

Waar sta je in de familie? Beeld het maar even uit in de ruimte

Verschenen in het NRC [23 december 2022](#) en het NoordHollands Dagblad 6 januari 2023
Door [Gemma Venhuizen](#), illustraties Jesse Ceelen

Familieopstellingen Familie is een sociaal systeem waarin mensen zijn verankerd. Het kan ook zorgen voor psychische problemen. „In familieopstellingen worden die structuren daadwerkelijk uitgebeeld.”



Familieopstellingen worden steeds populairder. Tijdens zo'n opstellingsessie kun je je laten omringen door onbekende anderen, die bijvoorbeeld je vader en moeder uitbeelden, en op die manier meer zelfinzicht krijgen. Op internet vind je talloze coaches die zichzelf aanbieden als 'opsteller', en lees je lyrische verhalen van mensen die in één middag levensveranderende inzichten kregen. Tegelijkertijd heeft de therapievorm een zweverige bijklank. Want wat dóé je precies op zo'n dag? Werkt het echt? En, zo ja: hoe dan?

Een van de weinige wetenschappers die onderzoek doen naar het onderwerp is Salome Scholtens. Nadat ze promoveerde als epidemioloog, begon ze als docent en trainer aan de Rijksuniversiteit Groningen, en kwam in die tijd in aanraking met systeemopstellingen – waaronder ook familieopstellingen vallen. „Ik zág dat de methode werkte, maar de wetenschapper in mij wilde bewijs. Alleen: er werd geen onderzoek naar gedaan. Dus toen ben ik me er zelf maar in gaan verdiepen, om het onderwerp wetenschappelijk op de kaart te zetten.”

Wat doe je bij een familieopstelling?

„Stel: je loopt keer op keer tegen hetzelfde probleem aan in je leven. Terugkerende ruzies, bindingsangst in intieme relaties, een gevoel van minderwaardigheid... Praten met een psycholoog helpt onvoldoende, want je krijgt je vinger maar niet op de zere plek. In zo'n geval kun je kiezen voor een familieopstelling. Dat is een vorm van therapie waarbij je met hulp van een coach of psycholoog en een groep onbekende anderen op zoek gaat naar de onderliggende oorzaken.

„Die anderen representeren de mensen uit jouw familie: het sociale systeem waarin je al je hele leven bent verankerd, en dat mogelijk ten grondslag ligt aan het terugkerende patroon. Op basis van jouw

verhaal nemen ze zelf plaats in de ruimte – op welke afstand, en met hun blik juist naar je toe of van je af gericht, zodanig dat het gevoelsmatig klopt.

„Vervolgens laat je het tableau op je inwerken en stelt de coach vragen: wat doet het met je? Welke gevoelens of gedachten komen er boven? Ook de deelnemers die je familie representeren kunnen hun ervaringen delen. Alles met als doel om jou meer inzicht te geven in je sociale structuur en in de patronen en dynamieken die daaruit kunnen zijn ontstaan. „Onze taal zit vol met uitdrukkingen die het ruimtelijke aspect van sociale structuren benadrukken. Je niet gezien voelen door je naaste. Afstand voelen. *Close friends*. Dicht bij iemand staan...



„In familieopstellingen worden die structuren daadwerkelijk uitgebeeld, en daardoor kun je nieuwe inzichten ontwikkelen. Je geeft je interne beeld vorm, met hulp van de groep, en kunt vervolgens onderzoeken wat het met je doet als je moeder alleen oog had voor je zus, of als iedereen voor je gevoel langs je heen keek. Zo kun je je bewust worden van bepaalde gevoelens die je eerder niet goed onder woorden kon brengen.”

Is het een nieuwe trend?

„De laatste tijd hoor je er wel steeds vaker over, maar de methode is al eind vorige eeuw bedacht door de Duitse priester en psychotherapeut Bert Hellinger. Hijzelf gaf er vaak woorden aan die mystiek kunnen overkomen, en sprak bijvoorbeeld van ‘een systemisch veld’ dat voor een collectief bewustzijn zorgde en daardoor nieuwe inzichten creëerde; de wetenschappelijke onderbouwing ontbrak. Aanvankelijk werd er vanuit therapeutische hoek daarom sceptisch naar gekeken.



