapie. Hoewel de omschrijvingen van de EXIS-schalen in de agency- en communion-schalen zijn opgenomen bleek er geen betekenisvolle relatie te bestaan tussen de verschillende schalen. Aangezien de vragenlijst niet geheel was afgestemd op deze schalen, maar de thema's van de schalen uit de ervaringen zijn gedistilleerd kan er nu nog geen uitspraak gedaan worden of de scoring op agency en communion een vervanging zou kunnen zijn voor de EXIS en voor het meten van binding, autonomie, vertrouwen en tevredenheid met het leven. Zoals Hunger et al. (2012) dit aangeven kan de EXIS worden toegepast om intrapersonlijke ervaringen betreffende interpersoonlijke interacties te meten in zelfgekozen persoonlijke en professionele sociale systemen en het lijkt erop dat agency en communion dit ook doen. Hiervoor zal de vragenlijst aangepast moeten worden. Verder kunnen de systeemopstellingen inzicht geven in het systeem waaruit iemand stamt of zich tegenwoordig in bevindt en bovendien waar de blokkades liggen binnen en buiten de eigen persoon. Bovendien behoort het herstellen of verkrijgen van meer binding, autonomie, vertrouwen en tevredenheid met het leven tot de mogelijkheden binnen de systeemopstelling.

Verder kon, zoals uit de resultaten van de vergelijking van de ORS met de EXIS. Prof slechts op drie schalen c.q. onderdelen een substantiële relatie gevonden worden, wat er op zou kunnen duiden dat de ORS, die is ontwikkeld voor het meten van therapieresultaten, minder geschikt is dan de EXIS. Profis om een uitspraak te doen over het individuele, relationele en algehele welbevinden in zelf gekozen *professionele* sociale systemen.

#### **4.2. Sterkten en beperkingen van dit onderzoek**

De sterkte van deze studie bestaat daarin dat dit voor zover bekend de eerste studie is naar systeemopstellingen waarbij de ervaringen van deelnemers als narratief instrument zichtbaar en meetbaar zijn gemaakt. Zoals uit de conclusie onder paragraaf 4.1 is aangegeven zal bij vervolgonderzoek moeten worden voldaan aan alle wetenschappelijke criteria om een algemeen geldende uitspraak te doen of systeemopstellingen daadwerkelijk na één opstelling een substantiele bijdrage kunnen leveren aan de verbetering op agency en communion. Dat systeemopstellingen wel een verbetering kunnen bewerkstelligen op psychisch welbevinden binnen één opstellingssessie werd bevestigd door door het zojuist verschenen onderzoek naar de werkzaamheid van systeemopstellingen door Weinhold, Hunger, Bornhäuser en Schweitzer (2013). Hierbij werd door middel van een gerandomiseerd-gecontroleerd kwantitatieve onderzoek aangetoond dat er ook na één opstelling significante verschillen te meten zijn tussen de experimentele groep, die een eigen probleem liet opstellen en een controle groep, die alleen als toeschouwer deelnam aan de



opstellingen. Hierbij maakten de actieve deelnemers in tegenstelling tot de controlegroep melding van een verbeterd psychisch welbevinden, een gereduceerde psychische belasting en een betere innerlijke congruentie.

Een tweede voordeel bestaat in de wijze van afname van de vragenlijst. Door het online karakter van afname kon de vragenlijst binnen korte tijd afgenomen worden bij een grotere groep deelnemers aan systeemopstellingen, wat voor dit onderzoek bij een persoonlijk interview niet mogelijk was geweest, met het oog op de verwerking van de data en de reistijd. Wel moet hierbij opgemerkt worden dat er tijdens het invullen van de vragenlijsten bijna de helft van de deelnemers is afgevallen. De reden voor deze grote uitval is niet duidelijk. Wel is opmerkelijk dat diegenen die ophielden allemaal op hetzelfde punt zijn opgehouden in het onderdeel bij de vraag hoeveel jaren ervaring ze hadden met opstellingen, wat zou kunnen duiden op een softwareprobleem, wat door het geanonimiseerde karakter van het onderzoek waarschijnlijk niet duidelijk zal worden. Dit zou bij volgend onderzoek vóóraf beter uitgetest dienen te worden. Bovendien zal voor vervolgonderzoek de online afname van de vragenlijst vergeleken kunnen worden met een papieren versie om te zien of er nog verschil bestaat bij persoonlijke afname.

Als verder verbeterpunt wat uit dit exploratieve onderzoek naar voren is gekomen is dat door de vraagstelling er niet altijd een bruikbaar antwoord op elke vraag verkregen kon worden wat het scoren op de thema's die in dit onderzoek zijn gebruikt lastig maakte. Voor de toekomst zou er daarom een aanpassing gedaan kunnen worden in de vragenlijst waarbij er specifiek vragen worden opgenomen die zijn gebaseerd op de onderdelen van de EXIS met betrekking tot binding, autonomie, vertrouwen en tevredenheid met het leven, met aanvullend vragen die specifiek de onderdelen die door McAdams (2001) onder agency en communion zijn gevonden bevatten.

Door één verhaal van een deelnemer die na de opstelling een verslechtering waarnam op communion bij een familielid rees een ethische vraag, namelijk hoe ver je mag gaan in het opstellen? Je grijpt als deelnemer weliswaar eigenverantwoordelijk in in je eigen systeem, maar door deze ingreep en de veranderingen die daarmee gepaard gaan doe je ook een ingreep in het leven van anderen in je systeem. Waar ligt de grens? Dit is een ethische discussie die in een vervolgonderzoek gevoerd zou kunnen worden.

Gezien de thema's die leefden bij de deelnemers en de veelbelovende resultaten die uit dit onderzoek naar voren zijn gekomen, zou er, als er een algemeen geldende uitspraak kan worden gedaan, ook gekeken kunnen worden of de (systeem)opstellingen toegepast kunnen worden binnen de ambulante en klinische psychologische settings, waarbij, zoals Bauer (2005) dit aangeeft, dit begeleid zou moeten worden door iemand die goed is opgeleid in het systeem- en/of traumaopstellen en die in staat is verwondingen en verstrikkingen in de ziel te begrijpen en weet hoe veranderingsprocessen in de ziel plaatsvinden. Want, zoals uit dit onderzoek naar voren kwam, werd niet elke opstelling even goed begeleid c.q. afgerond en was niet ieder soort opstelling (en opsteller) geschikt om bepaalde thema's adequaat te behandelen, waardoor mensen verstrikt bleven of niet die hulp kregen die ze zochten. Ook is het hierbij belangrijk dat de opsteller zichzelf op de achtergrond plaatst en niet interpreteert, maar alleen waarneemt.



Verder zou het een aanbeveling zijn om specifiek onderzoek te doen met jongere deelnemers, omdat zoals uit onderzoek van Walendzik et al. (2010) naar voren kwam de leeftijd van 76% van de mensen die gebruik maakte van de reguliere psychotherapeutische zorg onder de 51 jaar ligt, waarbij de groep onder de 31 jaar 27,2% bedraagt, waarvan er 10% jonger is dan 21 jaar. Om de thema's en problemen van deze groepen niet te laten uitgroeien tot de levensthema's die sommige deelnemers aan dit onderzoek hadden verdient het aanbeveling om bij een vervolgonderzoek naar systeemopstellingen ook deze groep op te nemen. De resultaten uit dit onderzoek hebben een aanzet gegeven voor verder onderzoek en hebben laten zien dat er nú in de ogen van de deelnemers aan systeemopstellingen binnen het tijdsbestek van één opstelling een substantiële verbetering heeft plaatsgevonden in de relatie tot hun opstellingsthema, waardoor er misschien in de toekomst ook een bijdrage geleverd zou kunnen worden aan het verminderen van problemen waarbij bij jeugdigen zijn betrokken met alle gevolgen die daar uit voortvloeien zoals Baldwin et al. (2012) in de inleiding hebben laten zien.

Al met al geven de bemoedigende resultaten uit dit onderzoek een aanzet tot verder kwalitatief onderzoek, dan met in achtneming van de wetenschappelijke criteria, om een algemeen geldende uitspraak te kunnen doen of deelnemers aan systeemopstellingen na één opstelling een substantiële verbetering kunnen doormaken op agency en communion.



