



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

Wordt je gratis aangeboden door Yvonne Weeber

Familieopstellingen in Culemborg

APRIL 2025 - THEMA TWEEDE WERELDOORLOG

EXTRA: Nu met kosmisch weerbericht.

Het volgende nummer verschijnt 21 juni 2025 en heeft als thema Vriendschap.

www.yvonneweeber.nl

Wat gezien wordt, komt tot rust. Interview met Yvonne	2
De schuld die niet van hem was	8
De last van overleven	11
De Indische erfenis	15
De echo van een verzwegen verleden	19
Daders en slachtoffers – verzoening voorbij goed en fout	23
Sprookjes en verhalen: De kleine prins en het verlangen naar verbinding	26
Vragen aan Yvonne	29
Zelftest: Wat leeft er in jou nog voort van de Tweede Wereldoorlog?	32
Troostmeisjes: een verborgen oorlog in het	

familiesysteem	36
Fout in de oorlog: de lange schaduw van zwijgen en schaamte	39
Kind van beide kanten	42
Serie: De Joodse Raad op NPO	45
Boekbespreking: Na de oorlog	47
Familiedrama: 4 De Onverwachte Dood	49
Kosmisch weerbericht Neptunus in overgang – afscheid van een oude droom	53
Agenda Yvonne Weeber Familieopstellingen, Culemborg	
60	
Colofon	60

Wat gezien wordt, komt tot rust.

Interview met Yvonne

“De Tweede Wereldoorlog heeft in veel families diepe sporen nagelaten, ook al werd er vaak gezwegen. In mijn familie hoorde ik het verhaal van mijn vader, die als jongen in de Schilderswijk in Den Haag woonde. Hij vertelde hoe hij met jongens van zijn leeftijd bij het Hollands Spoor steenkool van de rails haalde om thuis de kachel te kunnen stoken. Op een dag zagen de Duitsers dit en begonnen te schieten. Zes jongens werden doodgeschoten, mijn vader kreeg een kogel in zijn been en kon nog net vluchten. Mijn vader overleefde, maar de schok is altijd gebleven, en zijn schuldgevoel naar de overleden vrienden ook. Dat verhaal heeft grote indruk op mij gemaakt als kind en heeft ook mijn angst

voor oorlog gevoed,” aldus Yvonne Weeber.

Wat gebeurt er als zulke gebeurtenissen niet worden uitgesproken?

Dan blijven ze leven in het systeem. Ze worden doorgegeven, vaak onbewust. Iemand voelt zich zonder duidelijke reden schuldig, bang of somber. Zo zijn er verhalen van grootouders die iets traumatisch meemaakten, maar daar nooit over spraken. De vader van mijn moeder vertrok in de oorlog met een Duitse vrouw naar Nieuw-Zeeland. Het was een schandvlek en er werd zo min mogelijk over gesproken. Mijn moeder werd voor haar veiligheid ondergebracht bij haar oma en opa in Ede, omdat het daar ‘veilig’ zou zijn. De realiteit was anders, want Ede werd zwaar gebombardeerd. Bij de burensloeg een bom in; het hele gezin kwam

om. Mijn moeder en haar opa en oma overleefden in een klein keldertje in de gangkast. Ook zij voelde zich onbewust schuldig dat zij overleefde en haar buurvriendinnetje niet. Mijn moeder, die ook de hongerwinter bewust heeft meegemaakt, bleef altijd bang voor oorlog, ook al zei ze dat niet. Grote voorraden legde ze aan: blikken, wc-papier, koffie, zeep enzovoorts.

Hoe helpt een familieopstelling om zulke verborgen verhalen zichtbaar te maken?

Soms gebeurt dat zonder woorden. Ik deed ooit voor mezelf een opstelling waarin niet werd gesproken. Ik had zelfs geen vraag en hoefde geen representanten te kiezen, want alle aanwezigen konden zelf bepalen of ze in de opstelling wilden komen. Aan het einde van de opstelling had iedereen een plek,

op één man na. Hij vroeg of hij iets mocht zeggen: “Ik heb het gevoel dat ik een opa ben die er niet bij mag horen.” Het was een schok van herkenning, want ik wist meteen wie er bedoeld werd. Hij verwoordde precies wat altijd verzwegen en buitengesloten was: de afwezige grootvader die er in de oorlog vandoor was gegaan met een Duitse vrouw. Verdriet en tegelijkertijd vreugde stroomden door me heen. He he... Door hem zijn plek in het systeem terug te geven, kwam er ruimte en rust. Het systeem ontspande. Het geheim was niet meer alleen mijn last — ook mijn vreugde. Het voelde compleet, het was gezien en kon beginnen te helen. Dat is de kracht van opstellingen: wat buitengesloten was, krijgt zijn plek terug. Het veld is weer compleet, waardoor mijn kinderen het gat dat opa heeft achtergelaten niet hoeven

op te vullen. Zij hoeven opa niet zichtbaar te maken.

Wat gebeurt er innerlijk als iets wat lange tijd verzwegen is, eindelijk wordt erkend?

