



Familie *band*

februari 2025, thema Vader(schap)

Digitaal Magazine over
Familie(opstellingen), systemisch coachen,
persoonlijke ontwikkeling.

Wordt je gratis aangeboden door Yvonne
Weeber Familieopstellingen in Culemborg
FEBRUARI 2025 - THEMA VADER(SCHAP)

Het volgende nummer verschijnt 27 april
2025 en heeft als thema Tweede
Wereldoorlog.

Je bestaat voor de helft uit je moeder en de
helft uit je vader. Je vader ontkennen is een
deel van jezelf ontkennen. Kortom, je vader
is enorm belangrijk voor je welzijn en groei.

In dit nummer belichten we de rol van de

vader vanuit verschillende invalshoeken. We wensen je veel leesplezier.

Familieband ® is gratis en dat willen we zo houden. De foto's bij de artikelen vormen de grootste kostenpost. Daarom plaatsen we vanaf nu alleen bij de eerste twee artikelen een foto. We hopen dat je desondanks Familieband blijft lezen en waarderen. Het gaat tenslotte om de inhoud.

Help ons met de werving van abonnees en stuur Familieband door naar familie en vrienden. Abonneren kan op <https://www.yvonneweeber.nl/abonneren/>

Yvonne en Frans Weeber

Interview Yvonne: “De weg naar mijn vader”	2
De kracht van vaderschap	4
Vaderbeeld, toen en nu	5
Helen van de vaderwond	7
Invloed van de afwezige vader	8
Je vader als poort naar de buitenwereld	9
Was jij papa’s prinsesje?	10
Het leed van Limburg	11
Test de relatie met je vader	13
Sublimatie: de kunst van pijn omzetten in kracht	16
Aflevering 3: Scheuren in de Fundering	17

De vader in Assepoester en Repelsteeltje
19

**De vader in Polynesische culturen: de
speelse leraar** **21**

De verborgen orde in families **23**

Vragen aan Yvonne **25**

Ken jezelf: schrijfoefeningen **27**

Film Daughters op Netflix **29**

Nadenkertjes over vader(schap) **31**

1 Interview Yvonne:

“De weg naar mijn vader”

Wat betekent vaderschap voor jou?

Yvonne: "Vaderschap is meer dan een biologische relatie. Een vader is biologisch ouder van een kind, maar vaderschap houdt meer in dan alleen maar vader zijn. Als een kind geboren wordt, wordt ook de vader geboren. Dan mag je de eigenschappen van vaderschap gaan ontwikkelen. Een vader speelt een cruciale rol in het leven van zijn kind, niet alleen door zijn fysieke aanwezigheid, maar ook door de kwaliteiten die hij symboliseert: kracht, standvastigheid, bescherming en richting geven. Als het goed is, heeft de vader een actieve rol en wijst hij je de weg in de wereld. Hij kan je leren hoe je goede beslissingen neemt en daar verantwoordelijkheid voor draagt.

Daardoor leer je op jezelf te vertrouwen, betrouwbaar te zijn en je plek in de maatschappij in te nemen.

Als deze aanmoedigende steun ontbreekt, ga je dat missen en zelf invullen.

Bijvoorbeeld door te denken: Ik doe het wel alleen, op mijn manier, of juist door helemaal niets te doen. Je wordt misschien heel ambitieus en zoekt erkenning in de buitenwereld, of je wordt juist passief. Dit is gerelateerd aan de vaderwond. Mijn weg was die van ambitie, maar ook van perioden van passiviteit. Als ik geen erkenning kreeg van mijn omgeving, werd ik passief."

Je hebt zelf dertig jaar geen contact gehad met je ouders. Hoe heeft dat je gevormd?

Yvonne: "Mijn jeugd was niet makkelijk. Ik had geen veilige basis en ging daarom op mijn zestiende al het huis uit. De breuk met mijn ouders betekende dat ik veel op eigen

kracht moest ontdekken. Ik had geen moederfiguur die mij veiligheid bood en geen vaderfiguur die mij richting gaf of steunde. Dat betekende dat ik zelf die kwaliteiten in mij moest ontwikkelen.

Door mijn eigen ervaring van onderdrukking en mannelijke overheersing ging ik op onderzoek uit. Ik vond antwoorden in de emancipatie van de vrouw, waardoor ik mijn eigen 'mannelijke' kant kon ontwikkelen door assertiever te worden en zelfvertrouwen op te bouwen. Ik sloot me aan bij vrouwengroepen gericht op emancipatie. In mijn moederschap vond ik een nieuwe vorm van verbinding met de 'vader'-energie. Ik werd ondernemend, richtte een spiritueel centrum op en organiseerde reizen naar Egypte en Katharenland.

De natuur, en vooral bomen, hielpen mij om me te verbinden met de aspecten die het vaderschap vertegenwoordigt: stabiliteit,

kracht en de moed om mijn eigen pad te volgen."

Wat betekenden bomen voor jou in dit proces?

Yvonne: "Als klein meisje vond ik al troost bij een boom in onze buurt als ik me eenzaam en verdrietig voelde. Bomen werden een spiegel voor mij. Ze zijn stevig geworteld en reiken tegelijkertijd naar de hemel. Ze bewegen mee met de wind, maar blijven staan. Dat raakte iets in mij. Ik voelde me vaak ontworteld, alsof ik nergens thuis hoorde. Niet voor niets ben ik in mijn leven meer dan dertig keer verhuisd. Door me te verbinden met de natuur, vond ik een manier om innerlijke stabiliteit te ontwikkelen. Het was een weg naar mijn innerlijke vader."

Na dertig jaar zag je je moeder weer. Hoe was dat?

Yvonne: "Dat was een emotioneel moment. Mijn vader was inmiddels overleden, dus een ontmoeting met hem was niet meer mogelijk. Toch kon ik door familieopstellingen de plek van mijn vader in mijn hart terugvinden. Mijn moeder weerzien na zoveel jaar was heel helend. Ik zag haar niet meer alleen als 'de moeder zoals ze was in mijn jeugd', maar als een vrouw met haar eigen verhaal, haar eigen pijn en gemis. Dat inzicht maakte dat ik haar, en uiteindelijk ook mijn vader, volledig kon aannemen in mijn hart."

Wat leerde je van het systemisch werk over de vaderwond?

Yvonne: "Een vader is niet alleen een persoon, maar ook een innerlijk beeld. Als dat beeld in jezelf verstoord is, dan zoek je als volwassene erkenning, bijvoorbeeld door jezelf te bewijzen in werk of relaties. Velen blijven op zoek naar de vader die ze niet hadden, door bevestiging te zoeken in de

buitenwereld. Maar echte heling komt van binnenuit. Je kunt je vader niet veranderen, maar wel hoe je hem innerlijk ziet. Nu ben ik in staat zijn positieve kanten te waarderen, want die waren er ook. Hij leerde me bijvoorbeeld zwemmen en dansen. Voor allebei voel ik nog steeds een heerlijke passie."

Wat betekent het om je vader 'te nemen'?

Yvonne: "Je vader nemen betekent dat je hem ziet zoals hij werkelijk was. Niet de perfecte vader die je misschien wenste, maar de mens die hij was, met zijn sterke en zwakke kanten. Dat betekent ook dat je hem niet langer afwijst. Veel mensen denken: Mijn vader was afwezig, dus ik hoef hem niet te erkennen. Maar als je je vader afwijst, wijs je ook een deel van jezelf af. Je bent immers voor de helft je vader. Pas als je hem innerlijk een plek geeft, komt er rust en kun je je eigen leven voluit leven."

Wat is jouw boodschap aan mensen die worstelen met hun vader?

Yvonne: "Het is nooit te laat om je vader innerlijk te helen. Zelfs als hij er niet meer is, kun je nog een beweging naar hem maken. In opstellingen, maar ook gewoon in je hart. De reis naar je vader is uiteindelijk een reis naar jezelf. Als je hem kunt nemen zoals hij is, dan hoef je niet meer buiten jezelf te zoeken naar wat hij je niet kon geven. Dan vind je dat in jezelf terug. En dat is de grootste bevrijding die er is."

2 De kracht van vaderschap

Sta even stil bij de unieke rol die je vader binnen jouw familiesysteem vervult of vervult heeft. Ook als hij er niet fysiek was, blijft zijn energie voelbaar en heeft die invloed op jou en de mensen om je heen. Vanuit een systemische invalshoek kun je ontdekken hoe zijn aanwezigheid – of afwezigheid – onbewuste patronen en verbindingen creëerde die generaties lang doorwerken.

Bron van energie

Denk eens na over wat een vader voor jou betekent. Niet alleen als biologische of sociale figuur, maar als een krachtige bron van energie die richting geeft aan het gezin. Zelfs als hij afwezig is, blijven zijn woorden, daden en de verhalen die over hem worden verteld, als een stille gids aanwezig in je leven. Misschien herken je hoe bepaalde

waarden zoals verantwoordelijkheid, bescherming of leiderschap in jou en je familieleden worden weerspiegeld. Deze waarden, die van hem zijn overgeërfd, bieden niet alleen houvast, maar kunnen ook ruimte geven voor groei en verandering.