## 5. Referenties

---

- Adler, J.M. & Mc.Adams, D.P. (2007). The narrative reconstruction of psychotherapy. *Narrative Inquiry* 17:2. John Benjamins Publishing Company.
- Adler, J. M. Skalina, L. M. & Mcadams, D.P. (2008). The narrative reconstruction of psychotherapy and psychological health. *Psychotherapy research*, Vol.18(6), pp.719-34
- Adler, J.M. (2012). Living into the story: agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. *Journal of personality and social psychology*, Vol.102(2), pp.367-89
- Atmanspacher, H., Roemer, H., & Walach, H. (2002). Weak Quantum Theory: Complementarity and Entanglement in Physics and Beyond. *Foundations of Physics* 32, 379-406
- Barnett, R. & Hunter, M (2012). Adjustment of Siblings of Children with Mental Health Problems: Behaviour, Self-Concept, Quality of Life and Family Functioning. *Journal of Child and Family Studies*, 2012, Vol.21(2), pp.262-272
- Baldwin, S.A., Christian, S., Berkeljon, A. & Shadish, W.R. (2012) The effects of family therapies for adolescent delinquency and substance abuse- a meta-analysis. *Journal of Marital and Family Therapy*, Vol. 38, No. 1, 281–304
- Bauer, J. (2005). *Warum fühle ich was du fühlst*. Hamburg: Hoffman und Campe Verlag.
- Boszormenyi-Nagy, I. & Krasner, B.R. (1986) *Between give and take. Contextual therapy*. New York: Brunner-Routledge. (Ned: (1994). *Tussen geven en nemen - Over contextuele Therapie*. Uitgeverij De Toorts.) Verkregen via [http://books.google.nl/books?id=5a-6wzq\\_7oC&printsec=frontcover&dq=Between+Give+and+Take&source=bl&ots=LInUPgWkOD&sig=xdMMHNWyzMrA72praJF7seD7ksI&hl=de&sa=X&ei=g9xpUMPbDMnHOQWSw4DYBA&redir\\_esc=y#v=onepage&q=system&f=false](http://books.google.nl/books?id=5a-6wzq_7oC&printsec=frontcover&dq=Between+Give+and+Take&source=bl&ots=LInUPgWkOD&sig=xdMMHNWyzMrA72praJF7seD7ksI&hl=de&sa=X&ei=g9xpUMPbDMnHOQWSw4DYBA&redir_esc=y#v=onepage&q=system&f=false)
- Cohen, D.B. (2006) Family constellations: An innovative systemic phenomenological group process from Germany. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Family*, vol. 14 No. 3
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale: Erlbaum.
- Döring-Meijer, H. (2004). *Systemaufstellungen - Geheimnisse und Verstrickungen in Systemen. Ein neuer dynamischer Beratungsansatz in der Praxis*. 1e druk. Paderborn: Junfermann Verlag GmbH.
- Duncan, B.L., Miller, S.D. Sparks, J.A., Claud, D.E., Reynolds, L.R. Brown, J. & Johnson, L.D. (2003). The Session Rating Scale: Preliminary Psychometric Properties of a “Working” Alliance Measure. *Journal of Brief Therapy*, Volume 3, Number 1, Springer Publishing Company
- Eerenbeemt, E.M. (2011). *De liefdesladder – Over families en nieuwe liefdes*. Amsterdam: Uitgeverij de Arbeidspers
- Hellinger, B. (2012) *Das Familien-Stellen: Ein Überblick*. Verkregen via <http://www2.hellinger.com/home/bert-hellinger/bert-hellinger/das-familien-stellen-ein-ueberblick/>



- Hellinger, B., Weber, G. & Beaumont, H. (2001). *De verborgen dynamiek van familiebanden*. Haarlem: Altamira-Becht.
- Hunger, C., Bornhäuser, A., Link, L., Voss, A., Weinhold, J. & Schweitzer-Rother, J. (2012). Experiences In Systems (EXIS): Development of a Questionnaire Measuring Personal and Professional Relationships. (Manuscript in preparation for submission)
- Jacobsen, O. (2012). *Das fühlt sich richtig gut an! Gefühle erforschen, Klarheit gewinnen und den Alltag befreit leben*. Bielefeld: J.Kamphausen, Mediengruppe.
- Jung, C.G. (1976). *Die Archetypen des kollektieven Unbewusten*. Freiburg: Olten (Ned. Vertaling *Verzameld werk / 2 archetype en onbewuste*. Rotterdam: Lemniscaat
- Law, D.D., Crane, D.R. & Berge, J. M. (2003). The influence of individual, marital, and family therapy on high utilizers of health care. *Journal of marital and family therapy*, Vol.29(3), pp.353-63
- Van der Molen, H.T., Perreijn, S., & Hout, M. van den (2007). Hoofdstuk 7: systeemgeoriënteerde benadering van psychopathologie. In: *Klinische psychologie, 2e druk, theorieën en psychopathologie*. Groningen/Houten: Wolters-Noordhoff.
- McAdams, D.P. (2001). *Coding Autobiographical Episode for Themes of Agency and Communion*. Verkregen van [http://www.sesp.northwestern.edu/docs/Agency\\_Communion01.pdf](http://www.sesp.northwestern.edu/docs/Agency_Communion01.pdf)
- Mallers, M.H., Charles, S.T., Neupert, S.D. & Almeida, D.M. (2010) Perceptions of Childhood Relationships With Mother and Father. *Developmental Psychology*, Vol.46(6), p.1651-1661
- Miller, S.D., Duncan, B.L., Brown, J, Sparks, J.A. & Claud, D.E (2003). The Outcome Rating Scale: A Preliminary Study of the Reliability, Validity, and Feasibility of a Brief Visual Analog Measure. *Journal of Brief Therapy*, Volume 2, Number 2, Springer Publishing Company
- Moore, A. (1967). Existential Phenomenology. *Philosophy and Phenomenological Research*, Vol.27(3), pp.408-414.
- Pinsof, W.M. & Wynne, L.C. (2000). Toward progress research: closing the gap between family therapy practice and research. *Journal of marital and family therapy*, vol.26(1), pp.1-8
- Ruppert, F. (2006). *Gespaltene Seelenanteile wieder zusammenfügen – Aufstellungen auf der Basis einer mehrgenerationalen systemischen Psychotraumatologie*. In H. Breuer und W. Nelles (Hg.). *Der Baum trägt reiche Frucht. Dimensionen und Weiterentwicklungen des Familienstellens*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.
- Ruppert, F. (2012). *Trauma, Bindung und Familienstellen. Seelische Verletzungen verstehen und heilen*. Verlag Klett-Cotta /J. G. Cotta'sche Buchhandlung.
- Ruppert, F. (2012a). Vortrag „Was sind Aufstellungen“: „Aufstellungen“ eine Weltanschauung, eine Methode oder eine Technik? Das Entstehen einer neuen Methode und ihr aktueller Entwicklungsstand. Stuttgart. Verkregen via <http://www.franz-ruppert.de/index.php/downloads/viewcategory/37-gehaltene-vortraege-deutsch>
- Schlötter, P. (2005). *Vertraute Sprache und ihre Entdeckung, Systemaufstellungen sind kein Zufallsprodukt - der empirischer Nachweis*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.





