



Familieband - Thema Geven en Nemen - december 2024

Digitaal Magazine over Familie(opstellingen),
systemisch coachen, persoonlijke ontwikkeling.
Wordt je gratis aangeboden door Yvonne Weeber
Familieopstellingen in Culemborg
DECEMBER 2024 - THEMA GEVEN EN NEMEN

De feestdagen brengen families samen, maar kunnen ook spanningen oproepen. In dit nummer van Familieband verkennen we de dynamiek van geven en nemen tijdens deze periode. Hoe vind je balans in verwachtingen en tradities? Laat je inspireren door verhalen, inzichten en praktische tips voor een harmonieuze en betekenisvolle feesttijd. Help ons met de werving van abonnees en stuur Familieband door naar familie en vrienden. Abonneren kan op <https://www.yvonneweever.nl/abonneren/> Yvonne en Frans Weeber

INHOUDSOPGAVE

Yvonne Weeber:

Ga in gesprek over geven en nemen 4

Intergenerationele cadeaus:

Wat geef je onbewust door? 9

Onzichtbare rollen tijdens de feestdagen 12

Rituelen en tradities:

**Verbinden met het verleden en ruimte maken voor
het nieuwe 15**

Het mijnenveld dat feestdagen heet 18

Feestdagen in samengestelde gezinnen 21

Spelenderwijs ruimte maken voor verbinding 24

Afweermechanismen:

Verheven boven het kerstcircuit 28

Onnozele kinderen:

Voor één dag de kinderen de baas 32

Zelftest:

Hoe is jouw balans tussen geven en nemen? 35

Collectieve trauma's: De overheid ontkende de culturele identiteit van woonwagengewoners	42
Opvoeding: Hebbe, hebbe, hebbe. Hoeveel cadeaus zijn genoeg?	45
Kerstverhaal: een verhaal van geven en nemen	49
Theorie: Het evenwicht van geven en nemen in relaties	54
Vragen aan Yvonne: Ik voel me schuldig	57
Schrijf je wijs: feestdagen als spiegel	62
Familiedrama in 6 afleveringen. 2 Een Nieuw Ritme	67
Films op Netflix	71
Boekbespreking: Huiswerk van Marja Pruis	74
Agenda Yvonne Weeber Familieopstellingen	76
Colofon	76

Yvonne Weeber: Ga in gesprek over geven en nemen

Balans van geven en nemen is een van de drie basiskenmerken van een gezond (familie-)systeem. In dit artikel gaan we daarover in gesprek met Yvonne Weeber, facilitator in Culemborg.

Wat betekent deze balans voor jou in je werk als familieopsteller?

Het is eigenlijk een van de fundamenteën van mijn werk. In elke familieopstelling komt de dynamiek van geven en nemen naar voren. De balans tussen wat je ontvangt en wat je geeft, bepaalt de kwaliteit van relaties. Of het nu gaat om partners, ouders en kinderen, broers en zussen, vrienden of collega's, als deze balans verstoord is, ontstaan er problemen. Het kan voelen alsof er iets niet klopt, alsof er een onzichtbare spanning is.

Kun je een concreet voorbeeld geven uit je praktijk?

Zeker. Laatst had ik een stel in mijn praktijk. De man voelde zich steeds gefrustreerd omdat hij vond dat hij veel meer gaf in de relatie dan hij terug kreeg. Hij zorgde voor het huishouden, bracht de kinderen naar school en voelde zich overbelast. In de opstelling die ik met hen deed, bleek dat de vrouw zich juist schuldig voelde omdat ze minder bijdroeg door haar eigen gezondheidsproblemen. Het schuldgevoel zorgde ervoor dat ze zich terugtrok en emotioneel afstand hield, wat de man weer interpreteerde als een gebrek aan waardering. Dit is een klassiek voorbeeld van hoe geven en nemen verstrikt kunnen raken.

Hoe los je zo'n situatie op tijdens een opstelling?

Het begint met erkennen wat er gebeurt. In dit geval moest de man erkennen dat hij uit overcompensatie te veel gaf en dat dit eigenlijk zijn eigen behoefte was om controle te houden.

We keken ook of er sprake was van een patroon in de familie. Dat bleek inderdaad het geval. Hij had altijd voor zijn ziekelijke moeder gezorgd en ook voor zijn ex-vriendinnen. In haar familie had haar vader een groot deel van de zorg voor de kinderen op zich genomen. De vrouw moest erkennen dat ze zich schuldig voelde en daardoor minder durfde te geven. Pas toen ze beiden dit patroon zagen, kon er iets veranderen. Vaak vraag ik dan om letterlijk een stap dichterbij elkaar te zetten en te zeggen: “Ik geef jou dit, en ik ontvang van jou.” Het klinkt simpel, maar in de context van een opstelling voelt het vaak heel krachtig.

Hoe werkt de dynamiek van geven en nemen in de ouder-kindrelatie?

Daar is het nog interessanter. Een ouder geeft onvoorwaardelijk aan het kind, zonder iets terug te verwachten. Het kind kan namelijk nooit teruggeven wat het ontvangen heeft – het leven zelf. Wat je vaak ziet, is dat kinderen onbewust proberen om deze schuld in te lossen, bijvoorbeeld door heel hard hun best te doen of

zich verantwoordelijk te voelen voor het geluk van hun ouders. Dat leidt tot verstoring, want het kind raakt daarmee overbelast en kan niet zijn eigen leven leiden. In een opstelling laat ik een kind vaak zeggen: “Ik neem het leven van je aan, met alles wat erbij hoort.” Dat helpt om deze diepe beweging van geven en nemen in balans te brengen.

Dit klinkt alsof er veel mis kan gaan. Wat zijn signalen dat er sprake is van een verstoorde balans?

Een duidelijk signaal is een gevoel van bitterheid of slachtofferschap. Bijvoorbeeld als je merkt dat je steeds zegt: “Ik doe altijd zoveel voor anderen, maar wat krijg ik ervoor terug?” Of andersom: als je je schuldig voelt omdat je het idee hebt dat je te veel krijgt zonder iets terug te kunnen geven. In families zie ik vaak de neiging om alles maar weg te geven, uit liefde of uit schuldgevoel. Dat leidt uiteindelijk tot leegte en frustratie.

Kun je een voorbeeld geven van hoe deze balans zich kan herstellen?

Yvonne: Natuurlijk. Ik had eens een moeder en dochter in de praktijk. De moeder had haar leven volledig opgeofferd voor haar kinderen. De dochter voelde zich onder enorme druk om succesvol te zijn en haar moeder 'terug te betalen' voor die offers. In de opstelling vroeg ik de moeder om te zeggen: "Ik heb je alles gegeven omdat ik van je houd. Jij hoeft niets terug te geven." En de dochter zei: "Ik neem het aan, en ik zal mijn leven leven." Het was een emotioneel moment. Je zag de opluchting bij beiden, alsof een zware last was verdwenen. De moeder hoefde niet meer te geven vanuit een leegte, en de dochter kon eindelijk haar eigen keuzes maken.

Wat is volgens jou de belangrijkste les als het gaat om geven en nemen?

Dat het niet gaat om gelijke aantallen of evenveel geven. Het gaat om de kwaliteit van wat je geeft en hoe het ontvangen wordt. Als we

geven vanuit een oprechte wens, zonder verwachting van iets terug, dan voelt de ander zich gezien en erkend. Maar als we geven vanuit schuldgevoel of om waardering te krijgen, wordt het belastend voor de ander. Dat geldt in elke relatie, of het nu gaat om partners, vrienden of ouders en kinderen. De beste balans ontstaat als je kunt geven vanuit overvloed en nemen vanuit dankbaarheid.

Een mooie afsluiter. Heb je een laatste tip voor onze lezers?

Kijk eens eerlijk naar je eigen relaties. Voel je dat je altijd degene bent die geeft, of heb je het gevoel dat je altijd tekort komt? Durf daarover in gesprek te gaan. De meeste problemen ontstaan niet door wat we geven of nemen, maar door wat we onuitgesproken laten. Als er sprake is van balans kan zowel geven als ontvangen echt gelukkig maken. Voor mij het mooiste geefmoment van de afgelopen tijd toen mijn schoonmoeder 95 werd. Ik had een schilderijtje voor haar gemaakt van haar

lievelingshondje Joey. Dat geven was echt een feest.

Intergenerationele cadeaus: Wat geef je onbewust door?

Wanneer we aan cadeaus denken tijdens de feestdagen, denken we meestal aan iets tastbaars: een mooi ingepakt geschenk onder de boom, zorgvuldig gekozen om de ontvanger te verrassen. Maar er zijn ook cadeaus die niet in cadeaupapier komen, maar die wel een leven lang meegaan. Deze onzichtbare cadeaus zijn de waarden, angsten en overtuigingen die we onbewust van onze voorouders krijgen en soms zelf doorgeven aan onze kinderen. Wat betekent dit voor onze relaties en de feestdagen?

Intergenerationele cadeaus zijn de onzichtbare patronen, overtuigingen en emoties die van generatie op generatie worden doorgegeven. Misschien herken je het wel: zonder dat je er bewust voor kiest, reageer je op bepaalde situaties zoals je ouders dat deden, of voel je bepaalde angsten die vreemd aanvoelen maar toch ergens vertrouwd zijn. Net zoals fysieke kenmerken en erfelijke eigenschappen, kunnen overtuigingen en gedragingen binnen families

van ouder op kind overgaan. Deze ‘cadeaus’ kunnen positief zijn, zoals een sterk gevoel van doorzettingsvermogen of een diep respect voor natuur. Maar er zijn ook minder zichtbare patronen, zoals de angst om tekort te komen, een neiging tot perfectionisme of een diepgewortelde angst voor afwijzing. Hoe bewust ben jij je van de cadeaus die jouw familie heeft doorgegeven?

Wat geef jij door aan je kinderen?