Onzichtbare draad

Wanneer je jezelf afvraagt hoe zijn invloed jou heeft gevormd, kun je ook kijken naar de manieren waarop zijn energie zich manifesteert in je intuïtie, dromen of gevoelens. Het is alsof zijn 'vibe' als een onzichtbare draad door het hele familiesysteem loopt, die soms subtiel en op andere momenten krachtig merkbaar is. Deze energie werkt op een symbolisch niveau en kan jou helpen te begrijpen waarom bepaalde patronen – zowel positieve als beperkende – in je leven blijven terugkeren.

Energetische verbanden

Het werken met systemische opstellingen kan je helpen om deze energetische verbanden beter te doorgronden. Door een representant van je vader in een opstelling te plaatsen, krijg je inzicht in de dynamiek die hij, of juist zijn afwezigheid, heeft veroorzaakt. Dit proces stelt je in staat oude patronen te herkennen en te onderzoeken hoe ze jou beïnvloeden. Het bewust worden van deze invloeden is een belangrijke stap om te bepalen welke energie je wilt behouden en welke je los wilt laten, zodat er ruimte ontstaat voor een evenwichtiger en harmonieuzer familiesysteem.

Reflectie en aandacht

Jouw persoonlijke reis door de impact van vaderschap vraagt om reflectie en aandacht voor de energie die hij nalaat. Door te erkennen dat zijn invloed verder reikt dan fysieke aanwezigheid, krijg je de kans om bewuste keuzes te maken voor jouw eigen ontwikkeling en die van je familie. Laat dit

inzicht een uitnodiging zijn om de kracht van vaderschap – in al zijn facetten – te omarmen en zo bij te dragen aan een gezonder en veerkrachtiger familieklimaat.

3 Vaderbeeld, toen en nu

Vanuit een systemisch perspectief kun je zien hoe historische en culturele invloeden het vaderbeeld hebben gevormd en hoe deze dynamiek tot op de dag van vandaag weerklank vindt in ons familiesysteem. Maar de vaderfiguur heeft door de generaties heen een opmerkelijke transformatie doorgemaakt.

Symbool van autoriteit

In vroegere generaties was de vader vaak het symbool van autoriteit, discipline en economische zekerheid. Hij fungeerde als de beschermer en kostwinner, een stabiele factor in een veranderende wereld. Dit traditionele vaderbeeld was diep verankerd in culturele normen en waarden, waarbij de vader een duidelijke hiërarchische positie innam binnen het gezin. Binnen het gezin werden rollen en verantwoordelijkheden

duidelijk afgebakend. De moeder had voor het overgrote deel de emotionele zorgtaak, de koestering, zorgen voor het eten, schoonmaken van het huis enz. , De vader droeg de verantwoordelijkheid voor het waarborgen van de continuïteit en veiligheid van de familie. Vaak werd de vader ook als emotioneel niet aanwezig ervaren en altijd aan het werk. De man die zondag het vlees snijdt.

Flexibiliteit en emotionele betrokkenheid

Tegenwoordig zien we dat de rol van de vader ingrijpend verandert. Deze tijd vraagt om meer flexibiliteit en emotionele betrokkenheid, naast de traditionele verantwoordelijkheden. Vaders zijn steeds vaker actief aanwezig in het dagelijks gezinsleven, waarbij ze niet alleen de rol van kostwinner vervullen, maar ook als opvoeder, mentor en als emotioneel steunpilaar optreden. Deze verschuiving reflecteert een bredere maatschappelijke

verandering waarin gelijkwaardigheid en open communicatie centraal staan. Vanuit een systemisch oogpunt betekent dit dat de energie en dynamiek binnen het familiesysteem verschuiven; de vader is niet langer slechts een figuur van autoriteit, maar een integraal onderdeel van een onderling verbonden netwerk van relaties en invloeden.

Transgenerationele groei

De integratie van traditionele en moderne vaderrollen biedt interessante kansen voor transgenerationele groei. Hoewel de klassieke waarden van bescherming, verantwoordelijkheid en leiderschap nog steeds van belang zijn, moeten ze tegenwoordig worden aangevuld met emotionele toegankelijkheid en betrokkenheid. Dit kan soms tot spanningen leiden, zeker wanneer oude patronen onbewust blijven doorwerken binnen het systeem/gezin. Het herkennen van deze

patronen is cruciaal om te begrijpen hoe de ervaringen van eerdere generaties invloed hebben op de huidige vaderfiguur en de dynamiek binnen het gezin.

Botsende beelden

Soms zul je zelf als vader merken dat je op een bepaalde moderne manier je vaderrol wilt vervullen, maar dat dat niet helemaal lukt en je vanuit "gewoonte" de "oude" vaderrol op je neemt wat haaks kan staan met je persoonlijke gevoelens, behoeftes en overtuigingen over de vaderrol. Dan kan een familieopstelling waarbij vroegere generaties vertegenwoordigd zijn, veel inzicht brengen in de botsende delen in jezelf. Dit kan in eerste instantie verontrustend zijn, maar het is essentieel om dit niet af te wijzen. Dergelijke beelden zijn immers onderdeel van je familiesysteem en dragen bij aan de rijke, soms complexe, erfenis die je hebt

meegekregen. Ze bieden een waardevolle kans om te onderzoeken hoe oude dynamieken nog steeds op jou doorwerken en welke invloed ze hebben op jouw manier van zijn en handelen.

Traditie en moderniteit

Kortom, vaderbeelden door de generaties heen illustreren een voortdurende dialoog tussen traditie en moderniteit. Door deze wisselwerking te erkennen en bewust te werken aan de integratie van beide aspecten, draag je bij aan de verandering in het familiesysteem.

Van vroeger, nu en in de toekomst. Kinderen leren door het kopiëren van wat hun ouders hen hebben laten zien. Dus jou vader deed het zo, nu wil je als zoon een andere versie van je vader geboren laten worden, maar je kopieert je vader hoe hij zijn vaderschap vorm gaf.

Hij heeft het ook alleen maar gekopieerd van zijn vader... Zodra de “oude” methode

erkent is, en niet op afgegeven als niet
“goed” genoeg, kan de nieuwe manier
toegang vinden.

4 Helen van de vaderwond

Suzanne vertelt. Ik herinner me nog goed hoe ik jarenlang met een leegte in mijn hart leefde, een onuitgesproken pijn. Na het lezen van een boekje over trauma's ging ik nadenken over mijn verleden. Al snel kwam ik uit bij mijn vader. De relatie met hem was altijd complex geweest: afstandelijk, gevuld met onvervulde verwachtingen en momenten van teleurstelling. Het voelde alsof er een onzichtbare scheur in mij zat die ik nooit had kunnen dichten. Totdat ik in aanraking kwam met systemisch werk, wat mijn leven op een onverwachte en diepe manier zou veranderen.

Gevangen in een systeem

Aan het begin van de workshop begonnen we met het bekijken van de foto van je vader. Bij mij riep dat geen prettige gevoelens op. Niet zo vreemd, want daarom

deed ik ook die workshop. Tijdens een opstelling stelde ik mijn vader op en ook de generaties ervoor. Ik was verbaasd hoe de dynamiek in de opstelling oude patronen en onverwerkte emoties naar boven bracht. Plotseling zag ik mijn vader niet langer alleen als de man die me had gekwetst, maar als een mens die ook gewond was geraakt door zijn eigen geschiedenis. Het besef dat hij gevangen zat in een systeem vol pijn en onverwerkte verhalen, opende mijn ogen. Ik voelde een mengeling van verdriet, begrip en uiteindelijk compassie.

Complexe lagen

Langzaam begon ik te doorgronden hoe deze oude patronen mijn eigen leven beïnvloeden. De pijn die ik ervaaarde was niet enkel van hem afkomstig, maar een weerspiegeling van een systeem waarin generaties vastzaten in oude verhalen en onbewuste herhalende patronen. Ik leerde dat mijn vaderwond deel uitmaakte van een

grotere erfenis, en dat de sleutel tot heling lag in het erkennen en integreren van deze complexe lagen. Tijdens de workshop liet ik ruimte voor alle gevoelens, zonder oordeel, en ontdekte ik dat ik de mogelijkheid had om mijn verhalen over mijn vader los te laten. .

Begrip en acceptatie

Stap voor stap ging ik in gesprek met de delen van mezelf die altijd de pijn hadden gedragen. Ik nodigde mijn vader in mijn verbeelding uit en sprak hem toe, niet om wrok los te laten, maar om begrip en acceptatie te vinden. In de opstellingen zag ik hoe de energie van de vaderwond zich door de generaties heen had verspreid en leerde ik hoe ik deze energie kon transformeren. Ik ontdekte dat ik mezelf kon bevrijden door te erkennen dat zijn tekortkomingen en mijn pijn onlosmakelijk verbonden waren met een groter verhaal van menselijke kwetsbaarheid en groei. Aan

het einde van de dag moest je de foto van je vader opnieuw bekijken. Het was wonderlijk, want het leek alsof ik echt een andere man zag met iets van vrolijkheid in zijn ogen. Zelfs de harde trek om zijn mond leek weg te zijn. Het was een mooi begin van de transformatie die ik vervolgens heb doorgemaakt.