- Sheldrake, R. (2010). *Das schöpferische Universum – Die Theorie der morphogenetischen Felder und der morphischen Resonanz*. München: Nymphenburger.
- Target Market (2009). *New Chart: Response Rates for Email Newsletters*. Marketing Sherpa's Email Marketing Benchmark Survey Methodologie. Verkregen via <http://www.marketingsherpa.com/article/chart/email-newsletter-response-rates>
- Varga von Kibed, M. & Sparrer, I. (2011). *Ganz im Gegenteil: Tetralemmaarbeit und andere Grundformen Systemischer Strukturaufstellungen - für Querdenker und solche, die es werden wollen*. 7e druk. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Van Heusden, A., & Van Den Eerenbeemt, E. (1987). *Balance in motion: Ivan Boszormenyi-Nagy and his vision of individual and family therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Van Kampenhout, D. (2003). *Die Heilung kommt von außerhalb. Schamanismus und Familien-Stellen*. 2e druk. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Von Schlippe, A., & Schweitzer, J. (2012). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I: Das Grundlagenwissen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Walenzik, A., Rabe-Menssen, C., Lux, G. Wasem, J & Jahn, R. (2010). *Erhebung zur ambulanten psychotherapeutischen Versorgung 2010*. Verkregen via [http://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/fileadmin/main/g-datei-download/News/2011/Studie\\_DPtV.pdf](http://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/fileadmin/main/g-datei-download/News/2011/Studie_DPtV.pdf)
- Wang, P.S, Lane, M., Olfson, M., Pincus, H. A., Wells, K.B. & Kessler, R.C. (2005). Twelve-month use of mental health services in the United States: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*. Vol.62(6), pp.629-40 (demografische gegevens US health care)
- Weber, G. (1999). *Zweierlei Glück – Die systemische Psychotherapie Bert Hellinger*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Weber, G. (2002). *Praxis der Organisationsaufstellungen. Grundlagen, Prinzipien, Anwendungsbereiche*. 2e druk. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Weinhold, J., Hunger, C., Bornhäuser, A. & Schweitzer, J. (2013). Wirksamkeit von Systemaufstellungen - Explorative Ergebnisse der Heidelberger RCT-Studie. *Familien Dynamik*. 38. Jahrgang, Heft 1 - 2013
- Young, S., & Ensing, D. (1999). Exploring recovery from the perspective of people with psychiatric disabilities. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 22(3), 219-231.





## 6. Bijlagen

---

### 6.1. Uitnodiging en Vragenlijst Nederlandse Deelnemers

#### 6.1.1. Uitnodigingsemail Nederlandse Systeemopstellers

## UNIVERSITY OF TWENTE.

Universiteit Twente  
Drienerlolaan 5  
Enschede

### **Uitnodiging voor deelname aan het onderzoek 'Systeemopstellingen – Ervaring en Herstel'**

Geachte heer/mevrouw,

Systeemopstelling of familie-opstelling zijn door hun ongrijpbare karakter één van de meest controversieel bediscussieerde methoden binnen de psychotherapie.

Ondanks het feit dat Bert Hellinger geen toestemming gaf wetenschappelijk longitudinaal onderzoek te doen naar “zijn” methode van systeemopstellingen, zijn er veel papers en boeken rond dit onderwerp verschenen. Bovendien zijn er wereldwijd velen die er in de dagelijkse praktijk mee werken, waaronder psychiaters, psychologen, hulpverleners, biologen, organisatieadviseurs en opleiders. In de meeste publicaties gaat het om uitleg van het fenomeen systeemopstellingen, de verhalen van deelnemers, casestudies en ervaringen rond dit thema. En hoewel een systeemopstelling of familie-opstelling nog steeds geen erkende psychotherapeutische methode is nemen er wereldwijd duizenden mensen deel aan seminars. Behalve de succesverhalen is er weinig bekend over de objectieve resultaten van deze vorm van therapie.

#### **Hoe wordt het onderzoek uitgevoerd?**

Dit onderzoek wordt vormgegeven als een vragenlijst met open en gesloten vragen waarbij gevraagd wordt naar de ervaringen van deelnemers aan systeemopstellingen, het soort vragen c.q. klachten waarvoor ze een opstelling hebben laten doen en hun ervaringen als representant. Bovendien wordt door middel van een nieuw ontwikkeld meetinstrument de mate van binding, autonomie, vertrouwen en tevredenheid met het leven ten aanzien van interpersoonlijke relaties gemeten, zowel in persoonlijke als in arbeidsrelaties.

#### **Wat is het doel van dit onderzoek?**

Het doel van dit onderzoek bestaat erin de ervaringen met en resultaten na een systeemopstelling zichtbaar en meetbaar te maken. Het resultaat wordt zo gezien uit oogpunt van de cliënt. Het is belangrijk dit onderzoek te doen om meer te weten te komen over systeemopstellen vanuit het perspectief van de cliënt. Verder kan er inzicht verkregen worden of het systeemopstellen van invloed is op de mate van binding, autonomie, vertrouwen en tevredenheid met het leven ten aanzien van interpersoonlijke relaties, gemeten in zowel persoonlijke als arbeidsrelaties.

#### **Achtergrond van de onderzoeker**

De onderzoekster (jg.1960) is student Psychologie aan de Universiteit Twente, Nederland. Verder is ze sinds 1996 werkzaam als therapeut voor psychotherapie in eigen praktijk en waarvan sinds 2007 in Duitsland als “Heilpraktikerin” voor Psychotherapie. Ze heeft zelf ervaring met systeemopstellingen. Dit onderzoek wordt door haar uitgevoerd in het kader van haar bacheloropdracht.

#### **Wat houdt deelname concreet in?**



Deelname aan het onderzoek houdt voor u in, dat u per email contact opneemt met de onderzoeker. Na contactopname ontvangt u van de onderzoeker een email met een link die direct voert naar het onderzoek met vragenlijsten. Deze email stuurt u verder aan de deelnemers die de laatste zes maanden hebben deelgenomen aan uw seminars of aan de therapie waarbij u systeemopstelling hebt gebruikt als therapie-interventie, met het verzoek om medewerking aan het onderzoek. Het gaat hierbij om de deelnemers die de laatste 6 maanden hebben deelgenomen.

Het is belangrijk in verband met de verwerking van de gegevens dat de deelnemers **uiterlijk 15 december 2012** hebben deelgenomen aan het onderzoek.

Indien u er prijs op stelt, ontvangt u begin 2013 een samenvatting van het onderzoek.

U geeft bij uw terugmelding bij de onderzoeker aan of u in de loop van 2013/2014 wilt meewerken aan een vervolgonderzoek voor het valideren van een meetinstrument voor het Nederlandse taalgebied om de resultaten van systeemopstellingen te kunnen meten.

Alle informatie wordt strikt vertrouwelijk en uitsluitend anoniem beoordeeld. Het is niet mogelijk de deelnemers persoonlijk te achterhalen. Indien anekdotes worden weergegeven worden persoonlijke kenmerken zo veranderd dat deze niet meer te herleiden zijn naar de deelnemer of de hulpverlener. De gegevens worden niet aan derden verdergegeven. De studie dient puur wetenschappelijke doeleinden.

#### **Wat vraagt deelname aan het onderzoek van u?**

De deelname aan het onderzoek zal voor u enige tijd kosten om de emails door te sturen naar uw cliënten c.q. seminardeelnemers. Deze zullen ongeveer 1 uur tijd nodig hebben voor het invullen van de vragenlijsten.

#### **Interesse en informatie**

Indien u bereid bent aan dit onderzoek mee te werken en deelnemers te werven die bij u een seminar hebben gevolgd of een therapie hebben ondergaan, neemt u dan a.u.b. contact op via het volgende emailadres [k.brand-terhorst@student.utwente.nl](mailto:k.brand-terhorst@student.utwente.nl)

Bij voorbaat hartelijk dank voor uw medewerking.  
Met vriendelijke groet,

De onderzoeker

Katinka Brand – ter Horst,  
Student Psychologie,  
[k.brand-terhorst@student.utwente.nl](mailto:k.brand-terhorst@student.utwente.nl)

De supervisor

Dr. Gerben Westerhof  
Universitair Hoofddocent Psychologie  
Universiteit Twente

#### **6.1.2. Uitnodigingsemail Nederlandse Deelnemers aan het Onderzoek**

## **UNIVERSITEIT TWENTE.**

Universiteit Twente  
Drienerlolaan 5  
Enschede



## Uitnodiging voor deelname aan het onderzoek 'Systeemopstellingen – Ervaring en Herstel'

Geachte heer/mevrouw,

Systeem- of familie-opstelling is een populair, maar weinig onderzocht thema binnen de psychotherapie. Er is veel over geschreven in boeken en papers, maar wetenschappelijk onderzoek is er nauwelijks naar gedaan.

### Wat is het doel van dit onderzoek?

Het doel van dit onderzoek bestaat erin de ervaringen met en resultaten na een systeem- of familieopstelling zichtbaar en meetbaar te maken. Het is belangrijk dit onderzoek te doen om meer te weten te komen over systeemopstellingen vanuit het perspectief van de cliënt. Er wordt gekeken naar tussenmenselijke relaties op zowel persoonlijk vlak als in arbeidssituaties .