Tijdens de feestdagen staan we vaker stil bij onze familie en wat we voor elkaar betekenen. Het is een tijd waarin tradities en verhalen naar boven komen. Misschien betrap je jezelf erop dat je bepaalde overtuigingen van je ouders herhaalt of dat je kinderen meeneemt in een familieritueel dat voor jou waardevol is. Wat je je misschien niet realiseert, is dat je niet alleen rituelen doorgeeft, maar ook de onderliggende boodschappen die ermee gepaard gaan. Heb je bijvoorbeeld ooit nagedacht over de boodschap achter die jaarlijkse gewoonte om alles perfect te organiseren? Of het impliciete idee dat

iedereen blij en tevreden moet zijn, ongeacht wat er speelt? Dit zijn vaak kleine, onbewuste signalen die we oppikken en doorgeven, zelfs zonder woorden. Ze vertellen je kinderen en kleinkinderen hoe het 'hoort' en wat er van hen verwacht wordt.

Hoe deze cadeaus jouw feestdagen beïnvloeden

Feestdagen kunnen, met hun focus op samenzijn en het delen van vreugde, ook een bron van spanning zijn. Dit komt vaak doordat bepaalde familiepatronen, die we niet eens doorhebben, op zulke momenten extra zichtbaar worden. Stel jezelf de vraag: ervaar je bijvoorbeeld een innerlijke drang om iedereen tevreden te stellen, zelfs ten koste van jezelf? Of voel je de behoefte om alles perfect te laten verlopen, zoals je moeder of vader dat ook deed? Dit zijn patronen die niet per se bewust gekozen zijn, maar die ongemerkt je feestdagen kunnen beïnvloeden. Het kan interessant zijn om deze patronen te onderzoeken. Wat zegt dit eigenlijk over de boodschappen die je van je

ouders hebt gekregen? Is er ruimte om die patronen los te laten en feestdagen op een nieuwe manier te beleven? In de rubriek 'Ken jezelf' geven we daarvoor aanwijzingen. De feestdagen kunnen een prachtige gelegenheid zijn om bewust te kiezen welke waarden je wilt doorgeven aan je familie. Misschien wil je afstappen van de druk om alles perfect te organiseren en meer ruimte maken voor ontspannen, authentiek samenzijn. Of misschien besluit je om een moment te nemen om stil te staan bij familiegeschiedenis en verhalen te delen, niet alleen de vrolijke maar ook de kwetsbare.

Intergenerationele cadeaus zijn krachtig en vaak onzichtbaar, maar je kunt ze zichtbaar maken en kiezen wat je wilt bewaren. Door tijdens de feestdagen stil te staan bij de overtuigingen en gewoontes die je hebt meegekregen, kun je bepalen welke cadeaus je door wilt geven – en welke je liever laat gaan. Op die manier geef je niet alleen iets tastbaars, maar ook de vrijheid en kracht aan de volgende generatie om hun eigen keuzes te maken.

Onzichtbare rollen tijdens de feestdagen

Tijdens de feestdagen komen families samen om te vieren, maar vaak komen ook onbewuste patronen en rolverdelingen naar voren die diep geworteld zijn in het familieverleden. Deze rollen zijn vaak al in de kindertijd ontstaan en worden door de jaren heen versterkt. Soms zijn deze dynamieken positief en zorgen ze voor harmonie, maar ze kunnen ook spanningen veroorzaken. Door de rollen die elk familielid tijdens feestdagen op zich neemt te onderzoeken, kun je beter begrijpen hoe deze patronen ontstaan en hoe je hier bewuster mee om kunt gaan.

De organisator

Een van de meest herkenbare rollen is die van de organisator. Vaak is er iemand die van nature de leiding neemt bij het plannen en organiseren van de feestdagen. Deze persoon kan uit een behoefte aan controle handelen of een

diepgeworteld verantwoordelijkheidsgevoel hebben om alles in goede banen te leiden. Misschien herken je dit in jezelf of in een familielid. Vaak is dit iemand die als kind al de “zorgdrager” van de familie was, bijvoorbeeld door op jongere broers en zussen te passen of een ouder te helpen. Dit patroon kan zo vanzelfsprekend zijn geworden dat deze persoon altijd alles organiseert, ook al zou hij of zij het liever anders zien.

De sfeermaker

Daarnaast is er vaak iemand die de sfeermaker is. Deze persoon voelt zich verantwoordelijk voor de stemming en probeert mogelijke spanningen te verzachten of conflicten te vermijden. Misschien herken je in jezelf dat je altijd degene bent die voor een positieve sfeer zorgt of grapjes maakt om de gemoederen te bedaren. Dit patroon kan teruggaan naar de kindertijd, waarin deze persoon zich vaak als “bemiddelaar” opstelde om de harmonie te bewaren. Hoewel dit helpt om de sfeer goed te

houden, kan het ook vermoeiend zijn als je hierdoor je eigen behoeften opzij zet.

De rebel

Een andere veelvoorkomende rol is die van de rebel of buitenstaander. Dit is vaak het familielid dat zich op de een of andere manier niet volledig thuis voelt binnen het gezinssysteem en de neiging heeft om zich af te zonderen of het tegenovergestelde te doen van wat wordt verwacht. Misschien merk je dat je, bewust of onbewust, afstand houdt tijdens de feestdagen. Deze rol kan voortkomen uit een gevoel van onbegrip of een behoefte om je te onderscheiden van de rest.

Rollen erkennen

Het herkennen van deze onzichtbare rollen tijdens de feestdagen kan verhelderend werken. Het biedt je de kans om te zien hoe bepaalde gedragingen een patroon vormen dat al generaties lang kan bestaan. Door deze rollen te erkennen en bespreekbaar te maken, ontstaat

er ruimte voor verandering. Misschien voelt de organisator zich gesteund om een deel van de verantwoordelijkheid los te laten, of kan de sfeermaker zich vrijer voelen om zijn of haar eigen behoeftes uit te spreken. Dit inzicht in onzichtbare familiepatronen biedt de mogelijkheid om bewust nieuwe keuzes te maken en op een andere manier met elkaar te verbinden tijdens de feestdagen.

Rituelen en tradities: Verbinden met het verleden en ruimte maken voor het nieuwe

Rituelen en tradities hebben een unieke kracht. Ze doorbreken ons dagelijkse ritme, bieden momenten van bezinning en verbinden ons met familie en geschiedenis. Vooral tijdens de feestdagen, wanneer families samenkomen, geven ze structuur, betekenis en harmonie. Maar hoe waardevol ze ook zijn, rituelen en tradities vragen soms om herziening om ruimte te maken voor wie we nu zijn.

Verbinden met je wortels

Rituelen en tradities zijn meer dan zomaar gewoontes; ze vormen vaak een onbewuste loyaliteit aan de generaties voor ons. Een jaarlijks kerstdiner volgens een oud recept of het neerzetten van een kerstboom op dezelfde plek weerspiegelt respect voor het

verleden en je plek binnen het familiesysteem. In familieopstellingen zien we dat deze handelingen de draad van de familiegeschiedenis versterken, waardoor je verbonden blijft met je wortels.

Erkennen en loslaten

In rituelen schuilt de kracht om erkenning te geven aan wat er was, zowel de mooie momenten als de pijnlijke. Een kaars aansteken voor een overleden familielid of een moment van stilte helpt je te verbinden met je voorouders en rust te brengen in het familiesysteem. Tegelijkertijd bieden rituelen de kans om oude patronen of rollen los te laten. Schrijf bijvoorbeeld een brief over een familieverwachting die niet meer bij je past en verbrand die symbolisch. Dit geeft ruimte voor nieuwe, gezondere patronen.

Tradities herzien met respect

Soms voelen tradities als verplichtingen die niet meer aansluiten bij wie je bent. Het aanpassen ervan kan gevoelig zijn, alsof je de oorsprong ervan verraadt. Toch kun je met kleine veranderingen een balans vinden tussen loyaliteit en vrijheid. Voeg bijvoorbeeld een persoonlijk element toe aan een familierecept of introduceer een nieuwe activiteit naast de gebruikelijke. Zo blijft de kern behouden, terwijl je ruimte maakt voor iets nieuws.

Bewustzijn en keuze

Het bewust omarmen of aanpassen van rituelen en tradities maakt de feestdagen betekenisvoller. Door stil te staan bij de oorsprong van tradities ontdek je welke elementen echt belangrijk zijn en welke je kunt loslaten. Dit creëert een harmonieuze balans tussen respect voor je verleden en trouw blijven aan jezelf. Rituelen en tradities vormen een brug tussen generaties. Door ze met zorg en aandacht te koesteren of te

transformeren, versterk je de familieband en geef je betekenis aan het samenzijn, passend bij wie jullie als familie zijn.

Het mijnenveld dat feestdagen heet

Ah, de feestdagen. Een tijd vol lichtjes, cadeaus, lekker eten... en familie. Voor velen is het een seizoen van warmte en gezelligheid, maar voor anderen zijn die dagen een mijnenveld vol onuitgesproken woorden, opgekropte irritaties en subtiele (of niet zo subtiele) steken onder water. Die spanning kan behoorlijk oplopen, zeker als er oud zeer of onopgeloste conflicten in het spel zijn. Wat is het toch met die feestdagen dat alles uitvergroot wordt? Laten we eens kijken hoe systemische opstellingen kunnen helpen om met deze uitdagingen om te gaan.

Ruzies worden weer springlevend

Tijdens een familieopstelling wordt vaak duidelijk dat ieder familielid een bepaalde rol vervult binnen het systeem. Misschien herken je het: de rol van bemiddelaar die iedereen tevreden probeert te houden, of juist de rebel

die steevast alles overhoop haalt. Deze dynamieken zitten vaak zo diep dat ze haast automatisch bovenkomen zodra iedereen bij elkaar is. Oude ruzies, lang vergeten (of verdrongen) voorvallen, ze lijken tijdens de feestdagen ineens weer springlevend. En daar zit je dan, met je kersttrui aan, een glas wijn in de hand, omringd door gezinsleden die de ware betekenis van passief-agressieve opmerkingen beheersen.

Redenen achter conflicten

Familieopstellingen helpen je om deze onzichtbare patronen en dynamieken te begrijpen. Het is alsof je de familie eens van een afstand bekijkt, alsof je de rollen op een toneel ziet spelen. Dit kan heel verhelderend zijn, want je ziet ineens niet alleen de conflicten, maar ook de redenen erachter. Waarom je vader altijd zo scherp uit de hoek komt, of waarom je zus zich constant moet bewijzen. Misschien gaat het niet eens om de huidige situatie, maar om iets dat al

generaties terug in het systeem vastzit. Door dit te herkennen, kun je iets losser komen van die oude patronen.