5 Invloed van de afwezige vader

Wanneer jouw vader overleed toen je nog jong was, of als je vader een onbekende is, die een one night stand met je moeder had, of dat je verwekt bent door een onbekende sperma donor dan kan dat grote gevolgen hebben. Je hebt een vader, maar die heb je nooit gekend... hij is een grote onbekende voor jou, maar hij heeft jou wel het leven gegeven.

Wellicht zijn er wel wat verhalen of een foto, maar soms helemaal niet... Dan tast je in het duister. Misschien herken je het gevoel van een leegte, een onuitgesproken vraag die blijft hangen. Vanuit een systemisch perspectief merk ik dat de afwezigheid van een vader niet alleen een persoonlijke pijn kan veroorzaken, maar ook de hele familie beïnvloedt.

Zoeken naar evenwicht

Wanneer een vader ontbreekt, ontstaan er vaak onbewuste dynamieken die van generatie op generatie worden doorgegeven. Jij, als kind, kan deze afwezigheid opmerken als een gebrek aan structuur, bescherming of richting. Het systeem zoekt van nature naar evenwicht, en daarom ontstaan er soms compensatiemechanismen. Dit kan betekenen dat je bijvoorbeeld op zoek gaat naar een andere mannelijke figuur die de rol van vader op zich neemt, of dat je juist heel zelfstandig en zelfstandig leert te handelen om dat gemis te compenseren. Dit patroon is niet jouw schuld, maar een weerspiegeling van een breder systeem waarin iedereen op zijn eigen manier probeert te herstellen wat er ontbreekt.

Vervangende energie

Misschien vraag je je af hoe je, als kind zonder vaderfiguur, toch steun en

geborgenheid kunt ervaren. Ik wil je laten weten dat er altijd ruimte is voor heling en verbinding, ook als de vader afwezig is. Het begint vaak met het erkennen van de pijn en het gemis, en het openstellen voor andere bronnen van steun. Denk aan een grootouder, een leraar, een mentor of zelfs een goede vriend. Deze personen kunnen, in hun eigen rol, een vervangende energie leveren die jouw behoefte aan begeleiding en veiligheid invult. Zij laten je zien dat je niet alleen bent in dit proces.

Met compassie kijken

Systemisch werk kan je helpen om te onderzoeken hoe deze afwezigheid doorwerkt in jouw persoonlijke verhalen en relaties. Door in een opstelling te kijken naar de energieën binnen jouw familiesysteem, kun je ontdekken welke patronen er zijn ontstaan en welke emoties onuitgesproken blijven. Het is een uitnodiging om met compassie te kijken naar alle betrokkenen,

inclusief de vader, ook al was hij er niet fysiek. Vaak blijkt dat zijn afwezigheid ook een eigen verhaal heeft; misschien zat hij gevangen in zijn eigen angsten, onzekerheden of onopgeloste trauma's.

Innerlijk verbinden

Door deze inzichten te omarmen en vooral je gemis te erkennen en te voelen, kun jij stapsgewijs werken aan jouw eigen herstel. Jij verdient het om te ervaren dat steun en veiligheid op vele manieren kunnen binnenkomen. Je mag jezelf toestaan om ruimte te maken voor nieuwe, positieve invloeden in je leven. Door open te staan voor alternatieve vormen van vaderlijke energie, ontdek je dat je, ondanks een afwezige vader, altijd de mogelijkheid hebt om de steun te vinden die je nodig hebt. En daarnaast: ook al was je vader afwezig, het blijft altijd mogelijk om je innerlijk met hem te verbinden.

6 Je vader als poort naar de buitenwereld

Heb jij weleens stilgestaan bij de rol die jouw vader – of een vaderfiguur – heeft gespeeld als poort naar de buitenwereld? Vanuit een systemisch perspectief kunnen we ontdekken hoe vaders fungeren als bruggenbouwers tussen het vertrouwde gezin en de uitdagingen van ambitie, werk en zelfstandigheid.

Boodschapper van de wereld

Traditioneel werd de vader vaak gezien als de boodschapper van de buitenwereld. Hij nam het contact op met de maatschappij, droeg bij aan het levensonderhoud en gaf richting aan de ambities van het gezin. Deze rol is diep geworteld in het familiesysteem: de vader belichaamt de verbinding tussen de veiligheid van thuis en de onvoorspelbaarheid van de buitenwereld.

Door zijn verhalen, werkethiek en houding tegenover het leven, geeft hij kinderen een eerste impressie van wat er buiten de huiselijke muren mogelijk is.

Je vader als kompas

In moderne gezinnen zien we dat deze rol nog altijd van belang is, maar zich in een nieuwe context manifesteert. De vader is niet langer alleen de kostwinner of de strenge autoriteit. Hij is ook een mentor, een inspiratiebron en soms zelfs een mede-opvoeder. Door zijn betrokkenheid bij het dagelijks leven, helpt hij zijn kinderen om zelfvertrouwen te ontwikkelen en de moed te vinden om hun eigen ambities na te streven. In dit proces fungeert hij als een soort kompas, dat de richting aangeeft naar werk, zelfstandigheid en persoonlijke groei.

Oude patronen doorbreken

Systemisch werk leert ons dat de energie en invloeden van de vader doorwerken in het

hele familiesysteem. Jij herkent misschien dat de manier waarop je over werk en ambitie denkt, mede gevormd is door hoe je vader met de buitenwereld omging. Was hij avontuurlijk, gedreven en hoopvol? Of straalde hij juist onzekerheid en terughoudendheid uit? Deze systemische erfenis beïnvloedt hoe jij jezelf ziet en hoe je de wereld benadert. Het mooie is dat je bewust kunt kiezen om oude patronen te doorbreken en nieuwe energie te laten stromen.

Veiligheid en avontuur

Ook in gezinnen waar de traditionele rol van de vader is getransformeerd – bijvoorbeeld doordat beide ouders werken zijn – blijft de systemische functie van de vader als poort naar de buitenwereld relevant. In zulke gezinnen zie je hoe het gesprek over ambitie en zelfstandigheid wordt gedeeld. Beide ouders dragen bij aan de ontwikkeling van een gezonde balans tussen veiligheid

en avontuur. Ze laten hun kinderen zien dat het mogelijk is om met vertrouwen de wereld in te stappen, terwijl de familie als fundament blijft bestaan.

Zelfstandigheid omarmen

Kortom, of je nu opgroeit met een vader die op traditionele wijze als brug fungeerde of met een vader die samen met je moeder een modern rolmodel is, de systemische invloed blijft bestaan. Sta stil bij hoe de energie van de vader jou heeft geholpen of kan helpen om ambitie, werk en zelfstandigheid te omarmen. Door deze dynamiek te erkennen, kun je bewuste keuzes maken in jouw eigen leven en zo bijdragen aan een veerkrachtig en inspirerend familiesysteem.

7 Was jij papa's prinsesje?

Werd je door je vader op handen gedragen, was jij zijn lieve, kleine meid, zijn prinsesje? Sommige vaders plaatsen hun dochters op een voetstuk en behandelen ze als kleine prinsesjes. Op het eerste gezicht lijkt dit een warme, liefdevolle benadering; jij als dochter voelt je speciaal, gekoesterd en bewonderd. Maar na verloop van tijd kan dit onverwachte en soms negatieve gevolgen hebben voor jouw latere relaties en zelfbeeld.

Veeleisend

Wanneer je als kind voortdurend het gevoel krijgt dat je op een voetstuk staat, ontwikkel je vaak de verwachting dat alle toekomstige relaties aan dezelfde ideale norm moeten voldoen. Je leert namelijk dat liefde en aandacht altijd in een bepaalde, bijna mythische vorm moeten komen. Dit kan

ervoor zorgen dat je in relaties te veeleisend wordt, omdat je onbewust dezelfde voorwaarden stelt aan je partner als wat je van je vader/ouders in je jeugd hebt ervaren. Het kan leiden tot teleurstellingen wanneer partners niet aan deze hoge verwachtingen voldoen, wat de kans op conflicten en frustraties vergroot.

Altijd de prinses

Het systemisch werk helpt ons te begrijpen dat deze patronen geen toevalligheden zijn, maar deel uitmaken van het grotere familiesysteem. De energie en de verhalen die jouw vader in jou heeft achtergelaten, vormen een onzichtbare leidraad voor hoe jij naar liefde en relaties kijkt. Dit patroon herhaalt zich vaak onbewust: de idealisering van jezelf en de verwachting dat anderen diezelfde ideale zorg en bewondering moeten leveren. Daardoor loop je het risico dat je relaties schept die niet op echte gelijkwaardigheid gebaseerd zijn, maar op

een dynamiek waarin jij altijd de prinses blijft en je partner nooit de man kan zijn die jou compleet maakt.