### Achtergrond van de onderzoeker

De onderzoekster (jg.1960) is student Psychologie aan de Universiteit Twente, Nederland. Verder is ze sinds 1996 werkzaam als therapeut voor psychotherapie in eigen praktijk en sinds 2007 in Duitsland als "Heilpraktikerin" voor Psychotherapie. Ze heeft zelf ervaring met systeemopstellingen. Dit onderzoek wordt door haar uitgevoerd in het kader van haar bacheloropdracht.

### Wat houdt deelname concreet in?

U kunt deelnemen aan het onderzoek door te klikken op de link die onderaan deze brief staat. Deze link leidt u direct naar de vragenlijsten die behoren bij het onderzoek. U wordt allereerst gevraagd een aantal persoonlijke gegevens in te vullen zoals geslacht, leeftijd, opleiding, nationaliteit enz.. Daarna krijgt u een aantal vragen over uw ervaringen voor, tijdens en na de systeem- of familieopstelling en als laatste worden u twee vragenlijsten voorgelegd over uw ervaringen in privé- en arbeidsrelaties in de afgelopen twee weken.

Verder is het in verband met de verwerking van de gegevens van belang dat u **uiterlijk 15 december 2012** heeft deelgenomen aan het onderzoek.

Uw seminar leider / therapeut zal begin 2013 een samenvatting van het onderzoek ontvangen. U kunt hem of haar dan vragen u een exemplaar toe te sturen.

Het is belangrijk dat u weet dat alle informatie strikt vertrouwelijk en uitsluitend anoniem wordt beoordeeld. Het is niet mogelijk u als deelnemer persoonlijk te achterhalen.

Indien anekdotes worden weergegeven worden persoonlijke kenmerken zo veranderd dat deze niet meer naar u of uw seminar leider / therapeut te herleiden zijn.

De gegevens worden niet aan derden verder gegeven. De studie dient puur wetenschappelijke doeleinden.

### Hoe lang duurt de deelname aan het onderzoek?

Het invullen van de vragenlijsten zal ongeveer een uur in beslag nemen.

### Meedoen aan het onderzoek.

Indien u nu bereid bent aan dit onderzoek mee te werken klikt u dan a.u.b. op de volgende link:

<https://www.surveymonkey.com/s/Systeemopstellingen-Ervaring-en-Herstel>

Bij voorbaat hartelijk dank voor uw medewerking.

Met vriendelijke groet,

De onderzoeker

Katinka Brand – ter Horst,  
Student Psychologie,



[k.brand-terhorst@student.utwente.nl](mailto:k.brand-terhorst@student.utwente.nl)

De supervisor

Dr. Gerben Westerhof  
Universitair Hoofddocent Psychologie  
Universiteit Twente

### 6.1.3. Nederlandse Onderzoeksvragenlijst

## Systemopstellingen - Ervaring en Herstel

### Welkom bij het onderzoek naar Systemopstellingen

Systeem- of familie-opstelling is een populair, maar weinig onderzocht thema binnen de psychotherapie. Er is veel over geschreven in boeken en papers, maar wetenschappelijk onderzoek is er nauwelijks naar gedaan.

Het doel van dit onderzoek bestaat erin de ervaringen met en de meningen van cliënten voor, tijdens en na een systeem- of familieopstelling te leren kennen. Het is belangrijk dit onderzoek te doen om meer te weten te komen over systeemopstellingen vanuit het perspectief van de cliënt. Er wordt gekeken naar uw beleving over tussenmenselijke relaties op zowel persoonlijk vlak als in arbeidssituaties.

Dit wordt gedaan door het stellen van open en gesloten vragen. U krijgt 4 korte vragenlijsten voorgelegd. De eerste vragenlijst bestaat uit een aantal algemene persoonlijke vragen. Daarna worden u een aantal open vragen gesteld over uw ervaringen voor, tijdens en na een systeemopstelling. Bij de derde vragenlijst wordt gevraagd naar hoe het met u gaat en hoe u de laatste opstelling hebt ervaren. In de laatste vragenlijst die uit twee delen bestaat, krijgt u vragen over de tussenmenselijke relaties zoals u deze de laatste twee weken hebt beleefd.

Over het algemeen geldt dat er geen ‘goede’ of ‘slechte’ antwoorden zijn. Het invullen zal ongeveer 60 minuten in beslag nemen. U kunt uw voortgang boven in het scherm bijhouden. Ik verzoek u de vragen naar waarheid in te vullen en zo open mogelijk te antwoorden. Ik wil nog graag benadrukken dat de door u ingevulde gegevens vertrouwelijk worden behandeld. De gegevens worden anoniem verwerkt. Dit houdt in dat persoonlijke gegevens niet bekend worden gemaakt en de resultaten uitsluitend op algemeen niveau worden gerapporteerd en niet naar u of de opsteller te herleiden zijn. Indien u vragen heeft over dit onderzoek of u meer informatie wenst over het onderzoek, neemt u dan a.u.b. contact op met:

Katinka Brand-ter Horst  
email: [k.brand-terhorst@student.utwente.nl](mailto:k.brand-terhorst@student.utwente.nl)

### Informed Consent:

Ik geef toestemming dat de antwoorden ten behoeve van wetenschappelijk onderzoek gebruikt mogen worden. Ik heb begrepen dat de antwoorden strikt vertrouwelijk behandeld zullen worden.

- Accoord
- Niet accoord



## **Algemene vragen**

Om uit het onderzoek conclusies te kunnen trekken is het noodzakelijk dat u eerst een aantal algemene vragen beantwoordt.

1. Wat is uw geslacht?
2. Wat is uw leeftijd?
3. Wat is uw hoogstgenoten afgesloten opleiding?
  - Lagere school
  - Middelbare school
  - Lagere Beroeps Opleiding (LBO)
  - Middelbare Beroeps Opleiding (MBO)
  - Hogere Beroeps Opleiding (HBO)
  - Universiteit
  - Anders
4. Wat is uw nationaliteit?
  - Nederlands
  - Duits
  - Anders
5. Wat is uw burgerlijke staat?
  - Alleenstaand (altijd geweest)
  - Alleenstaand (getrouwd geweest / samengewoond)
  - Getrouwd of samenwonend met kinderen
  - Getrouwd of samenwonend zonder kinderen
  - Lat-relatie
  - Één ouder gezin en in relatie
  - Één ouder gezin zonder relatie
  - Weduwnaar / weduwe
  - Anders
6. Wat is uw beroepssituatie?
  - Student
  - Werknemer
  - Werkgever
  - Zelfstandige zonder personeel (ZZP)
  - Werkloos
  - Gepensioneerd
  - Huisman / huisvrouw
  - Anders
7. Welke rol neemt religie, geloof en/of spiritualiteit in uw leven in? (1= speelt geen rol, 10= is heel belangrijk voor me)
8. Bent u voor bepaalde klachten onder (psychologische) behandeling geweest anders dan met de systeem- of familieopstelling?
  - Ja
  - Nee
9. Zijn deze klachten door deze eerdere behandeling verholpen ?
  - Ja



- Nee

### **Vragen over uw ervaringen**

10. Hoeveel jaar hebt u ervaring met systeem- of familieopstellingen?

11. Hoe vaak hebt u zelf een probleem opgesteld?

12. Hoe vaak bent u als representant opgesteld?

13. Welk soort opstelling hebt u het laatst bijgewoond?

- Familie-opstelling (familiesysteem)
- Organisatie-opstelling (zakelijk systeem)
- Symptoom-opstelling (psychisch of lichamelijk probleem)
- Structuur-opstelling (bijv. doelen, hindernissen, ideeën)

Geef eventueel nadere toelichting

14. Kunt u kort beschrijven voor welk specifiek probleem u de laatste keer een opstelling hebt gedaan?

15. Kunt u beschrijven waarom u hierbij hebt gekozen voor systeem- of familieopstellingen als mogelijke oplossing voor uw probleem?

16. Kunt u een beschrijving geven hoe de relatie vóór de opstelling was tot degene / het onderwerp waarvoor u opstelde?

17. Kunt u beschrijven wat er heeft plaatsgevonden tijdens de opstelling (met betrekking tot uw probleem)? Zoals uw gevoel, inzichten, beleving, reacties van de andere aanwezigen, reacties van de opstellingsleider.