Dan ontstaat er rust. Iets wat knaagde of leeg voelde, krijgt een plek. In de woorden van filosoof Arnold Cornelis: het wordt een 'rustpunt van de geest'. Het verandert van iets dat ons gevangen houdt in iets dat ons loslaat. Zo herinner ik me ook het verhaal van mijn oma, die tijdens de hongerwinter op een fiets zonder banden naar Brabant ging om spullen te ruilen voor eten. Ze kreeg een stuk spek, plakte het onder haar kleding op haar buik en werd aangehouden door een Duitse soldaat. Ze zei dat ze zwanger was en mocht doorfietsen. Dat verhaal is me altijd bijgebleven. Niet alleen vanwege haar vindingrijkheid, maar ook omdat het

zoveel zegt over overleven, angst, schaamte — en moed. Want wat zal ze bang geweest zijn.

Moet je altijd weten wat er precies gebeurd is om iets te kunnen helen?

Nee. In opstellingen hoeven we vaak niet alle details te kennen. Soms is het genoeg dat iemand symbolisch een plek krijgt. Na de oorlog was er geen tijd en ruimte om echt te kunnen rouwen. De Nederlandse mentaliteit was: het land weer opbouwen, het is nu vrede, schouders eronder, en zorgen dat de kinderen het beter krijgen dan zij. Er werd collectief gezwegen. Veel families hebben geleerd te zwijgen — teveel pijn, teveel gebeurd, we moeten door. Het zwijgen is een overlevingsstrategie geweest.

Je hebt geen idee hoeveel jonge mensen ik zie in de praktijk en tijdens familieopstellingen die een last dragen

vanuit de oorlog van één van hun grootouders of ouders. Kinderen voelen dat en nemen uit liefde de last van hun ouders of grootouders over. Alsof ze zeggen: “Als jij het niet kunt dragen, dan doe ik het wel.” Maar dat is een te zware last.

Tijdens een opstelling mogen ze het teruggeven — aan de tijd, aan de geschiedenis, aan de voorouders. Het geeft bevrijding en rust aan het systeem. Het is terug waar het hoort: terug naar de bron.

Wat wens je mensen toe die leven met zo’n onzichtbare last?

Vaak ben je je helemaal niet bewust dat je wellicht een last draagt uit de familie. Je kunt het gewaar worden als je bijvoorbeeld heel angstig wordt door de situatie in de wereld. De oorlog in Oekraïne, Gaza, en zelfs de dreiging van

oorlog hier in Europa. Na de Tweede Wereldoorlog was het credo: dit nooit meer... en nu zitten we er weer volop in. Als ik voor mezelf spreek: toen de oorlog in Oekraïne begon, kwamen er hele oude angsten naar boven. Van mezelf als klein meisje dat de Koude Oorlog heeft meegemaakt. De dreigende boodschappen op tv, de noodpakketten, de filmpjes over wat je moest doen als er een atoombom zou vallen... die angst was ineens weer terug. Plus de overgenomen angsten van mijn ouders en grootouders, die toentertijd heel bang waren voor weer een oorlog.

Ik heb er systemisch werk op gedaan om dat wat van mijn ouders en grootouders was, terug te kunnen geven. En voor mezelf: innerlijk kind-werk, zodat ik als volwassene met de situatie om kan gaan. Dus als je plots last krijgt van allerlei angsten of gevoelens waarvan je denkt:

dit past niet in mijn levensverhaal... durf te kijken. Praat met je ouders of grootouders over de oorlog. Probeer erachter te komen wat er is gebeurd, hoe zij het hebben ervaren.

Voorbij daders en slachtoffers

Wat ik een van de mooiste dingen vind van het werken met familieopstellingen, is dat het je laat ervaren hoe je boven het slachtoffer/dader-denken kunt uitstijgen. Volgens Hellinger zijn zij gelijk. Dat zie je in opstellingen ook altijd zo mooi terug: er komt pas echt rust als de daders naast de slachtoffers liggen.

Alleen dan kan de liefde weer stromen.

Als we blijven denken in termen van slachtoffer en dader, als we een schuldige willen aanwijzen, kan er nooit vrede komen. In volgende generaties staan er mensen op die de 'slachtoffers' willen wreken, en worden daders... en jaren

later weer omgekeerd. Dat kun je goed zien in Oekraïne en in Israël. Die oorlogen komen steeds weer terug. Ze spelen daar al eeuwen. Andere spelers, ander decor, maar het script blijft hetzelfde: wraak, oog om oog, tand om tand. De volgende generatie wordt al geboren met oorlog en wraak in de genen. En vanuit magische liefde aan het systeem stappen ze op de lege plekken, en het gedoe begint van voren af aan.

Het systemisch werk en opstellingen maken zichtbaar wat gezien en ervaren wil worden. Niet om het verleden te veroordelen, maar om het aan te zien. Wat gezien wordt, hoeft zich niet meer te herhalen. Wat erkend wordt, hoeft zich niet langer te verbergen.

Dat geldt voor oorlogstrauma's, maar ook voor alle pijn die in families stilletjes is meegedragen. Elk geheim dat liefdevol wordt aangekeken, verliest zijn greep.

Dat is wat familieopstellingen kunnen brengen: niet alleen inzicht, maar ook een diepe vorm van innerlijke rust en bevrijding.

Dat is in ieder geval wat het mij heeft gebracht.