Een vleugje humor

Natuurlijk, een opstelling doen tijdens het kerstdiner zelf is misschien wat lastig (al zou het best een interessante dynamiek geven...). Maar je kunt wel met een nieuwe blik naar je familie kijken. Probeer, als het kan, wat afstand te nemen van die triggers. Laat het steken onder water eens langs je heen glijden, of bekijk ze met een vleugje humor. Het helpt om te beseffen dat elk gezinslid vaak zelf ook met oude pijnen en patronen worstelt, of ze zich daar nu bewust van zijn of niet.

Dit zijn mijn geliefden

Wil je echt een nieuwe benadering proberen? Geef jezelf de vrijheid om niet overal op in te gaan. Dat betekent niet dat je passief moet

zijn, maar dat je niet automatisch in de verdediging hoeft te schieten. Kies bewust wanneer je ergens op reageert en wanneer je iets laat rusten. Uiteindelijk gaat het erom dat je jezelf blijft, zonder in het draaikolk van oude familiepatronen te belanden.

Dus, neem een slok van dat wijntje, adem diep in, en denk: “Dit zijn mijn geliefden, met al hun eigenaardigheden.” En bedenk: misschien staan ze allemaal ook op het punt om je een passief-agressief compliment te geven over hoe goed je je gedraagt. Gelukkig kerstfeest!

Feestdagen in samengestelde gezinnen

De feestdagen kunnen een bijzondere, maar soms ook uitdagende tijd zijn voor samengestelde gezinnen. De dynamiek binnen een gezin verandert sterk wanneer er nieuwe partners of stiefkinderen in beeld komen, en deze nieuwe samenstelling kan onbedoeld oude pijn of ongemak uit het verleden triggeren. Hoe zorg je voor harmonie tijdens deze dagen, zonder dat iemand zich verloren voelt in het nieuwe familiesysteem?

Het verleden erkennen

In samengestelde gezinnen speelt het verleden van alle betrokkenen nog altijd een rol. Kinderen en ouders hebben soms moeite om het vorige gezin los te laten, zeker tijdens de feestdagen die vaak gekoppeld zijn aan tradities. Dit kan gevoelens van loyaliteit oproepen bij kinderen, vooral wanneer zij merken dat het 'oude gezin' er niet meer is. Het is daarom van belang dat de nieuwe

partners en gezinsleden de tijd nemen om de geschiedenis van die gezinnen te erkennen. Een open gesprek over vroegere tradities en gewoontes geeft erkenning aan wat was en helpt iedereen zich gezien te voelen. Vraag bijvoorbeeld aan de kinderen hoe zij eerdere feestdagen vierden en overweeg om bepaalde rituelen een plek te geven in het nieuwe gezin.

Nieuwe rituelen en tradities

Naast het respecteren van oude gebruiken, kan het opbouwen van nieuwe tradities een gevoel van eenheid creëren binnen het nieuwe systeem. Dit hoeft niet groots te zijn; het kan gaan om een nieuw gezamenlijk ontbijt op kerstochtend, een jaarlijkse kerstwandeling of het samen uitzoeken van een kerstboom en versieren. Nieuwe rituelen geven een gevoel van verbondenheid en kunnen stapsgewijs een basis leggen voor een stabiele en positieve gezinsdynamiek. Het kan kinderen helpen om zich thuis te voelen in

het nieuwe gezinssysteem en biedt hen een veilige manier om hun eigen plek te vinden.

Gemengde emoties

Feestdagen brengen niet alleen vreugde, maar soms ook verdriet en gemis. Het kan helpen om dit bespreekbaar te maken en ruimte te geven aan emoties die opkomen, zonder druk te voelen om de 'perfecte kerst' te hebben. Dit betekent niet dat er constant over het verleden gesproken hoeft te worden, maar een open sfeer waarin ieder zijn gevoelens mag delen, maakt dat spanningen sneller verdwijnen. Wanneer kinderen merken dat hun gevoelens serieus genomen worden, zullen zij zich gemakkelijker openstellen.

Oud en nieuw

Veel kinderen willen vooral tijdens de feestdagen in contact blijven met hun beide ouders, wat voor sommigen betekent dat zij heen en weer moeten gaan tussen twee

huizen. Het kan helpen om praktische afspraken te maken en deze ruim van tevoren te communiceren. Dit geeft rust aan kinderen en voorkomt onnodige spanningen. Geef kinderen de ruimte om ook met hun andere ouder feest te vieren zonder druk; dit kan helpen om de band met het nieuwe gezin te versterken.

Tot Slot

Het creëren van harmonie in een samengesteld gezin is een proces dat tijd en geduld vraagt. Door respect te hebben voor het verleden en ruimte te maken voor nieuwe verbindingen, kan de feestperiode een waardevolle tijd van samenzijn worden.

Spelenderwijs ruimte maken voor verbinding

Feestdagen bieden een prachtige kans om dichter bij elkaar te komen en gezamenlijk te genieten. Toch kunnen oude spanningen en onuitgesproken gevoelens soms een schaduw werpen op deze tijd. Hieronder vind je een aantal eenvoudige systemische oefeningen die je kunt doen met je partner, kinderen of ouders. Deze oefeningen helpen om oude lasten los te laten en ruimte te maken voor nieuwe verbindingen en ervaringen. Ze zijn ideaal om samen te doen voor of tijdens de feestdagen, en ze nodigen uit tot een open, liefdevolle sfeer.

De drie stoelen oefening: loslaten van oude spanningen

Deze oefening is geschikt voor als je oude conflicten wil loslaten en ruimte wil scheppen voor iets nieuws. Je hebt drie stoelen nodig en

je voert de oefening uit in een rustige, veilige ruimte.

- Zet drie stoelen naast elkaar, met een beetje ruimte ertussen. De eerste stoel symboliseert het verleden, de tweede het heden en de derde de toekomst.
- Ga eerst op de eerste stoel zitten. Denk aan gebeurtenissen en spanningen uit het verleden die jullie willen loslaten. Neem de tijd om gevoelens op te merken zonder oordeel.
- Verplaats je vervolgens naar de tweede stoel (het heden) en voel wat je meedraagt vanuit het verleden. Vraag jezelf af: “Wat wil ik nu loslaten om ruimte te maken voor een nieuwe verbinding?” Neem een moment om dit los te laten.
- Ten slotte ga je op de derde stoel zitten, die symbool staat voor de toekomst. Visualiseer hier hoe de band tussen jullie kan groeien en zich ontwikkelen. Wat wens je voor jezelf en voor elkaar in het nieuwe jaar?

De dankbaarheidscirkel: versterken van onderlinge verbinding

Dankbaarheid uiten is een krachtige manier om verbinding te versterken, vooral tijdens de feestdagen. De Dankbaarheidscirkel is een eenvoudige maar diepgaande oefening die je met het hele gezin kunt doen.

- Ga samen in een kring zitten, bijvoorbeeld bij de kerstboom of aan tafel.
- Om de beurt noemt ieder gezinslid één ding waar hij of zij dankbaar voor is in relatie tot de andere aanwezigen. Dit kan iets kleins zijn, zoals een fijne herinnering, of iets groters, zoals steun tijdens moeilijke momenten.
- Luister met aandacht naar elkaar, zonder commentaar. Alleen luisteren en erkennen is voldoende.
- Als iedereen aan de beurt is geweest, sluit dan af door elkaar een warme knuffel of handdruk te geven.

De Spiegel-oefening: verbinding maken met je partner

Deze oefening helpt jou en je partner om even stil te staan bij jullie relatie en elkaar te zien zonder de afleidingen van het dagelijks leven. De Spiegel-oefening creëert ruimte voor echt contact.

- Ga tegenover elkaar zitten op een rustige plek. Neem even de tijd om elkaar aan te kijken zonder te praten.
- Denk aan wat je waardeert in je partner en spreek dit na een paar minuten uit.
- Bijvoorbeeld: “Ik waardeer jouw geduld” of “Ik ben dankbaar voor jouw steun.”
- Je partner doet vervolgens hetzelfde en benoemt wat hij of zij in jou waardeert.
- Wissel dit een paar keer af, totdat jullie het gevoel hebben dat jullie elkaar weer echt hebben ‘gezien’. Sluit af met een omhelzing of door elkaar een hand te geven.

De Boom-oefening: verbinding met ouders en voorouders

Deze oefening is waardevol om de band met je ouders of grootouders te versterken en helpt je om de kracht van je familie en afkomst te voelen.

- Sta met je voeten stevig op de grond en stel je voor dat er wortels uit je voeten groeien die diep de aarde in gaan. Deze wortels verbinden je met je ouders, grootouders en alle voorouders die voor jou kwamen.
- Visualiseer dat je van deze wortels kracht en stabiliteit ontvangt. Neem even de tijd om te voelen dat je gedragen wordt door jouw familie.
- Sluit de oefening af door hardop of in stilte een paar woorden van dankbaarheid uit te spreken voor alles wat je van je familie hebt ontvangen.

Deze oefeningen bieden een systemische benadering om oude patronen los te laten en nieuwe verbindingen te versterken. Door even stil te staan bij elkaar en bij de relaties die jullie hebben, wordt de feestperiode een tijd van groei en verbinding. Probeer deze oefeningen en merk hoe ze helpen om een open, warme sfeer te creëren waarin iedereen zich welkom voelt.

Afweermechanismen: Verheven boven het kerstcircus

In onze rubriek over afweermechanismen deze keer aandacht voor rationaliseren. Net als ontkenning een manier om niet te voelen wat er werkelijk is.