18. Kunt u een specifieke scène beschrijven vóór, tijdens of ná de opstelling die u veel inzicht heeft gegeven in uw probleem.

19. Kunt u beschrijven hoe de relatie nu is tot degene / het onderwerp waarvoor u opstelde?

20. Kunt u aangeven in hoeverre dat wat door u en anderen beleefd en gezegd werd tijdens de opstelling op waarheid berust.

- 0%
- 10%
- 20%
- 30%
- 40%
- 50%
- 60%
- 70%
- 80%
- 90%
- 100%



Geef eventueel nadere toelichting: .....

21. Kunt u beschrijven of er nog zaken in uw leven zijn veranderd sinds de opstelling?

**Deze vraag gaat over uw opstelling als representant.**

22. Kunt u beschrijven wat er heeft plaatsgevonden tijdens de opstelling toen u werd opgesteld met betrekking tot het probleem van iemand anders? Zoals uw gevoel, inzichten, beleving, reacties van de andere aanwezigen, reacties van de opstellingsleider.

23. Toen u opgesteld werd als representant, hoe wist u of u in uw rol als representant was?

24. Wat weet u van de achtergronden van de seminarleider? Kunt u een korte beschrijving hiervan geven?

**Vragen over uw welbevinden en de behandeling**

De volgende vragen zijn ontleend aan de **Outcom Rating Scale**: Hoe gaat het met u? (© Miller)  
Hoe is het met u gegaan sinds de laatste behandeling (lees:systeemopstelling) – inclusief vandaag?

Geef aan op een schaal van 1 tot 10 (1 is heel slecht, 10 is heel goed)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Individueel</b> (persoonlijk welbevinden)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Relationeel</b> (familie, intieme vrienden)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Sociaal</b> (werk, opleiding, sociale contacten)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Algeheel</b> (algemeen welbevinden)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

De volgende vragen zijn ontleend aan de **Session Rating Scale**: Hoe vond u de laatste bijeenkomst (lees: opstellingsbijeenkomst)? (© Miller)

Geef aan op een schaal van 1 tot 10 welke beschrijving het beste past bij uw gevoel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



<b>Relatie</b> (1= Ik voelde me niet gehoord, begrepen en gerespecteerd, 10= Ik voelde me gehoord, begrepen en gerespecteerd)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Doelen en Onderwerpen</b> (1= We hebben niet gewerkt of gepraat over de dingen waaraan ik wilde werken of waarover ik wilde praten, 10= We hebben gewerkt of gepraat over de dingen waaraan ik wilde werken of waarover ik wilde praten)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Aanpak en/of Werkwijze</b> (1= De manier van werken van de seminar leider paste niet goed bij mij, 10= De manier van werken van de seminarleider paste goed bij mij)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Algeheel</b> (1= Er miste iets in het behandelcontact, 10= Over het geheel genomen vond ik het behandelcontact in orde)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Vragen over hoe u zich voelt met betrekking tot uw sociale systeem

© Hunger, C., Bornhäuser, A., Link, L., Voss, A., Weinhold, J. & Schweitzer-Rother, J. (EXIS, 2012)

#### Vragen Specifiek over Privé-Relaties

Hieronder vindt u uitspraken over hoe mensen zich voelen met betrekking tot hun sociale systeem. In het eerste deel gaat het om uw privé-relaties (bijv. t.o.v. ouders, partners, kinderen en vrienden).

Denkt u a.u.b. aan de relaties met de voor u belangrijke mensen. Denkt u bij het beantwoorden a.u.b. aan de laatste twee weken.

Geeft u a.u.b. bij elke uitspraak een antwoord dat het best past bij uw gevoel over die situatie. Bij twijfel neemt u dat wat het eerste bij u opkomt (1 antwoord mogelijk).

In de **afgelopen 2 weken** beleefde ik in mijn belangrijkste **privé-relaties** .....

	helemaal niet	weinig	matig	behoorlijk	zeer	helemaal
1. ...dat ik mij tevreden voelde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ...dat ik mij, met wat er is, in harmonie voelde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ...dat ik met de anderen in het reine was.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ...dat ik voelde dat ik erbij hoorde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>





5. ...dat ik me waargenomen voelde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ...dat in me gewenst voelde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ...dat ik achter mijn wensen en behoeften kon staan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ...dat ik zelf bepalen kon in hoeverre ik een bijdrage wilde leveren / me wilde inzetten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. ...dat ik mijn grenzen naar anderen kon bepalen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. ...dat ik optimistisch was in de toekomst genoeg kracht te hebben om komende uitdagingen aan te kunnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. ...de hoop, dat het in de toekomst goed zal blijven gaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. ...het vertrouwen, dat ik ook goed om kan gaan met de dingen die ik niet kan veranderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aan wie hebt u gedacht bij het beantwoorden van de vragen? (meerdere antwoorden zijn mogelijk)

### Relatie

	Ouders	Partner	Kinderen	Vrienden	Anders
Aan wie hebt u gedacht bij het beantwoorden van de vragen? (indien meerdere antwoorden gewenst zijn kiest u dan hier de belangrijkste en geeft u hieronder de andere keuze aan met een eventuele toelichting)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Geef eventueel nadere toelichting .....

### Vragen over Werk

	Ja	Nee
Werkt u momenteel full-time of part-time?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Vragen Specifiek over Werk-Relaties

Hieronder vindt u uitspraken over hoe mensen zich voelen met betrekking tot hun sociale systeem. In dit tweede deel gaat het om uw zakelijke/arbeids-relaties (bijv. leidinggevenden, collega's, medewerkers, zakenpartners). Het begrip werkrelaties betreft in dit geval ook het gebied van opleidingen, stages en vrijwilligerswerk.

Denkt u a.u.b. aan de relaties met de voor u belangrijke mensen. Denkt u bij het beantwoorden a.u.b. aan de laatste twee weken.

Geeft u a.u.b. bij elke uitspraak een antwoord dat het best past bij uw gevoel over die situatie. Bij twijfel neemt u dat wat het eerste bij u opkomt (1 antwoord mogelijk). Indien u momenteel werkzaam bent, vraag ik u de



volgende uitspraken met betrekking tot de voor u belangrijke arbeidsrelaties (bijv. leidinggevendenden, collega's, medewerkers, zakenpartners) in te schatten.

In de **afgelopen 2 weken** beleefde ik in mijn belangrijkste arbeidsrelaties .....

	helemaal niet	weinig	matig	behoorlijk	zeer	helemaal
1. ...dat ik mij tevreden voelde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ...dat ik mij, met wat er is, in harmonie voelde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ...dat ik met de anderen in het reine was.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ...dat ik voelde dat ik erbij hoorde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ...dat ik me waargenomen voelde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ...dat in me gewenst voelde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ...dat ik achter mijn wensen en behoeften kon staan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ...dat ik zelf bepalen kon in hoeverre ik een bijdrage wilde leveren / me wilde inzetten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. ...dat ik mijn grenzen naar anderen kon bepalen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. ...dat ik optimistisch was in de toekomst genoeg kracht te hebben om komende uitdagingen aan te kunnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. ...de hoop, dat het in de toekomst goed zal blijven gaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. ...het vertrouwen, dat ik ook goed om kan gaan met de dingen die ik niet kan veranderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aan wie hebt u gedacht bij het beantwoorden van de vragen? (meerdere antwoorden zijn mogelijk)

### Relatie

	Leidinggevendenden	Collega's	Medewerkers	Zakenpartners	Anders
Aan wie hebt u gedacht bij het beantwoorden van de vragen? (indien meerdere antwoorden gewenst zijn kiest u dan hier de belangrijkste en geeft u hieronder de andere keuze aan met een eventuele toelichting)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Geef eventueel nadere toelichting .....



## **Einde van de vragenlijst**

U bent aan het eind gekomen van de vragenlijst. Ik wil u heel hartelijk bedanken voor uw deelname aan het onderzoek.

Indien u prijs stelt op het ontvangen van een samenvatting van de resultaten van het onderzoek dan kunt u dit kenbaar maken aan uw therapeut/seminarleider. Deze kan u dan in de loop van 2013 een exemplaar toe mailen.