Onrealistische idealen

Het doorbreken van dit patroon is geen gemakkelijke opgave. Het vraagt om moed en bewustwording om de energie die je vader in jou heeft geprojecteerd, te erkennen en los te laten. Stap voor stap kun je leren om jezelf en anderen op een meer realistische manier te zien. Dit betekent dat je de liefdevolle, beschermende energie van je vader waardeert, maar tegelijkertijd de ruimte creëert voor eigen ontwikkeling. Het gaat erom dat je jezelf bevrijdt van de last van onrealistische idealen, zodat je in relaties ruimte hebt voor echte verbinding, kwetsbaarheid en wederkerigheid.

Van illusie naar verbondenheid

Sta jezelf toe om te ontdekken dat jouw waarde niet afhangt van het voetstuk

waarop je bent geplaatst. Door het door jouw vader gecreëerde beeld te erkennen en vervolgens los te laten, kun je nieuwe perspectieven in je leven openen. Deze reis naar zelfontplooiing en gelijkwaardige relaties kan pijnlijk zijn, maar uiteindelijk leidt het tot een rijker, authentieker leven waarin liefde niet langer gebaseerd is op illusies, maar op echte, menselijke verbondenheid.

Collectieve trauma's

8 Het leed van Limburg

Het verhaal van vaders, zonen en grootvaders in de Limburgse mijnen

In de schaduw van de ondergrondse wereld van de mijnen schuilt een collectief trauma dat nog altijd doorwerkt in de families van de mijnwerkers. Werken in de mijnen was zwaar en gevaarlijk. Dagelijks trotseerden mannen de duisternis en de instabiliteit van de aarde, met als gevolg dat ruim 1500 mijnwerkers het uiteindelijk met de dood moesten bekopen. Naast de constante dreiging van instortingen en ongelukken, was de zware arbeid in de mijnen ook een bron van gezondheidsproblemen. Een veelvoorkomende ziekte, de stoflong (pneumoconiose), trof de arbeiders zwaar. Het verdriet en de pijn die hiermee gepaard

gingen, werden vaak door werkgevers en artsen ontkend, louter om te voorkomen dat er schadevergoedingen zouden moeten worden betaald. Naast dat negatieve beeld waren er ook positieve kanten: er was onder de mijnwerkers een sterke saamhorigheid en collegialiteit. Ze waren ook trots op hun werk.

Nooit erkenning

Na de Tweede Wereldoorlog nam de steenkoolwinning een centrale plaats in de wederopbouw van Nederland in.

Mijnwerkers, die met hun arbeid het fundament legden voor een nieuw begin, kregen daarvoor nooit de erkenning die ze verdienden. Het harde werk en de offers die zij brachten, werden overschaduwed door economische belangen en politieke keuzes. Vanaf 1965 werden de mijnen gesloten, een beslissing die niet alleen leidde tot enorme werkloosheid, maar ook tot het verdwijnen van een complete cultuur. De sluiting van de

mijnen betekende het einde van een levenswijze die generaties lang het sociale en culturele weefsel van Zuid-Limburg had gevormd. De identiteit van een gemeenschap, die ooit werd gekenmerkt door saamhorigheid en waar hard werken de norm was, raakte ernstig gewond. Alle gebouwen die herinnerden aan de mijnbouw werden met de grond gelijk gemaakt.

Sterk wantrouwen

Vanuit een systemisch perspectief is het van belang te begrijpen dat dit collectieve trauma niet stil bleef staan in het verleden. De diepe wonden die zijn geslagen, resoneren nog steeds in de verhalen en ervaringen die binnen families worden doorgegeven. Ouders dragen de pijn van verloren kameraadschap, van een verloren gevoel van waardigheid en van een maatschappij die hen in de steek liet. Deze onverwerkte emoties en herinneringen vormen een onzichtbare erfenis die in de

volgende generaties doorklinkt. Kinderen en kleinkinderen kunnen opgroeien met een onderbuikgevoel dat hun eigen identiteit en plaats in de maatschappij beïnvloedt. Het trauma, hoewel in de loop van de tijd soms verborgen of ontkend, vindt nieuwe vormen van expressie in familie verhalen, gedragingen en relationele patronen. Niet voor niets is er bij bewoners van de voormalige mijnstreek een sterk wantrouwen tegen de overheid.

Dagelijks trauma

Daarnaast moeten we de fysieke littekens van het mijnbouw verleden niet vergeten. Door de decennia van zware mijnbouw verzakken huizen, waardoor ze onbewoonbaar worden en gemeenschappen letterlijk op instorten staan. Hoewel de overheid schadevergoeding heeft toegekend aan de getroffen inwoners, blijft het geld maar op de achtergrond hangen. Net als in het drama

dat we in Groningen hebben gezien, lijkt de compensatie in Limburg nooit echt van de grond te komen. Deze vertraagde of gebrekkige afhandeling versterkt het gevoel van onrecht en verwaarlozing, waardoor het leed van Limburg nog steeds springlevend is. De schade is niet alleen economisch of structureel; het is ook een emotionele last die generaties lang meegeeft. Hierdoor blijft de herinnering aan de offers en het harde werk van de mijnwerkers niet alleen een systemisch trauma, maar ook een dagelijkse realiteit voor velen die nog steeds de gevolgen van die tijd ondervinden.

Over de mijnbouw in Limburg en het verdwijnen daarvan is een vierdelige documentaire gemaakt met als titel 'Het stof daalt'. Deze is terug te kijken op de streamingdienst NPO Start.

9 Test de relatie met je vader

Hieronder vind je een zelftest bestaande uit 15 vragen over de relatie met je vader. Voor elke vraag kies je één antwoord. De antwoorden scoren als volgt:

- Antwoord A (positief): **3 punten**
- Antwoord B (enigszins positief): **2 punten**
- Antwoord C (negatief): **1 punt**

1. Hoe vaak communiceer je openlijk met je vader over je gevoelens?

- A. Altijd open en eerlijk (3 punten)
- B. Soms open en eerlijk, maar het kost moeite (2 punten)
- C. Zelden of nooit over gevoelens (1 punt)

2. Hoe ervaar je de emotionele steun van je vader?

- A. Ik voel me altijd gesteund en begrepen (3 punten)

- B. Ik voel me af en toe gesteund (2 punten)
- C. Ik voel me vaak in de steek gelaten (1 punt)

3. Hoe betrokken is je vader bij jouw dagelijkse leven?

- A. Hij toont oprechte interesse in alles wat ik doe (3 punten)
- B. Hij is af en toe betrokken, maar niet consequent (2 punten)
- C. Hij toont weinig tot geen interesse (1 punt)

4. Hoe zou je de communicatie tussen jou en je vader omschrijven?

- A. Open, respectvol en ondersteunend (3 punten)
- B. Af en toe wat stijf of afstandelijk (2 punten)
- C. Gespannen en vaak gesloten (1 punt)

5. Hoe ervaar je het vertrouwen in de relatie met je vader?

- A. Er heerst een sterk gevoel van

vertrouwen en veiligheid (3 punten)

B. Er is enig vertrouwen, maar het is niet altijd aanwezig (2 punten)

C. Vertrouwen ontbreekt vaak (1 punt)

6. Hoe wordt jouw mening en jouw keuzes gerespecteerd door je vader?

A. Mijn mening en keuzes worden altijd gerespecteerd (3 punten)

B. Soms word ik gehoord, maar niet altijd (2 punten)

C. Mijn mening wordt vaak genegeerd (1 punt)

7. Hoe zou je de emotionele nabijheid met je vader beschrijven?

A. Ik ervaar een diepe, betekenisvolle band (3 punten)

B. Er is een band, maar soms voelt deze wat afstandelijk (2 punten)

C. Er is weinig tot geen emotionele verbinding (1 punt)

8. Hoe worden conflicten tussen jou en je vader doorgaans opgelost?

- A. We bespreken en lossen conflicten openlijk en respectvol op (3 punten)
- B. Conflicten worden vermeden of oppervlakkig opgelost (2 punten)
- C. Conflicten blijven vaak onopgelost en veroorzaken afstand (1 punt)

9. Hoe ervaar je de steun van je vader in moeilijke tijden?

- A. Hij is er altijd als ik steun nodig heb (3 punten)
- B. Hij is er af en toe, maar niet altijd consistent (2 punten)
- C. Hij is er zelden wanneer ik hulp nodig heb (1 punt)

10. Hoe voelt het om je successen met je vader te delen?

- A. Ik voel me volledig gevierd en gewaardeerd (3 punten)
- B. Ik krijg enige erkenning, maar het is vaak

beperkt (2 punten)

C. Ik voel me vaak onopgemerkt (1 punt)

11. Hoe beïnvloedt je vader je besluitvorming en levenskeuzes?

A. Hij heeft een positieve invloed zonder de controle over te nemen (3 punten)

B. Zijn mening is belangrijk, maar ik neem mijn eigen beslissingen (2 punten)

C. Zijn invloed is overweldigend of juist helemaal afwezig (1 punt)

12. Hoe ga je om met het verleden en eventuele conflicten met je vader?

A. Ik kan het verleden loslaten en focus op een positieve toekomst (3 punten)

B. Ik heb moeite met het verleden, maar probeer er mee om te gaan (2 punten)

C. Het verleden beïnvloedt nog sterk onze relatie (1 punt)

13. Hoe ervaar je de wederzijdse waardering in je relatie met je vader?

A. Er is een diepe en wederzijdse

waardering (3 punten)

B. Er is enige waardering, maar het voelt vaak eenzijdig (2 punten)

C. Er ontbreekt een gevoel van waardering aan beide kanten (1 punt)

14. Hoe is het om samen tijd met je vader door te brengen?

A. We genieten van betekenisvolle en plezierige momenten samen (3 punten)

B. We brengen tijd door, maar het is vaak routineus (2 punten)

C. Samen tijd doorbrengen is zeldzaam en voelt vaak ongemakkelijk (1 punt)

15. Hoe belangrijk vind je de aanwezigheid van je vader in je leven?

A. Zijn aanwezigheid is een onmisbare bron van kracht en inspiratie (3 punten)

B. Zijn aanwezigheid is prettig, maar ik kan ook zonder (2 punten)

C. Zijn afwezigheid laat me vaak verlaten voelen (1 punt)

Totaalscore en Interpretatie

Tel al je punten bij elkaar op. De minimale score is 15 en de maximale score 45.