De schuld die niet van hem was

Mijn opa zat in het verzet

Henk is een rustige man van begin zestig. In het voorgesprek voor zijn opstelling vertelt hij dat hij zich vaak schuldig voelt – over grote dingen, over kleinigheden, over van alles en nog wat. Alsof hij zich voortdurend moet verantwoorden of boete moet doen. Hij weet dat het niet realistisch is, maar het gevoel blijft aan hem kleven. Op de vraag of er bijzonderheden zijn in zijn familiegeschiedenis, moet hij lang nadenken. “Er zijn eigenlijk weinig bijzonderheden, behalve misschien dat mijn opa in de Tweede Wereldoorlog bij het verzet zat. Hij had in de familie een soort heldenstatus, maar wat hij nou precies gedaan had, daar werd niet over gesproken.”

Ik zie je

Tijdens de opstelling kiest Henk een representant voor zichzelf en een voor zijn opa. Zodra de representant van opa in het veld staat, verandert de energie voelbaar.

Hij staat wat krom, alsof hij een last draagt, en kijkt strak naar de grond.

Yvonne vraagt aan Henk of hij weet of zijn opa in de oorlog mogelijk ook mensen heeft vermoord. Henk kijkt verbaasd. “Ik weet het niet,” zegt hij. “Dat werd nooit besproken. Alleen dat hij bij het verzet zat.”

Dan vraagt Yvonne een van de andere deelnemers om op de grond te gaan liggen, op de plek waar opa's blik naartoe gaat. Op dat moment lijkt er iets te verschuiven. De representant van opa komt enigszins tot leven, richt zich op en zegt: “Ik wil naast hem liggen.” Als ze naast elkaar liggen, kijken ze elkaar aan.

Het is stil, maar iedereen voelt dat er veel gaande is tussen de twee representanten. Dan laat Yvonne ze om beurten zeggen: “Ik zie je. En het spijt me.” Er hangt een diepe stilte in de ruimte en bij iedereen is een gevoel van opluchting. Het is duidelijk dat er iets is afgerond. Yvonne sluit de opstelling af.

De doden zijn gezien

In haar uitleg daarna licht Yvonne toe wat er zojuist zichtbaar is geworden. “Als iemand wordt vermoord, vormen dader en slachtoffer vanaf dat moment een innerlijk systeem. Ze raken energetisch met elkaar verbonden. En als dat systeem geen erkenning krijgt, als het wordt verzwegen of ontkend, zoekt het systeem een andere manier om alsnog zichtbaar te worden. In dit geval is Henk daarin dienstbaar geworden.” Ze kijkt Henk aan. “Jij draagt de schuld van je opa. Niet omdat je iets

verkeerd hebt gedaan, maar omdat er iets verborgen was gebleven. Door deze opstelling is dat zichtbaar geworden. De doden zijn gezien, erkend. De cirkel is rond. En jij mag het nu loslaten.

Voorbij goed en fout

We zien overigens wel vaker dat iemand die vanuit rechtvaardigheid het leven van een ander neemt, zich achteraf toch schuldig voelt.”

“Het doet er voor het systeem niet toe dat jouw opa ‘goed’ was in de oorlog en zijn slachtoffers ‘fout’. Ook al verraadden zij Joden die door hun verraad zijn omgekomen in een concentratiekamp – in het familiesysteem wordt geen moreel oordeel geveld. De systemische dynamiek gaat niet over goed of fout, maar over wie er buitengesloten is. En over wat gezien wil worden.” Voor Henk voelt het alsof er een last van hem afglijdt die hij zijn hele

leven met zich meedroeg zonder te weten waarom. De opstelling heeft iets aan het licht gebracht wat nooit uitgesproken werd, maar wel in het familiesysteem aanwezig was. En door het zichtbaar te maken, is er ruimte ontstaan voor bevrijding – voor Henk, en voor wie hem voorgingen.

De last van overleven

Hoe oorlogstrauma's van overlevenden kunnen doorwerken in volgende generaties

Dat jij de “hel” overleefd hebt en de ander niet, is geen eindpunt, maar het begin van een zoektocht naar de zin van het leven, naar bestaansrecht, en vooral: naar hoe je verder moet met een leven dat zich nauwelijks nog laat leven. De pijn, het verlies, het schuldgevoel, vaak ook onbewust – is vaak te veel, te zwaar om te dragen. En dat wat niet gedragen wordt, niet erkent, en niet ervaren, zoekt een weg. Soms via de kinderen, en soms zelfs later via de kleinkinderen.

Volgen in de dood

In systemisch werk zien we een opvallend patroon bij overlevenden van

oorlogstrauma's: een sterke innerlijke verbondenheid met degenen die het niet hebben overleefd. Die verbondenheid kan zo groot zijn, dat de overlevende onbewust het verlangen ontwikkelt om de ander te volgen in de dood. “Waarom hij wel en ik niet?” “Ik had bij haar moeten zijn.”

Deze doodswens hoeft niet luid uitgesproken te worden. Vaak is hij verstopt, ingekapseld in verdriet, schuld, stil verdriet of verborgen depressie. Maar kinderen voelen dit feilloos aan. Ook als er niet over gesproken wordt – juist dan.