De onderzoeker

Katinka Brand - ter Horst

Email: [k.brand-terhorst@student.utwente.nl](mailto:k.brand-terhorst@student.utwente.nl)



## 6.2. Uitnodigingen en Vragenlijst Duitse Deelnemers

### 6.2.1. Uitnodigingsemail Duitse Systemopstellers

## UNIVERSITY OF TWENTE.

Universiteit Twente  
Drienerlolaan 5  
7522 NB Enschede  
Niederlande

### Einladung zur Teilnahme an der Studie 'Systemaufstellungen- Erfahrung und Regeneration'

Sehr geehrte(r),

Systemaufstellungen oder Familienaufstellungen sind durch ihre nicht greifbare Art einer der meist diskutierten Methoden innerhalb der Psychotherapie. Trotz der Tatsache, dass Bert Hellinger keine Einwilligung erteilt hat zur wissenschaftlichen Forschung von „seinem“ System, sind hunderte Bücher und Artikel erschienen zu diesem Thema. Außerdem arbeiten weltweit viele damit darunter Psychiater, Ärzte, Psychologen, Heilpraktiker, Biologen, Berater und Erzieher. In den meisten Publikationen handelt es von Erklärungen des Phänomen Systemaufstellungen, Erfahrungen und Fallbesprechungen zum Thema. Obwohl es bis her keine wissenschaftliche Publikationen gegeben hat und es noch immer keine „offiziell“ anerkannte Psychotherapie ist, nehmen jährlich Tausende Teilnehmer teil an den Seminaren. Außer den Erfolgsgeschichten sind bisher keine objektiven Zahlen verfügbar über diese Therapie.

#### Wie wird diese Forschung durchgeführt?

Dieses Projekt wird gestaltet als eine Kombination von Fragebögen mit offenen und geschlossenen Fragen wobei den Teilnehmern nach ihren Erfahrungen während der Aufstellung, den behandelten Themen und ihre Erfahrungen als Representant befragt werden. Außerdem werden diese Resultate geprüft von einem neu entwickelten Messinstrument.

#### Was ist der Zweck dieser Forschung?

Der Zweck dieser Forschung ist es Erfahrungen mit und Resultate nach einer Systemaufstellung sichtbar und messbar zu machen. Es ist wichtig dieses Thema zu erforschen um mehr Wissen zu erhalten aus Sicht des Klienten im Bereich Systemaufstellungen. Weiter könnte einen Einblick bekommen werden ob eine Systemaufstellung einen gewissen Einfluss hat auf die Bindung, die Autonomie, das Vertrauens und die Zufriedenheit mit dem Leben im Bereich interpersönlichen Beziehungen, sowohl in privaten als auch in Arbeitsbeziehungen.

#### Hintergrund der Forscherin

Die Forscherin (Jg.1960) ist Studentin Psychologie an der "Universiteit Twente" in den Niederlanden. Weiter is sie seit 1996 in den Niederlanden tätig in eigener Praxis als Therapeutin für Psychotherapie und seit 2007 in Deutschland als Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie hat selbst Erfahrungen gemacht mit Systemaufstellungen. Diese Forschung wird im Rahmen ihres Bachelorauftrags ausgeführt.

#### Was beinhaltet Teilnahme an der Forschung?

Teilnahme an diesem Forschungsauftrag beinhaltet für Sie, dass Sie per Email die Forscherin kontaktieren. Danach erhalten Sie von der Forscherin einen Email mit einem Link, der direkt zu der Studie mit den Fragebögen führt. Dieser Email leiten Sie weiter an den Teilnehmern Ihres Seminars oder der Therapie, wobei Systemaufstellung als Therapieverfahren angewendet wurde, mit der Bitte an dieser Studie mitzuarbeiten. Es geht dabei um Teilnehmer/Patienten der letzten sechs Monaten.



Weiter ist es, wegen der Verarbeitung der Daten wichtig, dass die Teilnehmer **bis 15. Dezember 2012** an der Studie teilgenommen haben.

Wenn Sie daran interessiert sind, können Sie angeben ob Sie Anfang 2013 eine Zusammenfassung der Studienergebnisse empfangen möchten. (Die Studie wird auf Niederländisch erfasst und wird anschließend ins Deutsche übersetzt werden).

Alle Informationen werden streng vertraulich behandelt und ausschließlich anonym beurteilt. Es ist nicht möglich die Teilnehmer persönlich zurück zu verfolgen. Wenn Anekdoten zur Illustration benutzt werden, werden diese so geändert, dass die Teilnehmer und Seminarleiter/Therapeuten daraus nicht identifizierbar sind. Die Studiendaten werden nicht an Dritte weitergegeben und dienen nur wissenschaftliche Zwecke.

#### **Wie viel Aufwand bereitet es Ihnen an der Forschung teilzunehmen?**

Teilnahme an dieser Forschung wird Ihnen einige Zeit zur Weiterleitung des Emails kosten. Das ausfüllen des Fragebogens wird für die Teilnehmer ungefähr eine Stunde in Anspruch nehmen.

#### **Interesse und Informationen**

Indem Sie bereit sind an dieser Forschung mitzuarbeiten und Teilnehmer zu werben die an einer Ihrer Aufstellungsseminare teilgenommen haben, oder wobei Sie als Therapieverfahren eine Systemaufstellung angewendet haben, dann nehmen Sie bitte Kontakt auf zu der Forscherin über folgende Emailadresse [k.brand-terhorst@student.utwente.nl](mailto:k.brand-terhorst@student.utwente.nl)

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit.

Mit herzlichen Grüßen,

Die Forscherin,

Katinka Brand – ter Horst,  
Studentin Psychologie,  
[k.brand-terhorst@student.utwente.nl](mailto:k.brand-terhorst@student.utwente.nl)

Der Supervisor,

Dr. Gerben Westerhof  
Professor Psychologie  
Universität Twente, Niederlande

#### **6.2.2. Uitnodigingsemail Duitse Deelnemers aan het Onderzoek**

## **UNIVERSITEIT TWENTE.**

Universiteit Twente  
Drienerlolaan 5  
7522 NB Enschede  
Niederlande

### **Einladung zur Teilname an der Studie 'Systemaufstellungen- Erfahrung und Regeneration'**

Sehr geehrte Frau,  
Sehr geehrter Herr,



Systemaufstellungen oder Familienaufstellungen sind sehr beliebt, aber wenig erforscht als Thema innerhalb der Psychotherapie. Es sind hunderte Bücher und Artikel zu diesem Thema erschienen, aber wissenschaftliche Studien gibt es fast nicht.

#### **Was ist der Zweck dieser Forschung?**

Der Zweck dieser Forschung ist es Erfahrungen mit und Resultate nach einer Systemaufstellung sichtbar und messbar zu machen. Es ist wichtig dieses Thema zu erforschen um mehr Wissen zu erhalten aus Sicht des Klienten im Bereich Systemaufstellungen. Hierzu werden die zwischenmenschliche Beziehungen betrachtet, sowohl im privaten als auch im Arbeitsbereich.

#### **Hintergrund der Forscherin**

Die Forscherin (Jg.1960) ist Studentin Psychologie an der "Universiteit Twente" in den Niederlanden. Weiter ist sie seit 1996 in den Niederlanden tätig in eigener Praxis als Therapeutin für Psychotherapie und seit 2007 in Deutschland als Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie hat selbst Erfahrungen gemacht mit Systemaufstellungen. Diese Forschung wird im Rahmen ihres Bachelorauftrags ausgeführt.

#### **Was beinhaltet Teilnahme an der Forschung?**

Sie können teilnehmen an der Forschung indem Sie klicken auf den Link am Ende dieses Emails. Dieser Link wird Sie direkt weiterleiten zu den Fragebögen die zur Forschung gehören. Als erstes werden Sie aufgefordert, persönliche Informationen anzugeben wie Geschlecht, Alter, Bildungsstand, Nationalität usw. Danach werden Sie befragt zu Ihren Erfahrungen vor, während und nach der Aufstellung und schließlich füllen Sie noch zwei kurze Fragebögen aus zum Thema privaten und Arbeitsbeziehungen.

Weiter ist es wegen der Verarbeitung der Daten wichtig, dass Sie **bis zum 15. Dezember 2012** an der Forschung teilgenommen haben.