Kerstmis is volstrekt overbodig

Rationalisatie is een afweermechanisme dat we gebruiken om onszelf te beschermen

tegen pijnlijke of ongemakkelijke emoties. Het biedt een logisch klinkende verklaring voor gedrag of gevoelens, terwijl de echte, onderliggende emoties worden vermeden. Door rationele redenen aan te voeren, drukken we ongemak weg en overtuigen we onszelf dat onze keuzes volledig logisch zijn. Maar vaak speelt er iets diepers. Neem bijvoorbeeld Annelies, een vrouw die deze kerstavond alleen doorbrengt met een boek en een glas wijn in een verder stil huis. De kaarsen flikkeren kalm op de vensterbank, maar kerstlichtjes en versiering ontbreken. Waar anderen zich voorbereiden op drukke diners en familiebezoeken, heeft Annelies besloten het hele kerstgebeuren aan zich voorbij te laten gaan. “Het is gewoon niet nodig,” zegt ze. “En ik heb er alle goede redenen voor.”

Alles draait om eten en drinken

Volgens Annelies is kerst een “volstrekt oppervlakkig feest zonder enige diepgang”. Ze

wijst erop dat het draait om overdadig eten en drinken, verpakt in een schijn van gezelligheid. “Als dat gezellig moet zijn, dan kan ik daar prima zonder,” verzucht ze. Met dit standpunt plaatst Annelies zichzelf bewust buiten het kerstgedruis. Annelies wijst ook op de impact op het milieu. “Weet je hoeveel bomen er moeten sneuvelen voor al die kerstbomen? Totaal onverantwoord. En een plastic boom? Dat is al helemaal belachelijk.” Haar kale vensterbank voelt voor haar als een symbool van ecologisch bewustzijn en morele integriteit. Ze benadrukt dat ze liever trouw blijft aan haar principes dan mee te doen aan wat ze ziet als “conformistisch gedrag”.

Verheven boven het kerstcircus

Daarnaast hekelt ze het consumentisme rond de feestdagen. “December is een parade van dure cadeaus en zinloze aankopen. Mensen laten zich helemaal gek maken.” Ze knikt tevreden, alsof ze zich verheven voelt boven het spektakel. Haar keuze voelt rationeel en

logisch, een teken van onafhankelijkheid en zelfbeheersing. Maar onder deze rationele verklaringen ligt een andere waarheid: kerst confronteert Annelies met eenzaamheid.

Misschien mist ze een hechte band, een warm gezelschap of gewoon iemand om deze dagen mee te delen. Die gevoelens blijven echter verborgen achter een overtuigend betoog over principes en logica. Rationalisatie helpt haar om niet te hoeven voelen wat pijnlijk is. Het biedt een veilige houvast, waarin emoties niet aan de oppervlakte hoeven te komen.

Het verhaal onder de logica

Rationalisatie is een slim mechanisme dat ons beschermt tegen kwetsbaarheid, maar op de lange termijn kan het ons isoleren. Voor Annelies zou het kunnen betekenen dat ze zichzelf de vraag stelt of haar keuzes werkelijk vervullend zijn, of dat ze vooral dienen om iets anders te verbergen. Misschien is het toelaten van die emoties, hoe ongemakkelijk ook, wel

het mooiste geschenk dat ze zichzelf kan
geven deze kerst. En jij? Waar rationaliseer jij
gevoelens om de pijn niet te voelen?

Onnozele kinderen: Voor één dag de kinderen de baas

In deze rubriek kijken we terug in de geschiedenis op zoek naar de manieren waarop onze voorouders feestdagen gebruikten om de familieband te versterken.

Naast bekende feestdagen zoals Kerst en Pasen, had de zeventiende eeuw ook unieke vieringen die we tegenwoordig vergeten zijn. Een van deze dagen is het feest van Onnozele Kinderen, dat op 28 december werd gevierd en een bijzondere rol speelde binnen gezinnen. Hoe kan dit verloren feest ons vandaag iets leren over familiebanden en rituelen? Onnozele Kinderen, ook wel Kindermoord van Bethlehem genoemd, was een dag die herdacht werd als eerbetoon aan de onschuldige kinderen die volgens de Bijbelse traditie door koning Herodes werden vermoord. Hoewel het verhaal tragisch is, ontwikkelde deze dag zich tot een bijzondere feestdag, vooral voor kinderen, die toen een

keer mochten ontsnappen aan de strenge regels van de volwassen wereld. Het was een feest vol symboliek en gaf kinderen een ongebruikelijke dag van vrijheid en speelsheid, wat binnen de familie voor verrassende omkeringen van rollen zorgde.

Kinderen aan de macht

Op Onnozele Kinderen mochten kinderen soms symbolisch de rol van hun ouders overnemen. Ze konden bepalen wat er die dag gebeurde, kregen een speciale maaltijd of mochten iets beslissen wat normaal voor volwassenen was weggelegd. Deze omkering van rollen bracht vreugde in het gezin en was een speelse manier om kinderen het gevoel te geven dat ze even belangrijk en krachtig waren. Dit feest was een manier om kinderen een stem te geven in een tijd waarin gehoorzaamheid de norm was. In sommige streken waren er tradities waarbij kinderen symbolisch “straffen” mochten uitdelen aan volwassenen, zoals de ouders die hen op

deze dag moesten bedienen. Dit speelse element gaf kinderen de kans om in een veilige en liefdevolle omgeving grenzen te verkennen en zich te uiten, en het versterkte de band tussen ouders en kinderen. Het was een moment waarop ouders hun gezag konden loslaten en samen met hun kinderen plezier konden maken, wat anders zeldzaam was.

De kracht van speelse vrijheid

Onnozele Kinderen laat zien hoe speelse omkeringen en vrijheid binnen de familieband voor vernieuwing en hechtere banden kunnen zorgen. Vandaag de dag worden kinderen vaak in de gaten gehouden door vaste regels en verwachtingen, zelfs tijdens de feestdagen. De speelse vrijheid die het feest van Onnozele Kinderen bood, herinnert ons eraan hoe waardevol het kan zijn om kinderen af en toe de ruimte te geven om zich te uiten zonder regels, wat de gezinsdynamiek positief kan beïnvloeden. Onnozele kinderen in ere

herstellen? Of hebben onze kleine prinsjes en prinsesjes al genoeg in de melk te brokkelen?

Zelftest:

Hoe is jouw balans tussen geven en nemen?

In deze test kun je ontdekken hoe je omgaat met geven en nemen in relaties. Beantwoord elke vraag met de optie die het best bij je past. Noteer je scores en tel ze aan het einde op om te zien waar je staat. Veel plezier en succes!

Hoe reageer je als iemand jou een compliment geeft?

- Ik neem het compliment dankbaar in ontvangst. (3 punten)
- Soms neem ik het compliment aan, soms wuif ik het weg. (2 punten)
- Ik vind het moeilijk om complimenten te ontvangen en geef er meteen eentje terug. (1 punt)

Hoe voel je je als je iets aan iemand geeft?

- Ik voel me prettig en zie het als een vanzelfsprekend gebaar van wederkerigheid. (3 punten)
- Soms voel ik me goed, maar ik verwacht vaak ook iets terug. (2 punten)
- Ik voel me alleen maar gelukkig als ik kan geven en krijg er een sterke behoefte van terug te geven. (1 punt)

Hoe vaak vraag je om hulp als je het nodig hebt?

- Ik vraag gerust om hulp wanneer ik het nodig heb. (3 punten)
- Soms vraag ik om hulp, maar vaak probeer ik het zelf eerst. (2 punten)
- Ik vraag liever geen hulp en probeer alles zelf te doen. (1 punt)

Hoe ga je om met het ontvangen van geschenken?

- Ik neem geschenken aan met dankbaarheid en voel me niet verplicht iets terug te geven. (3 punten)

- Ik ontvang geschenken, maar voel wel de druk om iets terug te geven. (2 punten)
- Ik voel me ongemakkelijk bij het ontvangen van geschenken en denk meteen aan hoe ik iets kan terugdoen. (1 punt)

Hoe vaak geef je zonder dat je iets terug verwacht?

- Vaak, het voelt natuurlijk om te geven zonder voorwaarden. (3 punten)
- Af en toe, maar ik hoop altijd iets terug te krijgen. (2 punten)
- Ik geef meestal met het gevoel dat ik iets terug wil krijgen. (1 punt)

Hoe reageer je als iemand je trakteert op een maaltijd of drankje?

- Ik waardeer het gebaar en geniet zonder druk om iets terug te doen. (3 punten)
- Ik voel een lichte verplichting om de volgende keer te trakteren. (2 punten)

- Ik voel een sterke druk om meteen iets terug te doen en kan niet goed genieten. (1 punt)

Hoeveel moeite kost het je om je grenzen aan te geven?

- Ik geef mijn grenzen goed aan en verwacht hetzelfde van anderen. (3 punten)
- Soms lukt het me, maar het gaat met wisselend gemak. (2 punten)
- Ik vind het moeilijk om grenzen aan te geven en ga vaak mee met anderen. (1 punt)

Wat doe je als iemand je om een grote gunst vraagt?

- Ik beoordeel of ik de ruimte heb om te helpen en zeg vriendelijk nee als dat niet zo is. (3 punten)
- Ik zeg soms ja en soms nee, afhankelijk van hoe ik me voel. (2 punten)
- Ik zeg bijna altijd ja, ook als het ten koste gaat van mezelf. (1 punt)

Hoe vaak voel je je schuldig als je iets voor jezelf doet?

- Zelden, ik geef mezelf graag wat tijd en ruimte. (3 punten)
- Af en toe, maar ik weet dat het belangrijk is. (2 punten)
- Vaak, ik voel me schuldig als ik iets doe zonder aan anderen te denken. (1 punt)

Hoe ervaar je het om complimenten te geven?

- Ik geef complimenten oprecht, zonder iets terug te verwachten. (3 punten)
- Ik geef complimenten, maar hoop vaak zelf ook iets terug te krijgen. (2 punten)
- Ik geef complimenten bijna dwangmatig, vooral als ik zelf geen complimenten ontvang. (1 punt)

Wat doe je als je iets leuks hebt dat je kunt delen met anderen?

- Ik deel het graag, maar voel me niet verplicht. (3 punten)

- Ik deel soms, maar niet altijd. (2 punten)
- Ik deel het bijna altijd, zelfs als ik er zelf minder van word. (1 punt)

Hoe voel je je na een uitwisseling waarin jij hebt geholpen?