- **40 tot 45 punten:**

Je relatie met je vader is erg positief. Er is sprake van wederzijds begrip, steun en open communicatie. Deze gezonde dynamiek biedt een stevige basis voor jouw persoonlijke ontwikkeling.

- **30 tot 39 punten:**

Je relatie met je vader is redelijk goed, maar er zijn wel enkele aandachtspunten. Mogelijk zijn er momenten van afstand of onbegrip. Het kan waardevol zijn om te kijken naar manieren om de communicatie en emotionele verbinding te versterken.

- **15 tot 29 punten:**

Er lijken significante uitdagingen te zijn in de relatie met je vader. Dit kan duiden

op diepgewortelde patronen van afstand, onbegrip of onveiligheid. Het is aan te raden om deze thema's verder te onderzoeken, eventueel zou je er een familieopstelling over kunnen doen, of meedoen aan de workshop 'Het helen van de vaderwond'.

Gebruik deze zelftest als startpunt voor reflectie en ontdekking. De uitkomst kan je inzicht geven in hoe je de relatie met je vader ervaart en waar ruimte is voor groei en heling.

10 Sublimatie: de kunst van pijn omzetten in kracht

We hebben allemaal manieren om met moeilijke emoties om te gaan. Soms slikken we ze in, soms laten we ze ongefilterd de wereld in, en soms – zonder dat we het ons altijd bewust zijn – transformeren we ze tot iets nieuws. Dit laatste noemen we sublimatie, een psychologisch afweermechanisme waarbij pijn, woede of verdriet wordt omgezet in iets constructiefs. Misschien herken je het wel bij jezelf of bij iemand in je omgeving.

Van pijn naar creatie

Sublimatie betekent dat we onbewust destructieve of moeilijke gevoelens omzetten in een vorm die maatschappelijk geaccepteerd is, of zelfs bewonderd wordt. Denk aan een schrijver die zijn jeugdtrauma's verwerkt in een roman, een danser die oude pijn omzet in expressieve

bewegingen, of een advocaat die zijn woede over onrechtvaardigheid gebruikt om anderen te verdedigen.

Het mooie aan sublimatie is dat het niet alleen een manier is om met moeilijke gevoelens om te gaan, maar ook een manier om iets bijzonders te creëren. Het is een van de meest volwassen en productieve afweermechanismen, omdat het een uitweg biedt die zowel helend als zinvol is.

De dochter die kunst werd

Laten we een voorbeeld nemen. Stel je voor: Sophie, een vrouw van begin dertig, is een succesvolle kunstenares. Haar schilderijen zijn krachtig en expressief, vol rauwe emoties en dynamische kleuren. Kunstcritici roemen haar werk als intens en gelaagd, maar wat weinigen weten, is dat haar passie voortkomt uit een diepgewortelde wond: de relatie met haar vader.

Sophie's vader was afstandelijk, streng en emotioneel onbereikbaar. Als kind probeerde ze keer op keer zijn goedkeuring te krijgen – met schoolprestaties, met sport, met braaf gedrag. Maar hij leek haar nooit echt te zien. Toen ze ouder werd, besepte ze dat ze zijn liefde en erkenning nooit zou krijgen. De pijn die dat veroorzaakte, had haar bitter en boos kunnen maken, maar in plaats daarvan vond ze een andere weg. Ze pakte een penseel en begon te schilderen.

Haar eerste werken waren duister en chaotisch, maar gaandeweg veranderde haar stijl. Haar kunst werd een manier om haar emoties te verwerken en te transformeren in iets moois. Wat ze in haar jeugd niet kon zeggen, vertelde ze met kleur en vorm. En hoewel haar vader haar kunst nooit waardeerde, vond ze via haar werk een publiek dat haar wél zag en erkende.

Herkenning en groei

Misschien herken je iets van Sophie's

verhaal. Misschien gebruik jij muziek, schrijven, sport of een ander creatief proces als uitlaatklep. Sublimatie betekent niet dat de pijn verdwijnt, maar het helpt je om er een andere vorm aan te geven – een vorm die jou versterkt in plaats van verzwakt. Dus, als je merkt dat oude wonden nog steeds ergens sluimeren, vraag jezelf dan eens af: hoe kan ik deze energie omzetten in iets dat mij – en misschien zelfs anderen – verder helpt?

11 Aflevering 3: Scheuren in de Fundering

Het huis van opa Hendrik was gevuld met een gespannen stilte, als de stilte voor een storm. Margot zat aan de grote eettafel, geflankeerd door haar zus Evelien en haar broers, Alex en Tom. Lotte zat tegenover haar, haar ogen gefixeerd op haar telefoon, en naast haar zat Ricardo, die voor het eerst bij een familiebijeenkomst aanwezig was. Margot voelde zijn hand even op haar knie, een stille steun in dit mijnenveld van oude wrok en zwijgende rivaliteit.

Evelien's stem sneed door de stilte. "En wie is deze... Ricardo?" Ze keek hem aan, haar ogen scherp, haar glimlach zo strak dat Margot het ongemakkelijk werd. Ricardo glimlachte beleefd. "Ik ben Margot's dansleraar," zei hij kalm, zonder een spoor

van onzekerheid. “Oh, een dansleraar,” herhaalde Evelien, de spot nauwelijks verbergend in haar stem. “Margot heeft blijkbaar nieuwe hobby’s ontwikkeld.” “Het helpt me ontspannen,” zei Margot kortaf, wetend dat Evelien dit enkel gebruikte om een steek uit te delen.

Opa Hendrik, die al die tijd stil had zitten luisteren, kuchte en nam een slok van zijn wijn. “Margot, ontspannen is goed, maar ik hoop dat je niet vergeet wie je familie is.” Zijn stem klonk zwaar, met die ondertoon van autoriteit waar niemand in de familie zich ooit aan kon onttrekken. Margot slikte en voelde een lichte druk op haar borst, maar Ricardo’s aanwezigheid gaf haar de moed om iets terug te zeggen. “Ik heb het niet zozeer over familie vergeten, opa. Ik wil alleen ook een leven buiten alles wat hier gebeurt.” Alex, die met een lege blik naar zijn glas keek, lachte schamper. “Dat zou ik ook wel willen, Margot. Weg van alles en

iedereen.” Hij keek naar Evelien en grijnsde bitter. “Misschien een goed idee, he?”

Evelien’s gezicht verstijfde. “Alex, als jij je zaken op orde zou hebben, hoefde je ook niet weg te vluchten. Maar ja, je hebt nooit echt iets voor elkaar gekregen, hè?” “Hou op, Evelien,” zei Margot scherp, terwijl ze naar haar zus keek. Ze voelde Ricardo’s hand opnieuw op haar knie, en zijn steun gaf haar de kracht om verder te praten. “Je hoeft Alex niet steeds aan te vallen om jezelf beter te voelen.”

Opa Hendrik sloeg met zijn hand op tafel, waardoor het bestek rinkelend op zijn bord terechtkwam. “Rustig! Ik wil geen gekibbel hier. Dit is mijn huis.” Zijn ogen bleven een moment hangen op Margot, een blik die iets vreemds in zich had, alsof hij iets wilde zeggen maar het tegenhield. Ricardo, die het schouwspel rustig had geobserveerd, sprak opeens met een kalme, maar stevige stem. “Met alle respect, Hendrik, ik denk dat

er onderling veel onuitgesproken blijft. Soms kan het helpen om eerlijk naar elkaar te zijn.” “Eerlijk?” herhaalde opa Hendrik, zijn ogen tot spleetjes geknepen. “En wat zou jij daarvan weten?” Ricardo glimlachte beleefd. “Ik weet dat familie veel kracht heeft, maar ook veel schade kan veroorzaken als dingen verzwegen worden.”