Kinderen zijn systeem getrouw en loyaal. Als een kind voelt dat een ouder niet volledig aanwezig is, omdat een deel van diens ziel nog bij een geliefde dode is, kan het kind besluiten: “Dan volg ik jou. Dan blijf ik ook niet helemaal.”

Of: “Dan leef ik het leven dat jij niet kon leven – zelfs al weet ik niet hoe.” Dit

mechanisme noemen we identificatie: het kind neemt onbewust het lot van de ouder op zich. Uit magische liefde. Uit loyaliteit. En soms met fatale gevolgen.

Zelfdestructie als stille erfenis

Deze identificatie kan leiden tot patronen van zelfdestructie: depressie, verslaving, het aantrekken van gevaarlijke situaties, of zelfs suïcide. Niet zelden zeggen mensen in therapie: “Ik voel me alsof ik er eigenlijk niet hoor te zijn.” Of: “Mijn leven voelt niet als van mij.”

In een familieopstelling wordt soms zichtbaar dat zo iemand verbonden is met een overleden familielid – een kind, een broer, een geliefde – die in de oorlog is omgekomen. De levende draagt iets wat niet van hem of haar is. Pas als dat zichtbaar wordt, en erkend, kan er ruimte komen voor een eigen plek, voor een eigen leven.

Dan kun je er ook zijn voor je partner en kinderen. Wie energetisch verbonden is met een overleden geliefd persoon, is niet beschikbaar voor anderen. Dat kan heel goed tot uitdrukking komen in relationele problemen.

De ondraaglijke last van schuld

Een andere dynamiek die veel voorkomt bij overlevenden is overlevingsschuld. Waarom ik wel, en zij niet? Deze schuld kan als een onzichtbare ketting het leven beperken. Alles wat goed gaat, voelt ongepast. Vreugde, succes, genieten – het mag niet. Want er zijn velen gestorven. Deze schuld is geen rationeel gevoel, maar een diepe innerlijke overtuiging: “Ik had geen recht om te blijven.” We zien dit bijvoorbeeld terug bij mensen die zichzelf alles ontfeggen. Of ze offeren zich op voor anderen en zijn altijd bezig met helpen.

Soms wordt deze last doorgegeven aan de volgende generatie. Dan voelt een kind zich schuldig zonder te weten waarom. Alsof er altijd een donkere wolk boven het leven hangt, een zwaarte die nergens vandaan lijkt te komen. Totaal niet in overeenstemming met het gezin waar je in geboren bent. In systemisch werk herkennen we dit als een ‘verstriking met het verleden’. Het systeem probeert iets recht te zetten, maar doet dat op een manier die het probleem in stand houdt.

Erkennen is de eerste stap

Als er bewustzijn komt, dat de “zwaarte” of depressieve klachten wellicht vanuit het familiesysteem afkomstig kan zijn. Omdat je weet dat er mensen zijn overleden en ook overlevenden zijn, kan erkenning helpen. Erkenning van het lot, van het verdriet, van de doden – maar ook van de levenden. In een opstelling kunnen we

zien hoe een overlevende zich kan buigen voor wie gestorven is, zonder zelf te hoeven sterven. Het pad naar heling begint met erkennen wat er werkelijk is, bijvoorbeeld door in een opstelling te zeggen: “Jij bent dood en ik leef.” Soms is de erkenning van die realiteit, wat al een schok teweeg kan brengen. Diep van binnen kan iemand heimelijk geloven dat de overlevende er nog is. Een volgende uitspraak kan zijn: “Ik zal jou eren door iets van mijn leven te maken. Je dood is niet voor niets geweest.” Vaak laten we de levende in de opstelling symbolisch afscheid nemen, bijvoorbeeld door te buigen voor de doden en zich vervolgens om te draaien. Dergelijke rituelen kunnen helend zijn, de levenskracht kan weer gaan stromen – van generatie op generatie. Pas dan kan het leven weer echt geleefd worden.

De Indische erfenis

Oorlog, ontheemding en stil verdriet in het familiesysteem

De Tweede Wereldoorlog wordt in Nederland vaak geassocieerd met de Duitse bezetting, het verzet en de Jodenvervolging. Maar duizenden families dragen een andere oorlogservaring met zich mee – die van Nederlands-Indië. De Japanse bezetting, de interneringskampen, de bersiaptijd, de gedwongen repatriëring naar een koud en vreemd vaderland. Voor velen van Indische afkomst ligt daar de oorsprong van een onzichtbare pijn die nog generaties lang doorwerkt. Het zijn verhalen die lang verborgen bleven. Omdat er niet over gesproken werd. Omdat men niet wilde klagen. Omdat het 'al erg genoeg' was. In veel

Indische gezinnen werd gezwegen, gelachen, gegeten – maar niet verteld. Het gevolg: kinderen groeiden op in een sfeer van stil verdriet, onverklaarbare spanning of innerlijke onrust. En de kleinkinderen? Die dragen het nog steeds, vaak zonder te weten wat het precies is.