- Ik voel me goed en voldaan, zonder verdere verwachtingen. (3 punten)
- Ik voel me goed, maar hoop op wederkerigheid. (2 punten)
- Ik kan het niet loslaten en verwacht dat de ander iets terug doet. (1 punt)

Hoe reageer je als iemand jou een groot geschenk aanbiedt?

- Ik neem het dankbaar aan en geniet ervan zonder verplichtingen. (3 punten)
- Ik voel een lichte druk om iets vergelijkbaars terug te doen. (2 punten)
- Ik voel me ongemakkelijk en kan niet genieten van het geschenk. (1 punt)

Hoe vaak zeg je “nee” als je geen energie hebt om iets te doen voor een ander?

- Ik kan makkelijk “nee” zeggen als ik de ruimte niet heb. (3 punten)
- Soms, maar ik voel me vaak bezwaard. (2 punten)
- Bijna nooit, ik voel me altijd verplicht om ja te zeggen. (1 punt)

Hoe kijk je naar jezelf in relatie tot anderen?

- Ik zie mezelf als gelijkwaardig en waardeer een balans tussen geven en nemen. (3 punten)
- Soms voel ik me boven of onder anderen, afhankelijk van de situatie. (2 punten)
- Ik zie mezelf vaak als ondergeschikt en vind het moeilijk om mijn eigen behoeften te respecteren. (1 punt)

Score en Uitslag

Tel alle punten op en ontdek hoe jouw balans tussen geven en nemen is:

40-45 punten: Je hebt een goede balans tussen geven en nemen. Je kunt zowel

ontvangen als geven met gemak, en respecteert je eigen grenzen en die van anderen. Dit zorgt voor gezonde en evenwichtige relaties.

25-39 punten: Het vinden van een goede balans tussen geven en nemen is soms lastig voor je. Je wisselt tussen geven en nemen, maar voelt daarbij soms druk of onzekerheid. Het kan waardevol zijn om bewuster te kijken naar jouw rol in relaties en waar je jezelf kunt versterken.

15-24 punten: Je hebt een sterke neiging om te focussen op geven of nemen, en dat kan verstorend zijn. Je zou kunnen overwegen om naar je patronen te kijken en wellicht een familieopstelling te proberen. Het kan je helpen inzicht te krijgen in waarom deze patronen zich voordoen en hoe je meer balans kunt vinden.

Collectieve trauma's: De overheid ontkende de culturele identiteit van woonwagenebewoners

In deze rubriek onderzoeken we de collectieve trauma's van groepen in onze samenleving. De collectieve trauma's komen vaak naar voren in individuele verhalen en familieopstellingen. In dit nummer de woonwagenebewoners. Woonwagenebewoners vormen een unieke groep in Nederland, met een cultuur die door de jaren heen veel onder druk heeft gestaan. Deze gemeenschap heeft door de decennia heen te maken gehad met een diepgeworteld trauma, veroorzaakt door het beleid en optreden van de overheid. Dit trauma ontstond door decennia van gedwongen maatregelen en negatieve beeldvorming, wat niet alleen leidde tot een verlies van vrijheid en identiteit, maar ook tot een blijvend wantrouwen jegens overheidsinstellingen.

Geschiedenis van overheidsingrijpen

Vanaf de jaren vijftig voerde de Nederlandse overheid een beleid dat gericht was op het 'integreren' van woonwagenbewoners in de maatschappij. Onder het mom van maatschappelijke orde en veiligheid werden veel woonwagencentra opgeheven. Mensen werden gedwongen om zich in vaste woningen te vestigen, waardoor hun traditionele levenswijze werd aangetast. Dit beleid verhardde in de jaren zestig en zeventig: woonwagenbewoners werden steeds meer beperkt in hun keuze om rond te trekken of hun gemeenschap bij elkaar te houden. Daarnaast werd hun cultuur vaak gezien als 'problematisch', wat leidde tot een verdere sociale isolatie. De overheid zag het wonen in een woonwagen als een ongewenste situatie en besloot tot beleid dat moest leiden tot assimilatie. Dit beleid nam soms extreem restrictieve vormen aan, zoals het sluiten van kampementen, het beperken van het aantal standplaatsen en het

doorzetten van gezinnen naar een ander gebied, zonder rekening te houden met familiebanden of gemeenschapsstructuren. Deze maatregelen betekenden voor veel woonwagengedwongenen niet alleen een verlies van hun fysieke thuis, maar ook een ondermijning van hun culturele identiteit en vrijheidsbeleving.

Gevolgen van het trauma

Het overheidsbeleid en de gedwongen huisvesting hebben een blijvend trauma veroorzaakt bij de woonwagengedwongenen. Veel van hen voelen zich nog steeds buitengesloten en gestigmatiseerd door de maatschappij en ervaren een diepgeworteld wantrouwen tegenover overheidsinstanties. Dit wantrouwen wordt vaak doorgegeven aan volgende generaties, die de pijn en het onrecht van hun ouders en grootouders met zich meedragen. De gevolgen van dit collectieve trauma zijn zichtbaar in verschillende vormen. Wie ben ik en wat is

mijn plek zijn vragen die voor deelnemers(sters) uit woonwagenfamilies aan de orde zijn. Het gevoel van nergens bij te horen, werd en wordt versterkt door het overheidsbeleid dat gebaseerd was op de ontkenning van de culturele identiteit van woonwagenbewoners.

Heling

In familieopstellingen kan ook een diep verlangen naar erkenning van het onrecht en naar verbinding met de eigen geschiedenis zichtbaar worden. Het is vaak belangrijk dat deze verborgen of onderdrukte gevoelens van leed en verlies erkend worden, zodat de familieleden zichzelf en hun afkomst kunnen accepteren. Het toestaan van dit verlangen naar erkenning en heling, bijvoorbeeld door het betrekken van voorouders of symbolen van de woonwagenbewonercultuur, kan helpen om deze last los te laten en ruimte te maken voor nieuwe vormen van verbinding.

Opvoeding:

Hebbe, hebbe, hebbe. Hoeveel cadeaus zijn genoeg?

In deze rubriek geven we vanuit systemisch perspectief informatie en tips over opvoedkundige thema's. De decembermaand is bij uitstek de maand van de cadeaus.

De feestdagen staan voor de deur, en dat betekent vaak gezelligheid, samenzijn en... cadeaus. Veel cadeaus. Zeker voor kinderen is het krijgen van cadeaus tijdens Sinterklaas en Kerstmis een hoogtepunt van de feestperiode. Maar als ouder kun je je afvragen: hoeveel cadeaus zijn eigenlijk genoeg? En wat doet het met kinderen wanneer ze worden overladen met spullen? Vanuit een systemisch perspectief kijken we naar wat er onder de oppervlakte kan spelen en hoe je hiermee als ouder kunt omgaan.

De betekenis van cadeaus: geven en ontvangen

Je familie en gezin van herkomst heeft grote invloed op hoe je omgaat met het geven en ontvangen van cadeaus. Een cadeau is meer dan alleen een voorwerp; het is een uiting van liefde, waardering en verbinding. Het kan echter ook een poging zijn om iets goed te maken. Misschien heb je zelf in je jeugd gemist wat je je eigen kinderen wél wilt geven. Of misschien wil je de liefde tonen die je als kind minder hebt ervaren. Hier ontstaat een valkuil: het risico bestaat dat je onbewust iets compenseert, wat leidt tot een overvloed aan cadeaus. Vraag jezelf eens af wat jou drijft om (precies deze) cadeaus te geven? Is het puur uit vreugde, of zit er een verlangen achter om iets te herstellen?

Cadeaus kunnen verstoren

In een gezond familiesysteem is er een natuurlijke balans tussen geven en

ontvangen. Wanneer kinderen veel cadeaus krijgen, kan deze balans verstoord raken. Ze kunnen overvoerd raken, letterlijk en figuurlijk. Dit kan leiden tot gevoelens van overweldiging, verveling en zelfs entitlement: het gevoel dat ze altijd iets mogen verwachten. Het gevolg is dat de betekenis van het ontvangen van cadeaus afneemt. De vreugde verandert in een verwachting, en de verwondering maakt plaats voor vanzelfsprekendheid. Bovendien kan het geven van veel cadeaus een dynamiek creëren waarin het geven niet meer in verhouding staat tot wat een kind kan ontvangen. Kinderen voelen zich dan ongemakkelijk, alsof ze de hoeveelheid liefde die met de cadeaus gepaard gaat niet kunnen 'verwerken'. Ze kunnen zelfs een innerlijke druk ervaren om deze liefde terug te geven, wat voor stress kan zorgen.

Overcompensatie

Het is belangrijk om als ouder te reflecteren op je eigen drijfveren. Misschien had je zelf een jeugd waarin weinig cadeaus werden gegeven en wil je dat nu anders doen voor je kind. Of je hebt schuldgevoelens over de tijd die je niet met je kind doorbrengt en probeert dit goed te maken met cadeaus. Systemisch gezien kan het geven van cadeaus dan een manier worden om onbewuste schuld of verdriet te verzachten. Maar daarmee leg je als ouder een last bij je kind: het kind moet jouw schuldgevoel verwerken, wat het cadeautje zwaar kan maken, hoe mooi het ook is verpakt. Overigens kan de verstoorde dynamiek ook ergens in het verleden zijn ontstaan en van generatie op generatie doorgegeven. Een familieopstelling kan daar helderheid over geven en daarmee de kans openen voor heling.

Hoeveel is genoeg? De kunst van het begrenzen

Vanuit een systemisch perspectief is het belangrijk om grenzen te stellen. Grenzen helpen om de balans in het familiesysteem te bewaren. Door een limiet te stellen aan het aantal cadeaus dat een kind krijgt, leer je hen ook de waarde van wat ze ontvangen. Het gaat dan niet meer om de hoeveelheid, maar om de betekenis van het cadeau.

Maak bewuste keuzes:

- Kies cadeaus die echt bij je kind passen, en niet omdat het op het verlanglijstje van de winkel staat. Wat raakt je kind werkelijk?
- Kies voor kwaliteit boven kwantiteit: Eén betekenisvol cadeau kan veel meer indruk maken dan een berg speelgoed dat na een week in de hoek ligt.
- Betrek je kind bij het geven: Vraag je kind om iets terug te geven, bijvoorbeeld door een tekening te maken of een knutselwerk. Zo leren ze de waarde van uitwisseling.