Margot voelde haar hart sneller kloppen. Dit was iets waar ze zelf nooit het lef voor had gehad om te zeggen. Ze keek naar Ricardo en zag de vastberadenheid in zijn ogen. Alsof hij voelde dat hij een deur had geopend naar iets wat al lang op barsten stond. Evelien snoof. “Wat weten buitenstaanders daar nu van?” Maar Alex keek Ricardo aan, zijn ogen wat helderder dan daarvoor. “Misschien heeft hij gelijk,” zei hij zachtjes. “Misschien zijn we allemaal gewoon bang voor... iets.” Lotte keek op van haar telefoon, verbaasd over de nieuwe toon die haar oom aansloeg. “Waarvoor

bang?” vroeg ze nieuwsgierig. Er viel een stilte in de kamer, en iedereen leek te zoeken naar woorden.

Margot voelde een golf van emoties door zich heen gaan: angst, nieuwsgierigheid, en misschien zelfs opluchting. Ze keek naar opa Hendrik, die zijn blik op haar richtte. Zijn ogen waren koud en afstandelijk, maar Margot zag ook iets van kwetsbaarheid, iets wat ze nog nooit eerder had opgemerkt. Bepaalde zaken blijven nu eenmaal onder de familie,” zei opa uiteindelijk met een ijzige toon. “Dat is beter voor iedereen.” Margot slikte en voelde dat haar keel droog werd. “Misschien... is dat niet zo, opa. Misschien moeten we het wel bespreekbaar maken.” Opa staaarde haar aan, zijn mond in een strakke lijn. “Margot, ik waarschuw je,” zei hij zacht, maar dreigend. Ricardo’s hand kneep zacht in de hare, een stil gebaar dat haar liet weten dat hij haar steunde, wat er ook zou gebeuren. In dat moment wist

Margot dat het geheim wat haar familie zo lang had verzwegen, op het punt stond om eindelijk naar boven te komen.

12 De vader in Assepoester en Repelsteeltje

Sprookjes weerspiegelen vaak diepere systemische dynamieken die we ook in het echte leven terugzien. Twee bekende verhalen waarin de vader een sleutelrol speelt, zijn Assepoester en Repelsteeltje. Hoewel deze vaders op het eerste gezicht verschillende rollen lijken te hebben, zijn er opvallende overeenkomsten in hun systemische betekenis.

Assepoester: een afwezige vader en de verstoten dochter

Assepoester's verhaal draait om verlies en afwijzing. Haar moeder sterft, en haar vader hertrouwt met een vrouw die zijn dochter niet accepteert. In veel versies van het sprookje is de vader een schimmige figuur: hij is wel aanwezig, maar grijpt niet in als zijn dochter wordt vernederd en uitgebuit.

Systemisch gezien is dit een klassieke dynamiek: de vader lijkt zich aan te passen aan de nieuwe partner en trekt zich terug uit de band met zijn kind. Dit kan voortkomen uit een onbewuste loyaliteit aan zijn nieuwe vrouw of uit schuldgevoel over het verlies van de eerste moeder. Het gevolg is dat Assepoester haar plek als dochter kwijt raakt en letterlijk "naar beneden" wordt gestuurd: ze moet leven tussen het vuil en het stof, buiten de familie orde.

Toch blijft ze trouw aan haar oorspronkelijke plek. Haar lot verandert pas als ze wordt erkend: eerst door de fee of haar overleden moeder (afhankelijk van de versie), en uiteindelijk door de prins, die haar ziet zoals ze werkelijk is. Hierin zien we een systemische wetmatigheid: pas als iemand wordt gezien en erkend in zijn of haar ware essentie, kan de balans in het familiesysteem worden hersteld.

Repelsteeltje: een vader die zijn kind in gevaar brengt

In Repelsteeltje zien we een andere problematische vaderfiguur. Hij schept op dat zijn dochter stro tot goud kan spinnen, waardoor ze in levensgevaar komt. Zijn motief lijkt erkenning of aanzien te zijn: hij wil indruk maken op de koning, zelfs als dat ten koste gaat van zijn dochter.

Systemisch bekeken kunnen we dit zien als een vader die zijn kind onbewust inzet voor zijn eigen onverwerkte thema's. Mogelijk voelde hij zich zelf ooit niet gezien of gewaardeerd en projecteert hij dit nu op zijn dochter. Zij moet "het goedmaken" door iets uitzonderlijks te presteren. Maar haar talenten worden niet erkend – in plaats daarvan wordt ze tot een overlevingsstrijd gedwongen, waarin ze afhankelijk wordt van de mysterieuze Repelsteeltje.

De oplossing komt pas als de dochter zichzelf bevrijdt. Door de naam van Repelsteeltje te achterhalen, doorziet ze het patroon waarin ze gevangen zat. Dit staat symbool voor systemische heling: pas als we de werkelijke dynamiek (de naam) kennen, kunnen we het patroon doorbreken en onze eigen plek innemen.

De les uit beide sprookjes

In beide verhalen speelt de vader een bepalende, maar problematische rol. In Assepoester laat hij zijn dochter in de steek, in Repelsteeltje offert hij haar op. Beide dochters moeten zich losmaken van deze dynamiek om hun eigen leven te kunnen leiden. Systemisch gezien laat dit zien hoe belangrijk het is dat ouders hun eigen lasten dragen en hun kinderen niet laten betalen voor hun eigen onverwerkte thema's. Pas

dan kunnen kinderen hun plek innemen en een vrije toekomst tegemoet gaan.

13 De vader in Polynesische culturen: de speelse leraar

In veel westerse samenlevingen is de vaderrol de afgelopen decennia veranderd van een autoritaire figuur naar een meer betrokken en emotioneel beschikbare opvoeder. In Polynesische culturen, zoals die van Samoa, Hawaï en Tahiti, is de vader echter altijd al een speelse, verzorgende en betrokken figuur geweest. Systemisch gezien laat dit een interessante dynamiek zien: de vader is niet alleen een autoriteit, maar ook een verbindende kracht binnen het familiesysteem.

Collectieve opvoeding en gedeelde vaderschap

In Polynesische samenlevingen is het gezin geen geïsoleerde eenheid, maar onderdeel van een grotere gemeenschap. Kinderen worden niet alleen opgevoed door hun

biologische ouders, maar ook door ooms, tantes en grootouders. Dit concept staat bekend als whānau (in de Maori-cultuur) of 'ohana (in Hawaï). De vader is daarmee niet de enige opvoeder, maar maakt deel uit van een netwerk waarin meerdere volwassen mannen vaderlijke rollen op zich nemen. Systemisch gezien betekent dit dat het kind niet afhankelijk is van één vaderfiguur, maar meerdere steunpunten heeft. Dit kan zorgen voor een stabielere systeem, waarin kinderen zich veilig voelen omdat ze altijd iemand hebben om op terug te vallen. Tegelijkertijd betekent het ook dat vaderschap niet uitsluitend op bloedbanden gebaseerd is, maar op verantwoordelijkheid en zorg binnen de bredere gemeenschap.

De vader als speelse leraar

In contrast met de westerse traditie waarin vaders vaak de rol van kostwinner en disciplinerende opvoeder hadden, worden Polynesische vaders van oudsher gezien

als speelse en emotioneel betrokken opvoeders. Ze leren hun kinderen door spel en fysieke interactie, bijvoorbeeld door samen te zwemmen, te vissen of te dansen. Vanuit systemisch perspectief is deze speelse benadering een manier om kinderen op een natuurlijke manier te laten leren en groeien. Door interactie en gedeelde ervaringen krijgen kinderen niet alleen vaardigheden mee, maar voelen ze zich ook gezien en erkend. Dit draagt bij aan een sterke verbinding binnen het familiesysteem en versterkt het gevoel van eigenwaarde van het kind.

Afwezigheid van strikte hiërarchie

Een opvallend systemisch kenmerk van Polynesische vaders is dat hun gezag minder op hiërarchie en strikte regels gebaseerd is dan in veel andere culturen. In plaats van kinderen te sturen met straffen en beloningen, leren vaders door voorbeeldgedrag en impliciete overdracht.

Dit sluit aan bij de systemische wetmatigheid dat kinderen hun ouders vooral spiegelen: zij leren niet door wat hen wordt verteld, maar door wat ze ervaren en observeren.

Wat wij kunnen leren van Polynesisch vaderschap

Vanuit een westers systemisch perspectief biedt de Polynesische vaderrol interessante inzichten. De afwezigheid van een strikte scheiding tussen 'moederlijke' en 'vaderlijke' taken laat zien dat betrokken vaderschap niet betekent dat een vader zijn autoriteit verliest. Sterker nog, in Polynesische culturen krijgen vaders juist respect door hun speelse en liefdevolle houding, en niet door afstandelijkheid of strengheid. In een wereld waarin de vaderrol steeds meer verandert, kunnen we leren van Polynesische tradities: een vader die zowel speels als verantwoordelijk is, die zijn kinderen door ervaring laat leren, en die een

netwerk van steunfiguren creëert, draagt bij aan een veerkrachtig familiesysteem. Dit laat zien dat vaderschap niet alleen draait om autoriteit, maar vooral om verbinding, zorg en gedeelde verantwoordelijkheid.