„Maar mensen voelden zich echt geholpen door de methode en dus werd de familieopstelling door een steeds bredere groep psychologen omarmd. Later raakte de term ‘systeemopstelling’ in zwang en werd de therapievorm ook toegepast op andere sociale systemen. Bij een teamopstelling op werk bijvoorbeeld kan de uitgangsvraag ook abstracter zijn: wat is het doel dat we met dit project willen bereiken? Het heeft dus niet altijd met persoonlijke sores te maken.”

Waarom is er vanuit de wetenschap nog zo weinig over bekend?

„Dat zie je wel vaker met therapieën: eerst wordt in de praktijk duidelijk dát iets werkt, en pas daarna waaróm iets werkt. Denk bijvoorbeeld aan meditatie. Dat bestond al duizenden jaren, en op een gegeven moment raakten wetenschappers erin geïnteresseerd en ontstond mindfulness.

„Hoewel opstellingen steeds algemener worden, hangt er nog altijd die mystieke zweem omheen. Samen met andere wetenschappers die zich bezighouden met systeemopstellingen – iemand uit Finland, uit Duitsland, uit Canada – willen we de methode doorgronden en onderzoeken. Zo hopen we bij te dragen aan het demystificeren ervan.

„Publiceren is soms wel lastig. Sommige tijdschriften zijn terughoudend om over het onderwerp te publiceren omdat het niet wetenschappelijk onderbouwd is, en tegelijkertijd kunnen we het nog niet goed wetenschappelijk onderbouwen omdat er vrijwel niets over gepubliceerd is. Een klassiek kip-en-eiverhaal. Daarnaast is er voor dit onderzoek geen groot budget, omdat het zo pril is. De betrokken wetenschappers doen het onderzoek naast hun reguliere baan. Ik heb bijvoorbeeld een aanstelling als universitair docent en trainer, ik doe het onderzoek er zo’n beetje bij.”

Waar begin je dan met onderzoek doen?

„Allereerst met een literatuurstudie. Samen met die internationale collega's heb ik geanalyseerd wat er vanuit de wetenschap al bekend was over de effectiviteit van systeemopstellingen en familieopstellingen. Zo zijn er bijvoorbeeld studies gedaan waarbij mensen voor en na een opstelling vragenlijsten moesten invullen, om te zien of ze daadwerkelijk baat hadden bij de therapie. Van twaalf door ons bestudeerde onderzoeken over familieopstellingen waren er negen waarbij echt een statistisch significante verbetering te zien was.



„Maar de meeste van die onderzoeken hadden geen controlegroep – dus een groep die een andere behandeling of geen behandeling kreeg. Om de methode echt wetenschappelijk te onderbouwen zijn meer van zulke effectiviteitsstudies nodig, met voor- en nametingen én een controlegroep.

„Ook is het interessant om te kijken hoelang het effect van zo'n opstelling doorwerkt: hebben mensen er bijvoorbeeld na een jaar nog steeds profijt van? En er zou er een gestandaardiseerd protocol moeten komen zodat elke opstelling in principe volgens dezelfde methode wordt uitgevoerd. Want nu is elke coach in feite vrij om het op zijn of haar manier te doen.”

Wanneer is een familieopstelling geslaagd?

„Deelnemers geven vaak aan dat ze zich na afloop van een opstelling minder slachtoffer van de omstandigheden voelen. Hun *self-efficacy* – het vertrouwen in hun eigen mogelijkheden – wordt groter. Ook verplaatsen ze zich makkelijker in hun andere familieleden en verbreden ze zo hun blik op de situatie. Je kunt het verleden en je sociale systeem niet veranderen, maar je kunt er wel met andere ogen naar kijken.”