Ontheemd in je eigen leven

In het systemisch werk ontmoeten we regelmatig mensen van Indische afkomst die zich ontheemd voelen. Niet per se cultureel, maar existentieel. Alsof ze nergens echt thuishoren. Alsof hun leven ‘net naast’ dat van anderen loopt. Ze worstelen met identiteit, loyaliteit en een diep, soms woordeloos verdriet. Systemisch gezien is dat begrijpelijk. Ze stammen af van mensen die hun huis, hun land, hun bezittingen én vaak hun waardigheid verloren. De repatriëring naar Nederland was voor velen geen thuiskeer,

maar een nieuwe ontworteling. In plaats van welkom, kregen ze kou, afwijzing en het label 'buitenlander'. Veel ouders probeerden zich aan te passen, hun kinderen te laten opgaan in de Nederlandse samenleving. Maar de prijs was hoog: verlies van taal, cultuur, roots – en een stil systeem van onderdrukte pijn.

Pijn die geen woorden kreeg

Wat niet gevoeld mag worden, zoekt andere uitwegen. In het familiesysteem uit dat zich bijvoorbeeld in chronische melancholie, fysieke klachten zonder duidelijke oorzaak, of een sterk verantwoordelijkheidsgevoel bij kinderen. In sommige gevallen zelfs in burn-out, depressie of bindingsproblemen. De onuitgesproken oorlog leeft voort in het lijf en hart van de volgende generatie. In een familieopstelling komt dit vaak aan het licht. Een jonge man voelt zich altijd

‘anders’, onzichtbaar. Hij begrijpt niet waarom hij zich niet kan binden, waarom hij zich overal buitengesloten voelt. In de opstelling verschijnt zijn grootvader, overlevende van een Japans interneringskamp. Zijn leed werd nooit genoemd, maar zijn energie is nog voelbaar aanwezig. De kleinzoon blijkt zich onbewust met zijn opa te hebben verbonden – uit liefde, uit loyaliteit, uit systeemtrouw. Pas als opa gezien wordt in zijn pijn, komt er rust.

Identiteit als puzzel

Voor Indische Nederlanders is identiteit vaak een complex thema. Ze kunnen worstelen met de vraag, wat is mijn plek.. Hun roots liggen deels in Europa, deels in Azië, gevormd door een koloniale realiteit die nooit echt verwerkt is. In systemisch werk is het belangrijk dat beide lijnen erkend worden. Zowel de Europese als de

Indonesische achtergrond maken deel uit van het systeem – en mogen gezien en geëerd worden. Wanneer een kind wordt opgevoed met het impliciete signaal dat het zijn Indische kant moet vergeten of verbergen, ontstaat er innerlijke verdeeldheid. Alsof het ene deel niet mag bestaan. Dat kan leiden tot een gevoel van onvolledigheid of vervreemding. Door juist beide delen van de afkomst te erkennen – met hun schoonheid én hun schaduw – kan iemand zijn plek innemen als geheel mens. Een reis naar Indonesië kan hierin helend zijn. Niet als toeristische ervaring, maar als innerlijke ontmoeting. Voor veel jongeren uit Indische families betekent het de eerste echte verbinding met hun wortels. Ze staan op de plek waar hun voorouders leefden, proefden de lucht, voelden de warmte – en herkennen ineens iets van zichzelf. Zo'n reis opent

vaak de deur naar erkenning, en daarmee naar rust.

Wat gezien mag worden, komt tot rust

De Indische oorlogservaring verdient zichtbaarheid – niet om de geschiedenis te herschrijven, maar om het familiesysteem de kans te geven te helen. In opstellingen kan het helpen om symbolisch eer te bewijzen aan de overlevenden, de verloren huizen, de verlaten graven. Door te buigen voor wat er gebeurd is, zonder oordeel, ontstaat ruimte voor rust.

En misschien is dat wel de grootste gift die de derde of vierde generatie zichzelf én hun voorouders kan geven: de erkenning dat ze mogen zijn wie ze zijn, met alles wat erbij hoort. De pijn, de schoonheid, het gemis – en het leven dat ondanks alles is doorgegeven.

De echo van een verzwegen verleden

Hoe jongeren vandaag nog worstelen met de naweeën van de oorlog

Tachtig jaar na de bevrijding lijkt de Tweede Wereldoorlog steeds verder achter ons te liggen. Voor velen is het een hoofdstuk uit de geschiedenisboeken, herdacht op 4 en 5 mei, maar niet langer persoonlijk. Toch blijkt in het systemisch werk iets anders: de oorlog leeft voort – stil, onzichtbaar en vaak onbegrepen – in de levens van jongeren van nu. Vooral bij wie behoort tot de derde of vierde generatie openbaren zich vage klachten, existentiële gevoelens van gemis, en een diep innerlijk zoeken zonder duidelijke aanleiding.

Waarom ervaar ik leegte?

Soms ook eetproblemen zoals Anorexia of Builimia, omdat de voormoeders het eten uit hun mond spaarde voor de kinderen en er zelf aan onderdoor gingen. Of in een rotterdams gezin waar bij 6 kinderen en andere familie overleden door een bominslag. 1 kind was naar buiten gerend om zijn vader te halen en overleefde het bombardement. In de volgende generaties kregen kinderen last chronische vermoeidheid, konden het leven niet nemen, vanuit schuldgevoel, dat hun vader de enige overlevende was van het bombardement.