14 De verborgen orde in families

In een familie lijkt alles soms vanzelf te gaan, maar onder de oppervlakte spelen onzichtbare krachten die bepalen hoe de dynamiek zich ontwikkelt. Eén van de belangrijkste principes binnen systemisch werk is **de ordening** – de natuurlijke rangorde in een familiesysteem. Wanneer deze volgorde wordt gerespecteerd, ontstaat harmonie en kunnen de leden van het systeem vrij hun plek innemen. Maar als de ordening wordt verstoord, ontstaan er spanningen en problemen die soms generaties lang doorwerken.

Wat betekent ordening in een familiesysteem?

Ordening verwijst naar de natuurlijke hiërarchie in een familie. Dit betekent onder andere:

- Ouders komen vóór kinderen. Zij hebben het leven doorgegeven en staan daardoor in een hogere positie.
- De eerstgeborene komt vóór de jongere kinderen. Dit betekent niet dat één kind belangrijker is, maar dat er een natuurlijke volgorde is waarin rollen en verantwoordelijkheden verdeeld worden.
- Wie eerder tot het systeem behoorde, heeft voorrang op wie later komt. Dit geldt bijvoorbeeld voor eerdere partners van ouders, die een plek hebben binnen de familiegeschiedenis, of voor overleden familieleden die niet mogen worden vergeten.

Wanneer deze ordening wordt gerespecteerd, kan de energie in de familie vrij stromen. Maar als iemand een verkeerde plek inneemt, ontstaan er systemische verstoringen.

Wat gebeurt er als de ordening wordt verstoord?

Wanneer een kind de plek van een ouder inneemt, spreken we van een parentificatie. Dit gebeurt bijvoorbeeld als een kind voor een emotioneel onbereikbare ouder moet zorgen of een ouderrol op zich neemt voor jongere broers en zussen. Het kind draagt dan een last die eigenlijk niet van hem of haar is, en dat kan leiden tot uitputting of identiteitsproblemen.

Ook in relaties kan een verstoring optreden. Bijvoorbeeld als een partner de plek inneemt van een ouder en verwacht wordt om als 'redder' te fungeren. Dit kan leiden tot afhankelijkheid en ongelijke verhoudingen in de relatie.

Daarnaast kunnen uitgestoten familieleden – bijvoorbeeld een doodgezwegen grootvader of een vergeten eerste partner – later door een ander familielid systemisch worden vertegenwoordigd. Dit zien we bijvoorbeeld wanneer een kleinkind onbewust de last draagt van een verborgen

familietragedie. Of een dochter op de plek gaat staan van een eerdere grote verloren liefde van vader, dan kan zij niet op haar eigen dochterplek gaan staan.

Ordening brengt rust en balans

Door de natuurlijke ordening te herstellen, kan een familie weer in balans komen. Dit begint vaak met erkenning: wie hoort er eigenlijk bij? Wie heeft een plek verloren? Door te erkennen wie er eerder waren en ieders rol te respecteren, ontstaat rust en kan ieder gezinslid zijn of haar eigen leven leiden – vrij van onbewuste patronen en verstrikkingen.

Wanneer de ordening klopt, is er ruimte voor liefde, groei en harmonie in de familie.

15 Vragen aan Yvonne

In deze rubriek beantwoordt Yvonne systemische vragen van lezers over familie en relaties. Dit keer staan vragen over de relatie met de vader centraal.

Mijn vader was altijd afwezig en onbereikbaar

Sylvia: "Mijn vader was fysiek wel aanwezig, maar emotioneel afwezig. Hij was altijd aan het werk of bezig met zijn eigen zaken. Ik voel me nog steeds niet echt gezien door hem en merk dat dit in mijn relaties met mannen terugkomt. Hoe kan ik dit patroon doorbreken?"

Yvonne: Wat je beschrijft, is een veelvoorkomend patroon waarbij de afwezigheid van een vader diepe sporen nalaat. Als kinderen verlangen we naar erkenning van onze ouders, vooral van onze

vader als eerste mannelijke figuur in ons leven. Wanneer je als kind ervaren hebt dat hij emotioneel niet echt aanwezig was, kun je gaan twijfelen aan jezelf en kun je een bepaalde leegte ervaren en onbewust zoeken naar bevestiging in andere relaties. De eerste stap naar heling is erkenning. Je vader was zoals hij was, en mogelijk had hij zijn eigen redenen om zich terug te trekken. Misschien kon hij niet anders, omdat hij zelf geen emotionele beschikbaarheid had ervaren in zijn jeugd. Soms komt die afwezigheid voort uit liefde. Ooit had ik een man in mijn praktijk die seksueel misbruik had ervaren. Hij voelde die drang naar zijn dochter toe, maar wilde er niet aan toegeven en hield haar daarom op een afstand. Probeer hem innerlijk te zien zoals hij werkelijk is, met zijn kwaliteiten én zijn beperkingen. Dit betekent niet dat je zijn gedrag hoeft goed te keuren, maar door hem te erkennen als hij was, je gemis toe te

geven, kun je je eigen verlangen loslaten en jezelf geven wat je van hem hebt gemist.

Contact verbroken

John: "Mijn vader was dominant en controlerend. Op een gegeven moment werd het te veel, en heb ik het contact verbroken. Toch knaagt er iets aan me. Hoe weet ik of dit de juiste keuze was?"

Yvonne: Wanneer een ouder als controlerend of moeilijk wordt ervaren, ontstaat vaak een loyaliteitsconflict. Je wilt jezelf beschermen, maar een diepere laag in jou blijft verbonden met je vader, simpelweg omdat je van hem afstamt. Vanuit systemisch perspectief is er geen 'goed' of 'fout' als het gaat om afstand nemen. Soms is tijdelijke afstand nodig om ruimte te creëren en jezelf te vinden. Wat wél belangrijk is, is hoe je innerlijk met je vader verbonden blijft. Zelfs als het contact

in het dagelijks leven niet mogelijk is, kun je hem in je hart een plek geven en hem erkennen als jouw vader, ondanks zijn tekortkomingen.

Vraag jezelf af: kun je hem in gedachten danken voor het leven dat hij je gegeven heeft, zonder dat dit betekent dat je zijn gedrag goedkeurt? Dit kan helpen om rust te vinden, of je nu het contact herstelt of niet.

Mijn vader is jong overleden

Rachel: "Mijn vader overleed toen ik nog jong was. Ik heb weinig herinneringen aan hem, maar ik mis hem op een diep niveau. Hoe kan ik hem op een goede manier een plek in mijn leven geven?"

Yvonne: Wanneer een vader vroeg overlijdt, blijft er vaak een leegte die moeilijk te vullen is. Ook als je weinig herinneringen hebt,

leeft hij in jou voort – in je lichaam, je genen, en misschien in kleine eigenschappen die je met hem deelt. Vanuit systemisch perspectief helpt het om bewust ruimte te maken voor hem in je leven. Dit kan symbolisch, bijvoorbeeld door een foto op een plek te zetten waarbij je kan zeggen tegen hem, jij bent mijn vader en ik ben jou dochter. Door hem een plek te geven d.m.v. een foto, kun je je met zijn energie verbinden. Probeer verhalen over hem te verzamelen van mensen die hem gekent hebben. Welke karakter eigenschappen had hij, wat voor werk deed hij, hobbies, had hij broers en zussen enz... wat is zijn geschiedenis... wellicht herken je wel dingen in jezelf van je vader! Neem af en toe een moment om innerlijk met hem in gesprek te gaan en je met hem te verbinden. Stel de vragen die je nog hebt... en voel wat het met je doet... laat je emoties stromen... laat de liefde stromen

Een mooie oefening is om hem in gedachten rechts achter je te voelen staan en je bewust te worden van zijn kracht die door jou heen stroomt. Hij is er, op zijn manier, nog steeds. Door zijn plek in jouw leven te erkennen, hoef je hem niet langer te missen, maar kun je voelen dat hij op een andere manier altijd bij je is.

16 Ken jezelf: schrijfoefeningen

Schrijven is een krachtig middel om jezelf beter te begrijpen en verborgen patronen in je leven te ontrafelen. Je relatie met je vader heeft, of je het nu beseft of niet, een diepgaande invloed op hoe je in het leven staat. Door bewust stil te staan bij deze relatie kun je inzichten krijgen die je helpen om vrijer en bewuster je eigen pad te bewandelen. Hieronder vind je enkele schrijfoefeningen die je kunnen helpen om meer zelfkennis te verkrijgen door je relatie met je vader te onderzoeken.

1. De brief die je nooit hebt geschreven

Schrijf een brief aan je vader, ongeacht of hij nog leeft of niet, en zonder dat je hem daadwerkelijk hoeft te versturen. Laat je gedachten de vrije loop en richt je op wat je

hem altijd al had willen zeggen. Dit kan een bedankbrief zijn, een uiting van boosheid, een verlangen naar erkenning, of simpelweg een herinnering die je met hem zou willen delen.

Vragen om je op weg te helpen:

- Wat zou je hem willen vragen?
 - Wat heb je van hem gekregen, in positieve of negatieve zin?
 - Wat had je van hem nodig maar heb je gemist?
-

2. Jouw vader door zijn ogen

Probeer jezelf eens in de schoenen van je vader te plaatsen en schrijf een korte tekst vanuit zijn perspectief. Hoe zag hij jou als kind? Wat waren zijn angsten, verlangens, en overtuigingen?