- Beperk de hoeveelheid: Spreek met familieleden af hoeveel cadeaus er worden gegeven. Eén cadeau van elke grootouder is vaak meer dan genoeg.

Kerstverhaal: een verhaal van geven en nemen

In deze rubriek kijken we naar de systemische betekenis van bekende en beroemde verhalen. Natuurlijk richten we onze aandacht in dit nummer op het kerstverhaal. Ook als je niet gelovig bent, dan kan het kerstverhaal een bron van inspiratie zin. Een systemische analyse van het kerstverhaal, waarin we kijken naar de geboorte van Jezus en de relaties tussen de personages, kan verrassende inzichten bieden. Vanuit het systemisch perspectief draait alles om de onderlinge verhoudingen, de ordening binnen het familiesysteem en de balans van geven en nemen.

Jozef brengt balans in geven en nemen

Maria en Jozef bevinden zich in een complexe familiesituatie. Maria verwacht een kind dat niet de biologische zoon is van Jozef. Toch kiest Jozef ervoor om Maria en Jezus te

accepteren en voor hen te zorgen. Vanuit een systemisch perspectief zou Jozefs keuze kunnen worden gezien als een handeling die de balans van geven en nemen in stand houdt. Hij toont zich loyaal en neemt zijn verantwoordelijkheid, zelfs als die verantwoordelijkheid zwaar is. Deze keuze creëert een sterke basis voor hun nieuwe familiesysteem. Ook Maria's acceptatie van haar rol – om de “moeder van God” te worden – is een daad van trouw aan een groter systeem en een hogere roeping, wat soms in familieopstellingen wordt ervaren als trouw aan de familie of een diepe verbinding met een transgenerationele erfenis.

Uitsluiting en erkenning

Jezus, hoewel pasgeboren, wordt direct erkend als een belangrijke figuur in de wereld. Vanuit een systemisch perspectief kunnen we dit zien als een verschuiving in ordening: hoewel hij het jongste lid van het gezin is, krijgt hij een bijzondere plaats toegekend. Dit

geeft een diepere betekenis aan zijn positie als een transformerende kracht in het grotere “familiesysteem” van de mensheid. Jezus neemt deze rol van vernieuwing en liefde op zich, en daarmee komt hij als “kind” uiteindelijk boven zijn ouders te staan, wat in familiesystemen zelden voorkomt zonder spanningen. In het kerstverhaal is dit echter ingebed in een groter goddelijk plan, wat het een speciale uitzondering maakt. Het feit dat er geen plaats is in de herberg voor Maria en Jozef symboliseert in systemische termen een mogelijke uitsluiting. Het idee van geen “plek hebben” in het systeem wordt vaak geassocieerd met verstoten familieleden of individuen die niet volledig erkend worden. Maria, Jozef en Jezus vinden echter een plek in een stal, wat symbool staat voor de nederigheid en eenvoud van hun missie.

Herders en wijzen

De herders daarentegen, eenvoudige mensen van het land, erkennen Jezus onmiddellijk als

een belangrijk persoon en tonen hem hun respect. Deze erkenning kan worden gezien als een herstelde balans in het systeem: hoewel Jezus buiten de gewone “herberg” staat, wordt hij door de eenvoudigen van hart verwelkomd, wat zijn betekenis en plek in het grotere geheel bekrachtigt. De drie wijzen brengen geschenken van grote waarde voor het pasgeboren kind, wat de balans van geven en nemen symboliseert. Jezus zelf “geeft” aan de mensheid door zijn komst, maar ontvangt op zijn beurt eer en geschenken. Deze balans van geven en nemen is essentieel in een gezond systeem en geeft aan dat Jezus’ positie erkend wordt, niet alleen door de nabijheid van zijn ouders en de herders, maar ook door mensen van aanzien en wijsheid van veraf. Deze handeling versterkt zijn positie in de wereld en creëert een evenwicht waarin zijn rol als “licht van de wereld” vanaf het begin erkend wordt.

Eeuwenoude geschiedenis

Het kerstverhaal speelt zich af binnen een joodse context, waarin Jezus geboren wordt als onderdeel van een erfgoed dat teruggaat naar de wortels van de joodse geschiedenis en de beloften die daarin zijn vervat. Dit plaatst zijn geboorte in een continuüm van generaties en voegt diepgang toe aan zijn rol in de wereld. Zijn geboorte is niet slechts een familie-evenement maar een gebeurtenis met een grotere impact, die alle generaties beïnvloedt. Vanuit systemisch perspectief is het dus de erkenning van deze eeuwenoude geschiedenis die hem, Maria en Jozef een plaats geeft binnen het grotere geheel. Hun keuze om in gehoorzaamheid te leven en deze verantwoordelijkheid te dragen maakt deel uit van een bredere, diepgewortelde loyaliteit die zichtbaar is in het kerstverhaal.

Eeuwenoude verbindingen

Het kerstverhaal biedt vanuit een systemisch perspectief een dieper inzicht in de dynamiek van geven en nemen, ordening, loyaliteit en

de betekenis van erkenning binnen een familiesysteem. Maria en Jozef kiezen bewust voor een rol waarin ze een grotere verantwoordelijkheid en taak op zich nemen, en geven hun kind de erkenning en liefde die hij nodig heeft om te groeien in zijn roeping. De buitenwereld, vertegenwoordigd door de herders en wijzen, ondersteunt hen hierin door respect en geschenken te bieden, waardoor Jezus' positie en betekenis worden erkend. Zo weerspiegelt het kerstverhaal in zijn eenvoud en complexiteit het belang van het vinden van een juiste plaats in een systeem, het onderhouden van een gezonde balans in geven en nemen, en het eerbiedigen van de eeuwenoude verbindingen die ons met elkaar verbinden.

Theorie:

Het evenwicht van geven en nemen in relaties

In deze rubriek besteden we aandacht aan de theorie die aan familieopstellingen ten grondslag ligt. Wat ligt er in deze cadeautjesmaand meer voor de hand dan ‘de balans van geven en nemen’. In elke menselijke relatie – of het nu gaat om een partner, vriend, kind of ouder – speelt het evenwicht tussen geven en nemen een essentiële rol. Zodra je contact hebt met een ander, begint een bijzonder proces waarin de balans van geven en nemen voortdurend in beweging is. Wanneer de ene persoon geeft, ontstaat er bij de ander een natuurlijke behoefte om iets terug te doen. Dit wederkerige proces zorgt voor evenwicht en versterkt de verbinding tussen mensen.

Drang om te vergelden

Vooraf in een partnerrelatie is deze balans voelbaar, maar ook tussen vrienden of familieleden merk je dat er een zekere drang is om elkaar te “vergelden” voor wat je ontvangt. Als een relatie structureel uit balans raakt, bijvoorbeeld als de een altijd geeft en de ander altijd neemt, ontstaat er vaak wrevel of ongemak. Wie steeds maar geeft zonder iets terug te krijgen, kan zich gebruikt of niet gewaardeerd voelen, en andersom kan de ontvanger zich schuldig gaan voelen. Binnen een familiesysteem ontwikkelen zich specifieke patronen van geven en nemen. Deze worden vaak onbewust bepaald door de geschiedenis, waarden en overtuigingen van de familie. In een gezond familiesysteem krijgt iedereen zijn eerlijke deel, en heerst er rechtvaardigheid. Ouders geven vooral, en kinderen nemen voornamelijk. Toch geven kinderen op hun manier ook terug door bijvoorbeeld hun liefde, loyaliteit en de vreugde die ze brengen. Deze balans vormt de basis voor een gezonde emotionele ontwikkeling van alle gezinsleden. Het geven

en nemen in een familie verandert met de tijd. Kinderen nemen vaak meer dan ze geven en verlaten het ouderlijk huis met een “overschot” aan ontvangen liefde en zorg. Als ze volwassen worden, kunnen ze op hun beurt weer geven, aan hun eigen kinderen of aan hun ouders als die ouder en hulpbehoevender worden.

Verstoringsen in de balans

Soms raakt de balans verstoord. Een voorbeeld hiervan is parentificatie: wanneer kinderen tijdelijk of langdurig een rol van ouder op zich nemen. Dit kan gebeuren als een kind emotioneel voor zijn ouders zorgt, bijvoorbeeld bij een alleenstaande moeder die haar kind gebruikt als gezelschap om haar eenzaamheid te verlichten. Ook mishandeling of verwaarlozing door ouders zorgt voor een verstoorde balans. Kinderen in zulke situaties nemen meer op hun schouders dan gezond voor hen is en kunnen later in hun leven worstelen met deze disbalans. Het is

belangrijk om de natuurlijke balans in een familiesysteem te herstellen. Dit kan door erkenning van de gevoelens en behoeften van ieder gezinslid en door het accepteren van de rollen binnen het gezin. Een gezonde balans in geven en nemen zorgt voor sterke relaties, waarin iedereen zijn plaats kent en zich gewaardeerd voelt. Wanneer geven en nemen in balans zijn, voelen we ons gezien, gewaardeerd en verbonden met elkaar – de basis voor elke duurzame en liefdevolle relatie.

Vragen aan Yvonne: Ik voel me schuldig

**Ik heb het gevoel dat ik altijd maar geef in mijn relatie, terwijl mijn partner nauwelijks iets teruggeeft. Hoe kan ik dit patroon doorbreken zonder ruzie te veroorzaken?”
Sylvia.**

Yvonne: “Wat goed dat je dit patroon opmerkt. Het is vaak niet makkelijk om te erkennen dat je in een relatie steeds degene bent die meer geeft. Het kan voelen alsof je in een onzichtbare dans zit waarin jij blijft geven en je partner blijft ontvangen, zonder dat daar iets voor terugkomt. Dit is een disbalans die vroeg of laat spanningen kan veroorzaken.

Onderzoek je eigen patroon van geven: Allereerst is het belangrijk om naar jezelf te kijken: waarom geef jij zo veel? Soms komt dit voort uit een diepe behoefte om gezien of gewaardeerd te worden. Het kan zijn dat je geleerd hebt dat je liefde moet verdienen door te geven, bijvoorbeeld door patronen uit je

jeugd. Vraag jezelf af of je met je geven iets probeert te bereiken, zoals het vermijden van conflicten of het zoeken naar bevestiging.

