

Wist je dat trauma via de genen wordt doorgegeven?

De meerwaarde van systemisch werk

9 maart 2023

Met enige trots en heel veel enthousiasme wil ik jullie vertellen dat ik op mijn 43^e verjaardag start aan de opleiding **Systeem Dynamieken in Families** aan het **Bert Hellinger Instituut** in Nederland. Helemaal te gek om 18 dagen ondergedompeld te worden in systemisch werk en dan nog in Amsterdam, een bruisende stad waarin ik zeker nog eens op verkenning wil gaan. Van zodra ik aan de slag ga, kunnen jullie mijn verhaal uiteraard meevolgen op mijn sociale media kanalen.

Velen onder jullie zijn misschien nog niet vertrouwd met systemisch werk of familieopstellingen, dus geef ik wat uitleg. Dat doe ik aan de hand van de documentaire “Verkracht aan het front” die onlangs te zien was op Canvas. In deze tweedelige documentaire onderzoekt Inge Vrancken de impact van seksueel geweld in oorlogssituaties, waarbij de huidige omstandigheden in Oekraïne vergeleken worden met die in Bosnië 30 jaar geleden.

Aan het woord is onder andere **Branka Antic-Stauber** van **ngo Snaga Žene**. Ze geeft aan dat slachtoffers van seksueel geweld snel psychologische begeleiding nodig hebben. Gebeurt dit niet, dan kan hun trauma doorgegeven worden aan volgende generaties. Het is nog te weinig geweten of wordt nog te vaak onderschat dat **trauma doorgegeven** kan worden **via de genen**. Tot de 6^e generatie is er een **genetisch geheugen** van wat iemands grootmoeder of overgrootmoeder heeft meegemaakt. Kinderen die in daaropvolgende generaties geboren worden, kunnen o.a. tekenen vertonen van opstandigheid of zich promiscue gedragen. Dit kan dan soms terug te vinden zijn in het verleden van ouders of voorouders die seksueel geweld of verkrachting hebben meegemaakt.

Branka Antic-Stauber benadrukt dat psychologische begeleiding kort na de feiten van groot belang is, maar vaak gebeurt dat niet, waardoor het trauma alsnog doorgegeven wordt aan volgende generaties. Slachtoffers willen er niet over praten of het wordt onder sociale druk niet aanvaard, waardoor er wordt verder geleefd alsof er niets gebeurd is. Denk maar aan wat jouw grootouders misschien hebben meegemaakt in **tijden van oorlog**.

Ook mijn grootouders hebben daar amper over gesproken, ik heb dus geen weet van eender welk trauma uit vorige generaties... Het gaat bovendien niet altijd over seksueel geweld, ook andere trauma's kunnen overgedragen worden via de genen. In zo'n gevallen kan systemisch werk ervoor zorgen dat je energetisch terug de juiste plek inneemt in het systeem waardoor er balans komt en de energie terug gaat stromen.



Systemisch coachen is dus gericht op hoe jij functioneert binnen een systeem, bijvoorbeeld jouw familie, en **patronen** uit het verleden **die een verandering in het heden in de weg staan**. Na zo'n opstelling wordt een proces in gang gezet waardoor je oude, niet-werkende patronen blijvend kan laten varen en nieuwe wegen kan inslaan.

Een **familieopstelling** is een manier om inzicht te krijgen in de dieperliggende oorzaken achter een vraagstuk. Hoe gaat dit dan precies in zijn werk? In een ruimte worden elementen opgesteld die relevant zijn voor jouw vraagstuk, bijvoorbeeld jouw moeder of vader, maar ook andere elementen zoals een gebeurtenis uit de geschiedenis, een plaats, etc. Deze elementen worden gerepresenteerd door mensen (zijnde representanten), maar dit kan ook aan de hand van figuurtjes, wat we dan een tafelopstelling noemen. In dat geval zijn er geen andere mensen aanwezig, maar wordt de opstelling aan de hand van figuurtjes gefaciliteerd. Dankzij een opstelling word je je plots bewust van onbewuste patronen of mechanismen in jouw leven. Dit patroon komt dan in jouw waarnemingsveld, je word je er bewust van en zo kan je zelf keuzes maken over hoe je daar verder mee om wil. Opstellingen bieden dus geen oplossingen, maar wel een inzicht. Het leert je een blik te richten op dat wat een plek nodig heeft in de geschiedenis, in het systeem. Er is terug evenwicht en **energie gaat terug stromen**.

Met een familieopstelling kan je heel veel verschillende onderwerpen onderzoeken, zoals relaties, ziektes, depressie, moeilijk of ongewenst gedrag, verslavingen, conflicten, onrust, etc.

Wil je graag meer weten, blijf me dan zeker volgen!

Kathy Standaert



Ochtenddauw