Vragen om over na te denken:

- Hoe was zijn eigen jeugd? Welke lessen of patronen heeft hij mogelijk overgenomen?
- Welke verwachtingen had hij van jou? Waren die uitgesproken of stilzwijgend?
- Hoe zou hij jouw relatie met hem omschrijven?

Dit kan helpen om begrip en mildheid te ontwikkelen, zonder dat je zijn gedrag hoeft goed te keuren.

3. De rode draad: hoe je vader je keuzes beïnvloedt

Maak een lijst van belangrijke levenskeuzes die je hebt gemaakt en onderzoek of je vader daar, bewust of onbewust, een rol in speelde. Dit kunnen keuzes zijn in relaties, werk, vriendschappen of zelfbeeld.

Schrijfvragen:

- In welke aspecten van mijn leven zie ik eigenschappen of overtuigingen van mijn vader terug?
 - In welke situaties handel ik zoals hij? En wanneer juist helemaal niet?
 - Heb ik ooit (onbewust) geprobeerd het tegenovergestelde te doen van wat hij zou willen?
-

4. Het kind in jou en je volwassen zelf

Schrijf een dialoog tussen het kind in jou en je volwassen zelf over je vader. Laat het kind vertellen hoe het hem ervaart, en laat je volwassen zelf daarop reageren. Dit kan helpen om oude emoties te verzachten en een nieuwe blik op de relatie te krijgen.

Begin bijvoorbeeld met:

Kind: "Papa, ik voelde me vroeger vaak...."

Volwassene: "Ik begrijp dat je dat zo hebt gevoeld, maar nu zie ik ook dat..."

5. Een symbolisch beeld van je vader

Sluit je ogen en stel je voor dat je je vader als een symbool zou moeten beschrijven. Is hij een boom, een rivier, een storm, een rots? Schrijf vervolgens waarom je hem zo ziet en wat dat zegt over jullie relatie.

Vragen ter inspiratie:

- Als ik mijn vader in één beeld zou vatten, wat zou dat zijn?
- Welke eigenschappen zie ik in dat beeld terug?
- Is dit beeld door de jaren heen veranderd?

Slotgedachte

Schrijven helpt om oude emoties los te laten en patronen te herkennen. Of je relatie met je vader nu goed of ingewikkeld is, het onderzoeken ervan kan je helpen om jezelf

beter te begrijpen en misschien zelfs om
heling te vinden.

17 Film Daughters op Netflix

"Daughters" is een ontroerende documentaire uit 2024, geregisseerd door Natalie Rae en Angela Patton. De film volgt vier jonge meisjes die zich voorbereiden op een bijzondere vader-dochterdans met hun vaders, die allen gedetineerd zijn in een gevangenis in Washington D.C. Deze dans maakt deel uit van een uniek vaderprogramma dat tot doel heeft de band tussen vaders en dochters te versterken, ondanks de fysieke scheiding door detentie.

Intieme kijk

De documentaire biedt een intieme kijk op de levens van zowel de dochters als hun vaders. We maken kennis met de vijfjarige Aubrey, die trots haar schoolprestaties deelt en aftelt tot de vrijlating van haar vader. Santana, tien jaar oud, worstelt met boosheid en de verantwoordelijkheid die ze voelt binnen haar gezin in afwezigheid van

haar vader. De vijftienjarige Raziah kampt met depressie als gevolg van de afwezigheid van haar vader, terwijl de elfjarige Ja'Ana zich haar vader nauwelijks herinnert en verlangt naar een connectie die ze nooit echt heeft gehad.

Father life coach

De vaders ondergaan een intensief tien weken durend programma om zich voor te bereiden op de dans en om hun vaderlijke vaardigheden te ontwikkelen. Deze sessies, geleid door een "father life coach", bieden de mannen de mogelijkheid om hun emoties te delen en zich voor te bereiden op de emotionele hereniging met hun dochters. De climax van de film, de daadwerkelijke dans, is zowel hartverwarmend als hartverscheurend, waarbij de vreugde van het moment wordt getemperd door de realiteit van de aanhoudende scheiding.

Respectvol en genuanceerd

De regisseurs slagen erin om de complexe emoties en dynamieken binnen deze families op een respectvolle en genuanceerde manier vast te leggen.

"Daughters" heeft brede erkenning gekregen en won de Audience Award: U.S. Documentary op het Sundance Film Festival in 2024. Critici prijzen de film om zijn tedere en aangrijpende weergave van de relaties tussen vaders en dochters in uitdagende omstandigheden. De documentaire benadrukt de veerkracht van de menselijke geest en de diepe behoefte aan verbinding, zelfs in de meest moeilijke situaties.

18 Boek: De Voorloper van Tom Rooduijn

In *De voorloper* neemt Tom Rooduijn ons mee op een diepgaande reis door het leven van zijn vader, Hans Roduin (1915-1989). Wanneer Hans vermist raakt in een dorp in Noord-Italië, begint Tom aan een zoektocht die niet alleen leidt tot de vondst van zijn vaders stoffelijk overschot, maar ook tot een onthulling van een rijk en complex verleden. Hans was een man van vele facetten: jong dichter, theoloog, dienstweigeraar, verzetsstrijder, antiquaar, vertaler en vernieuwend dramaturg. Zijn leven werd gekenmerkt door een voortdurende zoektocht naar vernieuwing en een afkeer van burgerlijkheid, wat resulteerde in vier huwelijken en een leven onder het toezicht van de Binnenlandse Veiligheidsdienst (voorloper van de AIVD).

Dubbelportret

Rooduijn verweeft in dit boek de persoonlijke geschiedenis van zijn vader met bredere cultuurhistorische ontwikkelingen. Hij schetst niet alleen een intiem portret van een man die zijn tijd vooruit was, maar biedt ook inzicht in de naoorlogse artistieke avant-garde en de maatschappelijke veranderingen van die periode. Het boek fungeert daarmee als een dubbelportret: het is zowel een biografie van Hans Roduin als een reflectie op de impact van zijn levenskeuzes op zijn gezin en, in het bijzonder, op zijn zoon Tom.

Dynamiek tussen vader en zoon

Voor lezers van *Familieband* biedt *De voorloper* een rijke bron van inzichten in de dynamiek tussen vader en zoon. Het boek nodigt uit tot reflectie op hoe de idealen, keuzes en trauma's van ouders doorwerken in het leven van hun kinderen. Het toont hoe de zoektocht van een zoon naar begrip en verbinding met zijn vader kan leiden tot een

dieper begrip van zichzelf en zijn eigen plaats binnen de familiegeschiedenis.

De voorloper is een aanrader voor iedereen die geïnteresseerd is in familiegeschiedenis, vader-zoonrelaties en de manier waarop persoonlijke en culturele geschiedenissen met elkaar verweven zijn. Het boek biedt een genuanceerd en diepgaand inzicht in de complexiteit van menselijke relaties en de invloed van het verleden op het heden.

Uitgeverij: De Bezige Bij, verschijnt in april 2025.

19 Nadenkertjes over vader(schap)

Filosofen

- **Het is niet vlees en bloed, maar het hart dat ons tot vaders en zonen maakt. – *Johann Schiller***
- **Elke vader moet zich realiseren dat op een dag zijn kind zijn voorbeeld zal volgen in plaats van zijn advies. – *Charles Kettering***
- **Een vader is iemands eerste held en iemands eerste hartzeer. – *Brené Brown***

Psychologen

- **Het beste wat een vader voor zijn kinderen kan doen, is van hun moeder houden. – *Theodore Hesburgh***
- **Een vader die zijn kinderen ruimte geeft om te ontdekken, geeft hen de vrijheid om te groeien. – *Carl Jung***

- **Elke vader moet weten dat zijn stem een innerlijke stem wordt in de geest van zijn kind. – *Alexandra Stoddard***

Schrijvers & denkers

- **Een vader is iemand naar wie je opkijkt, hoe groot je zelf ook wordt. – *Anoniem***
- **Een vader is geen anker om ons vast te houden, maar een kompas dat ons de weg wijst. – *Jessica James***
- **Een kind heeft niet alleen een vader nodig die aanwezig is, maar ook een vader die betrokken is. – *Johan Cruijff***
- **Vaders, wees de man die je wilt dat je zoon wordt en de man waarvan je wilt dat je dochter hem als standaard gebruikt. – *Shannon L. Alder***
- **Het maakt niet uit wie mijn vader was; het gaat erom wie ik me herinner dat hij was. – *Anne Sexton***

20 Agenda Yvonne Weeber

Familieopstellingen, Culemborg

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 (VOL, inschrijven voor reservelijst)

22 maart 2025 - Systemisch Innerlijke Kind Werk

29 maart 2025 - Zelfsabotage in intieme relaties.

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

Colofon

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

Verschijsning: elke twee maanden

Redactie: Frans Weeber
(fransweeber@gmail.com, 0345-523486.

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