Communiceer vanuit je gevoel, niet vanuit verwijt: Om het patroon te doorbreken, is het essentieel om in gesprek te gaan met je partner, maar doe dit zonder verwijten. Vertel hoe jij je voelt, bijvoorbeeld: 'Ik merk dat ik vaak degene ben die initiatief neemt om te geven, en dat maakt me soms onzeker. Ik zou het fijn vinden als we hier samen een balans in kunnen vinden.' Op deze manier open je het gesprek zonder je partner aan te vallen, wat de kans op een constructieve reactie vergroot. Geef ruimte voor je partner om te reageren: Wanneer je partner de kans krijgt om te reageren, luister dan met een open houding. Het kan zijn dat hij of zij zich helemaal niet bewust is van deze dynamiek. Soms is de ander onbewust in een ontvangende rol beland, omdat jij automatisch de gevende rol op je neemt. Door dit patroon

te benoemen, geef je je partner de kans om ook meer te gaan geven.

Durf minder te geven: Dit klinkt misschien vreemd, maar durf bewust minder te geven. Laat je partner ook eens het initiatief nemen. Dit kan onwennig voelen, zeker als je gewend bent om altijd te zorgen en te geven. Maar door ruimte te maken, geef je je partner de mogelijkheid om zelf actief te gaan bijdragen aan de relatie. Dit kan even wennen zijn, maar het is een belangrijke stap naar een gezondere balans van geven en nemen.

Mijn ouders hebben me altijd alles gegeven, en nu ze ouder worden, voel ik me schuldig dat ik niet voldoende kan terugdoen. Hoe kan ik omgaan met deze schuldgevoelens? Tineke.

Yvonne: “Schuldgevoelens ontstaan vaak als je het gevoel hebt dat je iets terug zou moeten doen, maar niet aan die verwachting kunt voldoen. Wat mooi dat je de liefde en zorg van

je ouders zo waardeert! Vanuit een systemisch perspectief kan ik je helpen om hier anders naar te kijken. Het is belangrijk om eerst stil te staan bij alles wat je van je ouders hebt gekregen. Ze hebben jou gegeven wat ze konden, vanuit hun hart en hun rol als ouder. Dat is hun natuurlijke taak in het familiesysteem: ouders geven en kinderen nemen. Dit is de natuurlijke stroom van liefde. Kinderen hoeven die gift niet aan hun ouders terug te geven, maar geven het door aan de volgende generatie, aan hun eigen kinderen of de wereld om hen heen. Je schuldgevoel komt mogelijk voort uit het idee dat je iets moet 'terugbetalen'. In werkelijkheid hoeft dat niet. Geef vanuit je hart, niet vanuit schuld. Wanneer je voelt dat je iets aan je ouders wilt geven, zorg dan dat dit vanuit liefde komt en niet vanuit een plichtsgevoel. Het verschil is dat geven uit schuld je leeg kan maken, terwijl geven uit liefde vervullend is. Dat kan betekenen dat je iets kleins doet, zoals een bezoeker brengen of een luisterend oor bieden, in plaats van jezelf te forceren tot

grote daden. Het gaat niet om de kwantiteit, maar om de kwaliteit van je aanwezigheid.

Accepteer je eigen grenzen. Realiseer je dat er grenzen zijn aan wat je kunt geven, en dat dit oké is. Jij hebt ook je eigen leven, verantwoordelijkheden en energie. Het is niet nodig om je eigen grenzen te overschrijden om aan vermeende verwachtingen te voldoen. Jouw ouders hebben er waarschijnlijk niet op gerekend dat je alles wat zij hebben gegeven, terug zou moeten geven. Vaak is een simpele erkenning van wat zij voor jou hebben gedaan al voldoende voor hen. Erken de schuld, en laat het los. In familieopstellingen zeggen we vaak: 'Ik heb alles van jullie gekregen en draag het met liefde verder in mijn leven.' Dit is een manier om de schuld te erkennen, maar niet als een last, eerder als een eerbetoon. Door dit uit te spreken, maak je het proces van loslaten makkelijker en geef je jezelf toestemming om te leven zonder schuldgevoel. Je ouders wilden immers dat je

gelukkig zou zijn, niet dat je je gebukt zou voelen onder een zware last.

Schuldgevoelens zijn vaak een teken van je liefde en je verlangen om iets terug te doen. Het belangrijkste is dat je deze gevoelens niet laat verworden tot een last, maar ze erkent en accepteert. Dat is vaak al genoeg.”

Schrijf je wijs: feestdagen als spiegel

De feestdagen zijn een bijzondere tijd van het jaar, waarin vreugde en warmte vaak hand in hand gaan met verwachtingen en soms zelfs spanning. Dit maakt het een ideale periode om eens naar binnen te keren en jezelf beter te leren kennen. Wat betekenen de feestdagen écht voor jou, en wat draag je bewust of onbewust met je mee vanuit je familiegeschiedenis? Neem een pen en papier of je favoriete notitie-app erbij, en ontdek al schrijvend welke patronen, overtuigingen en emoties deze tijd van het jaar in jou oproepen.

Stap 1: Je eigen gevoel over de feestdagen

Begin met een simpele, maar open vraag: Wat voel ik bij de gedachte aan de feestdagen? Laat je gedachten vrij stromen en schrijf alles op wat er in je opkomt. Misschien voel je vreugde en verwachting, of juist lichte spanning of stress. Misschien komen er herinneringen boven aan eerdere feestdagen, of denk je aan mensen die je mist. Dit eerste

stukje helpt je om in contact te komen met je diepste gevoelens rondom deze periode.

Schrijfvraag:

Welke gevoelens en herinneringen roepen de feestdagen bij me op?

Stap 2: Onderzoek de verwachtingen en patronen

Vaak hebben we allerlei onbewuste verwachtingen over hoe de feestdagen 'horen' te verlopen. Sommige van die verwachtingen zijn van jezelf, maar veel ervan komen uit je opvoeding of familieachtergrond. Dit zijn de intergenerationele 'cadeaus' die we in onszelf meedragen. Ze kunnen positief zijn, zoals de waarde die je hecht aan samenzijn, maar ook uitdagend, zoals de behoefte om alles perfect te maken.

Schrijfvragen:

Welke overtuigingen heb ik over hoe de feestdagen moeten verlopen?

Welke verwachtingen leg ik mezelf of anderen op tijdens deze periode?

Stap 3: De intergenerationele cadeaus

We dragen niet alleen tradities, maar ook overtuigingen en emoties mee van onze voorouders. De feestdagen kunnen een kans zijn om te onderzoeken welke patronen in jou leven, zowel positieve als belemmerende. Misschien heb je geleerd dat gezelligheid de hoogste prioriteit heeft, zelfs als er spanningen zijn. Of wellicht komt er bij feestdagen altijd een zekere prestatiedruk om het 'perfect' te maken, iets wat je bij je ouders ook zag. Zijn er patronen die ik liever wil doorbreken, of verwachtingen die ik los wil laten? Schrijf zonder oordeel en ontdek hoe de feestdagen een spiegel kunnen zijn voor de verhalen en patronen die je vanuit je familie hebt meegekregen. Misschien merk je dat bepaalde angsten of gevoelens helemaal niet bij jou horen, maar voortkomen uit iets wat generatie op generatie is doorgegeven.

SchrijfvrAGEN:

Welke familiewaarden of -overtuigingen merk ik bij mezelf op tijdens de feestdagen?

Wat zijn positieve patronen die ik bewust wil behouden?

Stap 4: Jouw feestdagen, jouw keuzes

Nu je hebt onderzocht wat je voelt en welke patronen er in je leven, kun je overwegen hoe je bewust met de feestdagen om wilt gaan. Dit is een kans om te kiezen welke elementen je wilt behouden en welke je wilt transformeren. Vraag jezelf af hoe jij de feestdagen dit jaar op een manier kunt vormgeven die echt bij jou past.

SchrijfvrAGEN:

Wat wil ik dit jaar anders doen tijdens de feestdagen om ze meer in lijn te brengen met mijn eigen waarden?

Welke nieuwe tradities kan ik misschien starten die beter passen bij wat ik nu belangrijk vind?

Wat wil ik dit jaar vooral beleven en delen met mijn familie en dierbaren?

Stap 5: Ben je een beetje wijzer geworden?

Na het doorlopen van deze vragen is het tijd om terug te blikken. Wat heb je ontdekt over je relatie met de feestdagen, je familie en de patronen die je met je meedraagt? Het antwoord op deze vraag kan je helpen om dieper te begrijpen welke waarden, verwachtingen en gevoelens je bewust wilt behouden en welke je misschien kunt transformeren. Het geeft je ook inzicht in wie jij bent, los van je familierol en los van de verwachtingen van anderen.

Schrijf vragen:

Wat heb ik geleerd over mijn eigen waarden en behoeften rondom de feestdagen?

Denk na over wat voor jou écht belangrijk is en hoe dit anders kan zijn dan wat je hebt meegekregen.

Welke patronen heb ik ontdekt die ik wil behouden, en welke wil ik liever doorbreken?

Schrijf specifiek op welke familiepatronen jou goed dienen en welke misschien juist tot spanning of druk leiden.

Familiedrama in 6 afleveringen.

2 Een Nieuw Ritme

Margot keek naar zichzelf in de spiegel van de dansstudio, terwijl zachte kerstverlichting in de hoek van de zaal de ruimte een warme gloed gaf. Buiten viel een dunne laag sneeuw, en de geur van dennen en kruidige glühwein vermengde zich subtiel met het parfum in de zaal. Ze droeg een strakke donkergroene jurk die ze al jaren niet had aangeraakt, alsof deze avond een nieuw begin markeerde. Om haar heen stroomden stellen de dansvloer op, sommige lachend, anderen geconcentreerd, terwijl tangomuziek zachtjes uit de luidsprekers klonk.