Zij hebben de oorlog zelf niet meegemaakt. Hun ouders meestal ook niet. En toch voelen ze zich soms vreemd in hun eigen leven. Ze worstelen met vragen als: Waarom voel ik me zo zwaar, zonder reden? Waarom ervaar ik een leegte, terwijl mijn jeugd veilig was? In de reguliere psychologie wordt dit al snel

gekoppeld aan depressie of angststoornissen. Maar systemisch werk opent een ander perspectief: deze jongeren kunnen verstrikt zijn geraakt in familie verhalen die nooit zijn verteld – en nooit zijn erkend.

Wat niet verteld is, blijft leven

In veel families heerst zwijgen over de oorlog. De grootouders waren fout, of slachtoffer, of allebei. Er waren geheimen, schaamte, verlies. En in plaats van deze verhalen te delen, werd er gezwegen.

Soms uit bescherming, soms uit schaamte, vaak omdat de woorden simpelweg ontbraken. Maar wat verzwegen wordt, verdwijnt niet. In familiesystemen blijft het voortleven – als een onzichtbare stroom die zich een weg zoekt door de generaties.

De jongere generatie, opgegroeid in vrijheid en overvloed, voelt vaak dat er

iets niet klopt. Ze voelen zwaarte zonder oorzaak, verdriet dat niet van hen lijkt te zijn, of een diep gevoel van ontheemding. Sommigen ontwikkelen fysieke klachten, anderen kampen met onverklaarbare angst of een onbestemd gemis.

Systemisch gezien kan dit duiden op een ‘verstriking’ met iemand uit het verleden – een grootouder, oudoom of onbekend familielid die een zwaar lot droeg en geen plek kreeg in het familieverhaal.

Verstriking zonder kennis

Wat deze jongeren zo kwetsbaar maakt, is dat ze vaak niet eens weten waarmee ze verstrikt zijn. De oorzaak ligt buiten hun zicht – in wat nooit werd gezegd. En juist dat maakt de verstriking hardnekkig. In opstellingen zien we dan bijvoorbeeld een jonge vrouw die zich nooit thuis voelt in haar leven. Ze kan moeilijk kiezen, heeft het gevoel dat haar leven ‘niet echt van

haar' is. Pas wanneer blijkt dat haar grootmoeder een zus verloor in de oorlog – een kind dat werd doodgezwegen – wordt er iets zichtbaar. De jongere draagt het verdriet van iemand die zij nooit gekend heeft, omdat het systeem haar onbewust die taak gaf.

De oorlog als stil fundament

De oorlog kan, ook onbewust, een soort fundament worden onder het familiesysteem. Alles wat daarna kwam, was gebouwd op overleven, op opnieuw beginnen. Maar als dat fundament bestaat uit verzwegen pijn, onzichtbare schaamte of niet erkend verlies, dan sijpelt dat door. En hoe verder we van de oorsprong afstaan, hoe diffuser de symptomen worden. Waar de eerste generatie nog met concrete herinneringen leefde, en de tweede worstelde met schaamte of woede, ervaart de derde generatie vooral

verwarring: Wat draag ik dat niet van mij is?

Zichtbaarheid maakt vrij

In systemisch werk begint heling met zichtbaarheid. Niet met het oplossen van problemen, maar met het erkennen van wat er werkelijk is – of was. Voor jongeren kan dat betekenen dat ze op zoek gaan naar hun familiegeschiedenis. Dat ze vragen durven stellen. Of dat ze in een opstelling iemand ontmoeten uit hun systeem die ze nooit gekend hebben, maar wiens lot nog altijd doorwerkt. Als dat gebeurt, ontstaat er vaak opluchting. Niet omdat het ‘voorbij’ is, maar omdat het erkend is. Jongeren voelen dan: Ik ben niet gek. Het is niet alleen van mij. En dan komt er ruimte. Voor een eigen leven, een eigen pad. En vooral: voor een diepere rust.

Daders en slachtoffers – verzoening voorbij goed en fout

Wat speelt er op zielsniveau

We leven in een tijd waarin het geheugen van de Tweede Wereldoorlog nog altijd voelbaar is. Niet alleen in herdenkingen en verhalen, maar ook in familiegeschiedenissen, die vaak getekend zijn door verlies, schaamte of stilzwijgen. Vanuit moreel perspectief zijn de rollen van dader en slachtoffer meestal helder. Maar het systemisch werk van Bert Hellinger nodigt ons uit om dieper te kijken. Wat speelt er op zielsniveau? Wat werkt er door, soms onzichtbaar, in de volgende generaties?

De erfenis van een oorlog

Veel families dragen het onzichtbare gewicht van de oorlog. Soms omdat een

familielid slachtoffer was van vervolging, geweld of verlies. Soms omdat iemand ‘aan de verkeerde kant’ stond — als NSB’er, Duitse soldaat, of omdat er gezwegen werd waar spreken nodig was. Vaak zijn deze verhalen niet verteld, uit schaamte of uit een verlangen om verder te gaan. Maar wat niet wordt aangekeken, blijft zich herhalen. In stil verdriet, in onverklaarbare gevoelens van schuld, in patronen die telkens terugkomen.