Sie können, indem Sie eine Zusammenfassung der Studienergebnisse empfangen möchten, Anfang 2013 zu Ihrem Seminarleiter / Therapeut Kontakt aufnehmen. (Die Studie wird auf Niederländisch erfasst und wird anschließend ins Deutsche übersetzt werden).

Weiter ist es wichtig dass Sie wissen dass alle Informationen streng vertraulich behandelt wird und ausschließlich anonym beurteilt wird. Es ist nicht möglich Sie als Teilnehmer persönlich zurück zu verfolgen. Wenn Anekdoten zur Illustration benutzt werden, werden diese so geändert, dass Sie als Teilnehmer und der Seminarleiter/Therapeut daraus nicht identifizierbar sind. Die Studiendaten werden nicht an Dritte weitergegeben und dienen nur wissenschaftliche Zwecke.

#### **Wie lange dauert die Teilnahme an der Forschung?**

Das ausfüllen des Fragebogens dauert ungefähr eine Stunde.

#### **Teilnehmen an der Forschung**

Indem Sie jetzt bereit sind an dieser Forschung teilzunehmen dann klicken Sie bitte auf folgender Link:

<https://de.surveymonkey.com/s/Systemaufstellungen-Erfahrung-und-Regeneration>

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit.  
Mit herzlichen Grüßen,

Die Forscherin,

Katinka Brand – ter Horst,  
Studentin Psychologie,  
Email:[k.brand-terhorst@student.utwente.nl](mailto:k.brand-terhorst@student.utwente.nl)



### 6.2.3. Duitse Onderzoeksvragenlijst

## Systemaufstellungen - Erfahrung und Regeneration

### Willkommen zur Studie zum Thema Systemaufstellungen

System- oder Familienaufstellung ist ein beliebtes, aber wenig erforschtes Thema innerhalb der Psychotherapie. Zu diesem Thema sind viele Bücher und Artikel erschienen, aber wissenschaftliche Forschung hierüber gibt es fast nicht.

Der Zweck dieser Studie ist es Erfahrungen mit und Meinungen von Klienten vorab, während und nach einer System- oder Familienaufstellung kennen zu lernen. Es ist wichtig dieses Thema zu erforschen um mehr Wissen zu erhalten aus Sicht des Klienten im Bereich Systemaufstellungen. Weiter könnte einen Einblick bekommen werden ob eine Systemaufstellung einen gewissen Einfluss hat auf Ihre Erfahrungen in den zwischenmenschlichen Beziehungen, sowohl im privaten als auch im Arbeitsbereich.

Dies folgt an Hand von Fragebögen mit offenen und geschlossenen Fragen. Sie bekommen 4 Fragebögen vorgelegt. Der erste Fragebogen erhält ein Zahl von persönlichen Daten. Danach folgen eine Zahl von offenen Fragen nach Ihren Erfahrungen vorab, während und nach einer System- oder Familienaufstellung. In dem dritten Bogen werden Sie gefragt wie es Ihnen jetzt geht und wie Sie Ihre letzte Aufstellung erfahren haben. Und als letzte werden Sie gefragt nach Ihren zwischenmenschlichen Beziehungen so wie Sie diese in den letzten zwei Wochen erfahren haben.

Im allgemeinen gilt dass es keine guten oder falschen Antworten gibt. Das ausfüllen der Fragebögen nimmt ungefähr 60 Minuten in Anspruch. Während dem Ausfüllen sehen Sie oberhalb der Seite eine Statusanzeige mit Ihrem Fortgang. Ich bitte Sie so offen wie möglich zu antworten und möchte Sie nochmals darauf hinweisen dass alle Informationen streng vertraulich behandelt werden und ausschließlich anonym beurteilt. Es ist nicht möglich Sie als Teilnehmer persönlich zurück zu verfolgen. Wenn Anekdoten zur Illustration benutzt werden, werden diese so geändert, dass Sie als Teilnehmer und die Seminarleiter/Therapeuten daraus nicht identifizierbar sind. Die Studiendaten werden nicht an Dritte weitergegeben und dienen nur wissenschaftliche Zwecke. Indem Sie noch Fragen haben oder noch nähere Informationen wünsche zu dieser Studie, dann nehmen Sie bitte Kontakt auf zu:

Katinka Brand-ter Horst  
Email: k.brand-terhorst@student.utwente.nl

### Erlaubnis

Ich erteile die Erlaubnis, dass die Antworten ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke benutzt werden dürfen. Ich habe verstanden, dass die Antworten streng vertraulich behandelt werden.

- Ich stimme zu
- Ich stimme nicht zu



---

## **Allgemeine Fragen**

Um Schlussfolgerungen ziehen zu können aus dieser Studie ist es erforderlich dass Sie vorab ein paar allgemeine Fragen beantworten zu Ihrer Person und Situation.

1. Was ist Ihr Geschlecht?
  - Mann
  - Frau
  
2. Was ist Ihr Alter?
  
3. Was ist Ihre höchste abgeschlossene Ausbildung / Studie?
  - Grundschule
  - Real / Gymnasium
  - Hauptschule
  - Berufsschule
  - Fachhochschule
  - Universität
  - Anders
  
4. Was ist Ihre Nationalität?
  - Niederländisch
  - Deutsch
  - Anders
  
5. Was ist Ihr Familienstand?
  - Ledig (immer schon)
  - Ledig (war in einer Partnerschaft)
  - Partnerschaft mit Kind(ern)
  - Partnerschaft ohne Kind(ern)
  - Fernbeziehung
  - Alleinerziehend und in Beziehung
  - Alleinerziehend ohne Beziehung
  - Verwitwet
  - Anders
  
6. Was ist Ihre Berufssituation?
  - Student
  - Arbeitnehmer
  - Arbeitgeber
  - Selbständig ohne Personal
  - Arbeitslos
  - Pensioniert
  - Hausmann / Hausfrau
  - Anders
  
7. Welche Rolle spielt Religion, Glaube und / oder Spiritualität in Ihrem Leben? (1= spielt keine Rolle, 10= ist sehr wichtig für mich)
  
8. Waren Sie für bestimmte Probleme schon mal in (psychologischer) Behandlung, anders als mit einer System- oder Familienaufstellung?
  - Ja
  - Nee





9. Haben sich Ihre Probleme durch diese frühere Behandlung verbessert?
- Ja
  - Nee

### **Fragen zu Ihren Erfahrungen**

In den folgenden Fragen werden Sie gefragt nach Ihren Erfahrungen vorab, während und nach einer Aufstellung. Versuchen Sie so offen wie möglich zu antworten.

10. Wie viele Jahre haben Sie Erfahrungen mit System- oder Familienaufstellungen?
11. Wie oft haben Sie selber ein Problem aufgestellt?
12. Wie oft sind Sie aufgestellt worden als Representant?
13. Welche Art Aufstellung haben Sie zu letzt besucht?
- Familienaufstellung (Familiensystem)
  - Organisationsaufstellung (geschäftliche Aufstellung)
  - Symptomaufstellung (psychisches oder körperliches System)
  - Strukturaufstellung (z.B. Ziele, Hindernisse, Ideen)
- Effentuelle Erläuterung: .....
14. Können Sie kurz beschreiben welches Problem Sie das letzte Mal augestellt haben?
15. Können Sie kurz beschreiben warum Sie System- oder Familienaufstellungen als mögliche Lösung für Ihr Problem gewählt haben?
16. Können Sie kurz beschreiben wie Ihre Beziehung war zu derjenige oder diejenige oder das Objekt bevor Sie das Problem aufstellen ließen?
17. Können Sie kurz beschreiben was hat stattgefunden während der Aufstellung (in anbetracht zu Ihrem Problem), so wie Ihr Gefühl, Ihre Erkenntnisse, Erfahrungen, die Reaktionen der anderen Teilnehmer, Reaktionen des Aufstellungsleiter.
18. Können Sie eine bestimmte Szene beschreiben vorab, während oder nach der Aufstellung wo Sie einen hohen Maß an Erkenntnisse in Ihrem Problem bekommen haben.
19. Können Sie kurz beschreiben wie Ihre Beziehung jetzt ist zu derjenige oder diejenige oder das Objekt nachdem Sie Ihr Problem aufstellen ließen?
20. Können Sie angeben in wie weit dass was Sie und die anderen Teilnehmer erlebt und gesagt haben die Wahrheit entspricht.
- 0%
  - 10%
  - 20%
  - 30%
  - 40%
  - 50%



- 60%
- 70%
- 80%
- 90%
- 100%

Eventuelle Erläuterung:.....