“Is dit je eerste les?” klonk een warme stem achter haar. Margot draaide zich om en keek recht in de ogen van een man met donkere krullen en een brede glimlach. Hij leek alles te belichamen wat zij niet was: zorgeloos, charmant, onverschrokken. De man stak zijn hand uit. “Ik ben Ricardo,” zei hij met een licht

Italiaans accent. “Margot,” antwoordde ze terwijl ze zijn hand schudde. Ze voelde een lichte blos op haar wangen en moest even slikken. “Ja, mijn eerste les. Heb je nog tips voor een beginner?” Ricardo’s glimlach werd breder. “Ja, laat los. Tango draait om vertrouwen en overgave.” Hij boog licht voorover en bood haar zijn hand aan. “Mag ik deze dans?”

Voordat Margot goed en wel beseftte wat er gebeurde, stond ze in zijn armen, met haar hand rustend in de zijne. De muziek veranderde naar een nostalgische kersttango, en de melancholische klanken leken iets in haar los te maken. Ricardo leidde haar over de dansvloer, zijn bewegingen soepel en zeker, en langzaam maar zeker liet Margot haar spanning los. Ze was vergeten hoe het voelde om zich zo in het moment te verliezen. Hier, in de armen van deze onbekende man, leek ze even vrij te zijn van de last van haar familie en het verdriet van haar scheiding. De warme kerstverlichting en het zachte geluid

van sneeuwvlokken tegen het raam maakten het moment bijna magisch.

Na de les liep Ricardo met haar mee naar buiten. De lucht was ijzig, en Margot trok haar jas wat strakker om zich heen. In de verte klonken kerstklokken, en de geur van houtrook hing in de lucht. “Je hebt het goed gedaan, Margot,” zei hij terwijl hij naast haar stond. Ze lachte nerveus. “Ik voel me net een beginner die door de dansvloer struikelt.” “Een beginner met potentie,” glimlachte hij. “Ik zie meer in je dan alleen een leerling.”

“Waarom kom je eigenlijk dansen?” Ze haalde haar schouders op. “Misschien wilde ik gewoon even iets anders, iets wat niet met mijn familie te maken heeft.” Ricardo keek haar doordringend aan. “Je familie klinkt als een uitdaging.” Margot schrok even. “Dat is nog zacht uitgedrukt,” mompelde ze. Ze voelde zich opeens op haar gemak bij hem, alsof ze kon zeggen wat ze al die tijd verborgen had gehouden. “Mijn opa is... een

man die graag de touwtjes in handen heeft. En mijn broer... nou, hij is een beetje de verloren ziel van de familie.” “Verloren zielen kunnen vaak het meest verborgen geheim met zich meedragen,” zei Ricardo bedachtzaam. Zijn woorden leken iets in haar te raken, alsof hij wist wat zij zelf nog niet helemaal doorgrond had.

Ze keek hem aan, gefascineerd door zijn wijsheid en de manier waarop hij haar leek te begrijpen. “Denk je dat mensen ooit echt vrij kunnen zijn van hun familie?” Ricardo leunde iets dichterbij haar toe en glimlachte zachtjes. “Ja, maar soms moet je door het verleden heen dansen om echt los te kunnen laten.” Zijn woorden bleven in haar hoofd rondspoken terwijl ze naar huis reed. Het maanlicht weerkaatste op de sneeuw, en de huizen langs de straat waren versierd met twinkkelende kerstverlichting. Het gaf haar een vreemd gevoel van hoop, alsof de feestdagen dit jaar iets meer zouden brengen dan de gebruikelijke verplichtingen en herinneringen.

Misschien zou ze hem beter moeten leren kennen, deze intrigerende man die haar op de dansvloer uitdaagde, maar tegelijkertijd iets in haar wakker maakte.

Thuisgekomen vond ze Lotte op de bank, verdiept in haar telefoon. De kerstboom stond gedimd te twinkelen in de hoek van de kamer. Haar dochter wierp haar een korte blik toe. “Hoe was het?” “Goed,” antwoordde Margot, een glimlach niet onderdrukkend. “Heel goed.” “Waarom lach je zo? Heb je soms een nieuwe vriend?” plaagde Lotte, terwijl ze haar ogen nauwelijks van haar scherm haalde. “Misschien,” grapte Margot, hoewel er een vleugje waarheid in haar stem klonk. Die nacht lag ze lang wakker, starend naar het plafond, terwijl Ricardo’s woorden in haar hoofd rondspookten. Misschien was het tijd om haar verleden onder ogen te zien. Misschien was het tijd om eindelijk de geheimen van haar familie te ontrafelen.

Films op Netflix

The price of family

The Price of Family (originele titel: Natale a tutti i costi) is een Italiaanse komedie die de familiedynamiek op hilarische wijze op de hak neemt. Wanneer de volwassen kinderen van Carlo en Anna eindelijk het ouderlijk huis hebben verlaten, merken hun ouders hoe leeg hun leven zonder hen is. De kinderen lijken vooral interesse te hebben in het ontvangen van financiële steun, tot frustratie van de ouders. Om hun kroost weer dichterbij te krijgen, verzinnen Carlo en Anna een wanhopige list. De film biedt een scherpe blik op het thema 'geven en nemen' in familierelaties. Het script zit vol geestige dialogen en absurde situaties, die op luchtige wijze de kwetsbaarheid van ouders tonen die zich niet gezien voelen door hun kinderen. Toch raakt de film ook een diepere snaar: hoeveel zijn we bereid te geven om de liefde van onze kinderen te verdienen? En wat

gebeurt er als we de balans tussen geven en nemen kwijtraken?

Zeit der geheimnisse

Zeit der Geheimnisse (2019), ook bekend als Holiday Secrets, is een Duitse miniserie van Netflix die zich afspeelt rond de feestdagen. De serie volgt drie generaties vrouwen uit dezelfde familie die samenkomen voor Kerstmis. Wat een vreedzaam samenzijn zou moeten zijn, ontaardt al snel in een explosie van lang verborgen geheimen en spanningen. Met slechts drie afleveringen is de serie compact, maar krachtig. De kracht ligt in het wisselende perspectief tussen heden en verleden, waardoor de kijker stukje bij beetje meer leert over de geheimen die deze familie verscheuren. Daarom is het wel opletten geblazen om de lijn van het verhaal niet te verliezen. We zien de levens van oma Eva, moeder Sonja en dochter Vivi, en hoe hun trauma's en onverwerkte pijn doorwerken in de volgende generatie. De onderhuidse spanningen en ingesleten patronen geven een

sterk systemisch inzicht in hoe familiegeschiedenissen kunnen doorwerken.

De familie Claus

De Familie Claus (2020) is een hartverwarmende Nederlandse familiefilm die zich afspeelt in de magische sfeer van de kerstperiode. De film vertelt het verhaal van Jules Claus, een jongen die moeite heeft met de feestdagen sinds zijn vader overleed. Zijn leven verandert echter wanneer hij ontdekt dat zijn grootvader, Noël Claus, een wel heel bijzondere rol vervult: hij is de echte kerstman. Wanneer Noël ziek wordt, staat Jules voor een moeilijke keuze: neemt hij de familietraditie over, of blijft hij vasthouden aan zijn verdriet?

De film raakt gevoelige thema's zoals verlies, rouw en het herstellen van familiebanden, zonder daarbij te zwaar te worden voor jonge kijkers. De magie van Kerstmis en de traditionele sfeer worden mooi gecombineerd met hedendaagse elementen. De chemie tussen de acteurs, met name tussen Jules en

zijn grootvader, is hartverwarmend en geloofwaardig.

De Familie Claus is niet alleen een film over cadeautjes en sneeuwpret, maar ook een verhaal over het vinden van je eigen weg binnen de familiegeschiedenis en het leren van de kunst van geven en nemen. Perfect voor een gezellige filmavond met het hele gezin, en zeker een aanrader voor wie houdt van kerstfilms met een vleugje emotionele diepgang.

Boekbespreking: Huiswerk van Marja Pruis

In Huiswerk duikt Marja Pruis diep in de complexiteit van menselijke relaties, met name in de context van familiebanden en de subtiele balans van geven en nemen. Dit boek, dat in 2023 verscheen, onderzoekt hoe wij ons verhouden tot de mensen om ons heen, en hoe onze eigen onzekerheden en verlangens doorschemeren in die verhoudingen.

De roman draait om de hoofdpersoon, een vrouw die worstelt met haar rol als dochter, moeder, echtgenote en werkgever. Door haar ogen krijgen we een inkijkje in de schurende en ongemakkelijke dynamieken van het dagelijkse leven. Het thema van geven en nemen speelt een centrale rol. Pruis onderzoekt op een scherpe manier de impliciete verwachtingen die we hebben binnen onze relaties. Ze laat zien hoe de

balans vaak scheef kan liggen, bijvoorbeeld in de relatie met de schoonmaakster van de hoofdpersoon, die een spiegel voorhoudt van privilege en ongemakkelijke afhankelijkheid.

Wat deze roman zo intrigerend maakt, is de manier waarop Pruis de lezer confronteert met vragen over morele verplichtingen en empathie. Hoe verhouden we ons tot de mensen die ons dagelijks leven vormgeven? En wanneer geven we echt vanuit het hart, en wanneer vanuit schuldgevoel of een gevoel van superioriteit? Pruis legt bloot hoe complex en vaak tegenstrijdig onze intenties zijn.

Uitgeverij: Nijgh & van Ditmar, € 23,99

Agenda Yvonne Weeber

Familieopstellingen

1 februari 2025 - Familieopstellingen, eigen vraag of thema inbrengen. Er is plek voor zes vragen en zes representanten

2 februari 2025 - Helen van de moederwond.

1 maart 2025 - Helen van de vaderwond.

Bevrijd jezelf van zelfsabotage gelinkt aan je vaderwond.

9 maart 2025 - Familieopstellingen, eigen vraag of thema inbrengen. Er is plek voor zes vragen en zes representanten

22 maart 2025 - Systemisch Innerlijke Kind Werk

29 maart 2025 - Zelfsabotage in intieme relaties.

Colofon

Familieband. Digitaal magazine over
Familie(opstellingen), systemisch coachen en
persoonlijke ontwikkeling.

Verschijning: elke twee maanden

Redactie: Frans Weeber

(fransweeber@gmail.com, 0345-523486.

Familieband wordt je gratis aangeboden door
Yvonne Weeber Familieopstellingen te
Culemborg.