Schuld en verstriking

Binnen familieopstellingen zien we dat mensen zich onbewust kunnen identificeren met een uitgesloten lid uit het systeem. Dat kan een grootvader zijn die fout was in de oorlog, of een oudtante die in de oorlog is vermoord. Of zelfs een onbekende soldaat, die nooit is erkend maar in het familiesysteem een plek zoekt.

Hellinger ontdekte dat het niet erkennen van daders — hoe moeilijk dat ook is — tot verstrikingen leidt. Wanneer we iemand uit het systeem verbannen, keert hij of zij via een ander terug. Een kind of kleinkind kan zich dan met deze persoon identificeren, met gevoelens van schuld, agressie of onbegrepen verdriet.

Iedereen hoort erbij

Hellinger formuleerde het indringend: Iedereen heeft recht op een plek in het systeem, ook wie schuld op zich heeft geladen. Dat betekent niet dat we misdaden goedkeuren, maar dat we de mens achter de daad erkennen — als iemand met een lot, gevormd door omstandigheden, misschien ook slachtoffer van een groter systeem. In het geval van de Tweede Wereldoorlog is dat pijnlijk. We willen het kwaad buiten ons houden. Maar systemisch werk nodigt

uit tot een bredere blik: Wat bewoog mensen? Wat was hun lot? Wat heeft hen verleid, verhard, verblind? Die vragen openen een veld waarin compassie mogelijk wordt — en waarin verzoening kan ontstaan.

Verzoening zonder vergeving

In opstellingen waarin oorlogsthema's spelen, horen we soms een representant van de dader zeggen: "Ik zie wat ik heb gedaan. Ik draag mijn lot. Ik vraag niets van jou." En een slachtoffer kan antwoorden: "Wat jij mij hebt aangedaan, was zwaar. En ik geef het nu terug aan jou." Zulke zinnen maken diepe indruk. Ze vragen geen vergeving, maar herstellen de orde. Iedereen krijgt zijn plek. En de kinderen zijn vrij om hun eigen leven te leven.

Van oordeel naar begrip

In het werk van Hellinger gaat het niet om goed praten, maar om zien wat is. Hij werkte ook in Duitsland met kinderen en kleinkinderen van zowel nazi's als slachtoffers. Wat opviel: heling ontstaat niet door te oordelen, maar door te erkennen. Pas dan kan de liefde weer stromen in het systeem.

Het systemisch perspectief op daders en slachtoffers helpt ons om het verleden recht aan te kijken. Niet om het te vergeten, maar om het te eren — met alles wat erbij hoort. Zodat we niet langer blijven dragen wat niet van ons is, maar in vrijheid kunnen leven.

Sprookjes en verhalen: De kleine prins en het verlangen naar verbinding

In 1943, midden in de Tweede Wereldoorlog, verschijnt een ogenschijnlijk eenvoudig verhaal dat uitgroeit tot een klassieker: De kleine prins van Antoine de Saint-Exupéry. Het boek lijkt geschreven voor kinderen, maar raakt in zijn gelaagdheid diepe menselijke thema's. In de kern vertelt het verhaal over verlies, eenzaamheid en het zoeken naar betekenis – thema's die voor velen tijdens en na de oorlog schrijnend actueel waren. Ook systemisch gezien is De kleine prins een rijke bron van inzichten over wat oorlog met een mens en met een familiesysteem kan doen.

Het kind dat zijn plek zoekt

De kleine prins komt van een verre planeet, waar hij zorg draagt voor een kwetsbare bloem. Hij reist langs andere planeten, ontmoet eigenaardige figuren – een koning, een ijdelruit, een zakenman – en belandt uiteindelijk op aarde, waar hij vriendschap sluit met een vos en een neergestorte piloot. Elk personage weerspiegelt een archetypisch aspect van de menselijke ziel, maar ook van het familiesysteem waarin we geboren worden.

De oorlog resoneert in de thematiek van het boek. De schrijver zelf was piloot, verloor zijn broer jong en verdween uiteindelijk in 1944 tijdens een verkenningsvlucht boven de Middellandse Zee. In De kleine prins hoor je de echo van een kind dat zijn plek zoekt in een wereld die de verbinding met het hart kwijt is geraakt.

“Men ziet alleen goed met het hart. Het essentiële is onzichtbaar voor de ogen.”

Systemisch gezien toont de kleine prins ons een kind dat buiten het familiesysteem is geraakt. Hij is een reiziger, op zoek naar zijn wortels, zijn plek, zijn verbinding. Oorlogskinderen – of kinderen van ouders die emotioneel niet beschikbaar waren door oorlogstrauma – dragen vaak eenzelfde verlangen in zich: gezien worden in hun kwetsbaarheid en waarheid. Niet als pionnen in een groter verhaal, maar als voelende wezens.

De betekenis van verbinding

De kleine prins ontmoet een vos, die hem leert wat ‘temmen’ betekent: een verbinding aangaan met een ander, in aandacht, herhaling en trouw. Pas door deze relatie wordt de kleine prins zich

bewust van zijn verlangen naar zijn bloem – zijn thuis, zijn liefde. Systemisch gaat het hier over binding. Wat doet oorlog met onze bindingen? Hoeveel kinderen zijn in oorlogstijd losgeraakt van hun ouders, van hun geschiedenis, van hun afkomst? En wat betekent het als een kind zichzelf moet ‘heruitvinden’ zonder de bedding van een dragend systeem?