21. Können Sie kurz beschreiben ob sich nach der Aufstellung in Ihrem Leben noch etwas geändert hat?

**Bei dieser Frage werden Sie gefragt als Stellvertreter.**

22. Können Sie kurz beschreiben was hat stattgefunden während der Aufstellung als Sie als Stellvertreter zu dem Problem von jemand anderem aufgestellt wurden? So wie Ihr Gefühl, Ihre Erkenntnisse, Erfahrungen, die Reaktionen der anderen Teilnehmer, Reaktionen des Aufstellungsleiter.
23. Als Sie als Stellvertreter aufgestellt wurden, wie waren Sie sich sicher dass Sie in Ihrer Rolle als Stellvertreter waren?
24. Was wissen Sie vom Hintergrund der Seminarleiter? Können Sie hiervon eine kurze Beschreibung geben?



### **Fragen zum Empfinden und zur Behandlung**

Die nächsten Fragen ergeben sich aus der "**Outcom Rating Scale**": Wie haben Sie sich gefühlt? (© Miller)

Wenn Sie über die letzte Woche einschließlich heute zurückblicken, wie haben Sie sich gefühlt?

Schätzen Sie bitte ein, wie es Ihnen in den folgenden Bereichen gegangen ist. 1 = es ist mir in diesem Bereich sehr schlecht gegangen, 10 = es ist mir in diesem Bereich sehr gut gegangen.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ganz <b>persönlich</b> ist es mir gegangen:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In <b>Familie/nahen Beziehungen</b> ist es mir gegangen:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In <b>Arbeit/Schule/Freundschaften</b> ist es mir gegangen:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Insgesamt</b> ist es mir gegangen:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Die nächsten Fragen ergeben sich aus der "**Session Rating Scale**": Bitte bewerten Sie die letzte Sitzung. (© Miller)

Bitte bewerten Sie die letzte Sitzung. Geben Sie auf eine Skala von 1 bis 10 an, inwiefern eine der Beschreibungen zutrifft.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Therapeutische Beziehung:</b> (1= Ich fühlte mich nicht gehört, verstanden und respektiert, 10= Ich fühlte mich gehört, verstanden und respektiert)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ziele und Themen:</b> (1= Wir haben nicht daran gearbeitet und darüber geredet, woran ich arbeiten und worüber ich reden wollte, 10= Wir haben daran gearbeitet und darüber geredet, woran ich arbeiten und worüber ich reden wollte)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Herangehensweise oder Methode:</b> (1= Die Herangehensweise des Therapeuten passt nicht gut für mich, 10= Die Herangehensweise des Therapeuten passt gut für mich)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Insgesamt:</b> (1= In der heutigen Sitzung hat etwas gefehlt, 10= Insgesamt gesehen war die heutige Sitzung für mich angemessen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### Fragen zu Ihren privaten Beziehungen

Im Folgenden finden Sie Aussagen über das Erleben von Menschen in ihren sozialen Systemen. In diesem Teil geht es um Ihre privaten Beziehungen (z.B. zu Eltern, Partnern, Kindern, Freunden).

Bitte denken Sie besonders an die Beziehungen zu den Ihnen wichtigen Menschen. Denken Sie bei der Beantwortung bitte an die letzten zwei Wochen.

Geben Sie bitte bei jeder Aussage an was Ihrem Erleben am ehesten entspricht. Im Zweifel folgen Sie dabei Ihrem ersten Impuls.

In den vergangenen 2 Wochen erlebte ich in meinen wichtigen privaten Beziehungen ...

	überhaupt nicht	wenig	mäßig	ziemlich	sehr	voll und ganz
1. ...dass ich mich zufrieden fühlte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ...dass ich mich mit dem, wie es ist, im Einklang fühlte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ...dass ich mit den Anderen im Reinen war.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ...dass ich mich zugehörig fühlte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ...dass ich mich beachtet fühlte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ...dass ich mich erwünscht fühlte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ...dass ich zu meinen eigenen Bedürfnissen stehen konnte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ...dass ich entscheiden konnte, wie sehr ich mich einbrachte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. ...dass ich mich von den Anderen angemessen abgrenzen konnte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. ...dass ich optimistisch war, künftig genug Kraft für anstehende Herausforderungen zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. ...die Hoffnung, dass es künftig gut weitergehen wird.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. ...die Zuversicht, auch mit dem, was ich nicht verändern kann, gut klarzukommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Beziehung

	Eltern	Partner	Kinder	Freunde	Sonstige
An wen haben Sie bei der Beantwortung der Fragen gedacht? (Indem es mehrere mögliche Antworten gibt wählen Sie dann hier die für Sie wichtigste Antwort und geben Sie im Erläuterungsfeld hierunten die andere mögliche Antworten und sonstige Erläuterungen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Effentuelle Erläuterung: .....



## Arbeit

Sind Sie derzeit berufstätig bzw. in einem Arbeitsverhältnis? Ja Nein

## Fragen zu Ihren Arbeitsbeziehungen

Im Folgenden finden Sie Aussagen über das Erleben von Menschen in ihren sozialen Systemen. In diesem Teil geht es um Ihre Arbeitsbeziehungen (z.B. zu Vorgesetzten, Kollegen, Mitarbeitern, Geschäftspartnern. Der Begriff „Arbeit“ umfasst in diesem Fragebogen auch Ausbildungen und ehrenamtliche Tätigkeiten.

Bitte denken Sie besonders an die Beziehungen zu den Ihnen wichtigen Menschen. Denken Sie bei der Beantwortung bitte an die letzten zwei Wochen.

Geben Sie bitte bei jeder Aussage an was Ihrem Erleben am ehesten entspricht. Im Zweifel folgen Sie dabei Ihrem ersten Impuls.

Indem Sie momentan in einer Arbeitsbeziehung sind, bitte ich Sie die folgenden Aussagen in Hinblick auf die Ihnen wichtigen Arbeitsbeziehungen (z.B. Vorgesetzte, Kollegen, Mitarbeiter, Geschäftspartner) einzuschätzen.

In den vergangenen **2 Wochen** erlebte ich in meinen wichtigen **Arbeitsbeziehungen** ...

	überhaupt nicht	wenig	mäßig	ziemlich	sehr	voll und ganz
1. ...dass ich mich zufrieden fühlte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ...dass ich mich mit dem, wie es ist, im Einklang fühlte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ...dass ich mit den Anderen im Reinen war.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ...dass ich mich zugehörig fühlte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ...dass ich mich beachtet fühlte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ...dass ich mich erwünscht fühlte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ...dass ich zu meinen eigenen Bedürfnissen stehen konnte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ...dass ich entscheiden konnte, wie sehr ich mich einbrachte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. ...dass ich mich von den Anderen angemessen abgrenzen konnte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. ...dass ich optimistisch war, künftig genug Kraft für anstehende Herausforderungen zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. ...die Hoffnung, dass es künftig gut weitergehen wird.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. ...die Zuversicht, auch mit dem, was ich nicht verändern kann, gut klarzukommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



---

**Beziehung**

	Vorgesetzte	Kollegen	Mitarbeiter	Geschäfts partner	Sonstige
An wen haben Sie bei der Beantwortung der Fragen gedacht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(Indem es mehrere mögliche Antworten gibt wählen Sie dann hier die für Sie wichtigste Antwort und geben Sie im Erläuterungsfeld hierunten die andere mögliche Antworten und sonstige Erläuterungen)					

Effentuelle Erläuterung: .....

**Ende der Fragenbögen**

Hiermit sind Sie am Ende der Fragebögen angelangt. Ich möchte Sie herzlich bedanken für Ihre Mitarbeit an meiner Studie.

Sie können, indem Sie eine Zusammenfassung der Studienergebnisse empfangen möchten, zu Ihrem Seminarleiter / Therapeuten Kontakt aufnehmen. Er oder Sie kann Ihnen dann im Laufe von 2013 eine Kopie zukommen lassen.

Die Forscherin  
Katinka Brand - ter Horst

Email: k.brand-terhorst@student.utwente.nl