De kleine prins blijft zoeken

De figuren op de andere planeten vertegenwoordigen overlevingsstrategieën: controle, ijdelheid, rationaliteit, bezit. Ze staan symbool voor manieren waarop ook families omgaan met trauma: door te doen alsof alles normaal is, door gevoelens te negeren of te vervreemden van elkaar. Maar het kind – de kleine prins – blijft vragen stellen, blijft zoeken naar echtheid. Hij verliest uiteindelijk zijn lichaam, maar vindt zijn

thuis in de herinnering en het hart van de piloot.

Dragers van het ongezegde

Voor wie systemisch kijkt, is De kleine prins een ode aan het innerlijke kind dat blijft zoeken naar verbinding, ook wanneer het onveilig of onduidelijk is. Het kind dat nog weet wat liefde is, zelfs als het nergens geleerd heeft hoe die eruitziet. Het kind dat met zijn vragen de familie op scherp kan zetten – maar ook in beweging kan brengen.

In tijden van oorlog worden kinderen vaak dragers van het ongezegde. Ze voelen wat er niet gezegd wordt, en proberen onbewust het systeem te helen. De kleine prins nodigt ons uit om te luisteren naar hun stem – en naar die van het kind in onszelf.

Vragen aan Yvonne

In deze rubriek beantwoordt Yvonne vragen van lezers vanuit haar ervaring met familieopstellingen en systemisch werk. In dit nummer staan we stil bij de doorwerking van de Tweede Wereldoorlog in familiesystemen. Hoe leven onverwerkte oorlogservaringen voort? Wat doen geheimen en verzwegen verdriet met volgende generaties? En hoe kun je heling brengen waar de tijd stil is blijven staan?

Ik reageer heftig op conflicten

Lisette (44): Mijn opa zat in een kamp in Nederlands-Indië. Hij heeft er nooit over gepraat. Mijn moeder was altijd angstig, snel gespannen. Ik merk dat ik zelf soms heftig reageer op conflicten, zonder te

begrijpen waarom. Kan zoiets echt nog doorwerken, zoveel generaties later?

Yvonne: Ja, dat kan zeker. In familiesystemen wordt wat niet wordt gevoeld of uitgesproken vaak onbewust doorgegeven aan de volgende generaties. Je opa heeft waarschijnlijk moeten overleven door zijn gevoelens af te sluiten. Dat is begrijpelijk, maar het gevolg is vaak dat kinderen – in dit geval jouw moeder – een sfeer van onveiligheid voelen zonder te weten waarom. Dat wordt dan weer doorgegeven aan jou. Je sterke reactie op conflicten kan een echo zijn van een oude, niet-verwerkte angst. Wat helpt is om te erkennen: dit is niet alleen van mij. Het hoort bij het systeem, het heeft bestaansrecht, en het mag eindelijk gezien worden.

Mijn vader was NSB'er

Erik (61): Mijn vader was NSB'er. Hij is na de oorlog opgepakt en daarna zijn we verhuisd en hebben we er nooit meer over gesproken. Toch voel ik me vaak schuldig of 'anders' als het gaat over oorlog en herdenken. Hoe ga ik hiermee om?

Yvonne: In elk familiesysteem zijn er uitgesloten. Als een vader vanwege zijn keuzes wordt verzwegen, neemt iemand anders in het systeem vaak onbewust die last op zich. Het feit dat jij je schuldig voelt, kan een teken zijn dat jij – uit liefde en loyaliteit – iets draagt wat niet van jou is. Het eerste wat nodig is, is erkenning: je vader maakte keuzes die pijn deden, maar hij blijft je vader. Je mag hem zien als mens, mét zijn fouten. En je mag jezelf bevrijden van de last die niet van jou is. In opstellingen ontstaat vaak rust wanneer ook de 'foute' familieleden hun plek krijgen

– niet om goed te praten wat fout was, maar om de waarheid te erkennen.

Er hangt een soort zwaarte in huis

Sophie (33): Mijn oma verloor haar zus in Auschwitz. Daar werd thuis nooit over gesproken, maar er hangt een soort zwaarte in de familie. Kan het helpen om alsnog haar naam te noemen, ook al weet ik weinig over haar?

Yvonne: Absoluut. Wat wordt verzwegen, leeft door in de schaduw van het familiesysteem. De doden willen niet vergeten worden. Als jouw oudtante nooit genoemd werd, heeft zij in systemische zin geen plek gekregen. Door haar naam te noemen, haar te erkennen als lid van jullie familie, kan er iets in beweging komen. Je hoeft niet alles van haar te weten. Alleen al zeggen: “Jij hoort erbij. Ik

zie je,” kan al iets verzachten. In families waar mensen zijn weggehaald, omgekomen of doodgezwegen, is het helend om hen symbolisch terug te brengen in het geheel.

Wil jij een vraag stellen aan Yvonne voor een volgende editie?

Stuur dan een e-mail naar fransweeber@gmail.com met als onderwerp ‘Vraag aan Yvonne’. Je mag je vraag anoniem stellen.

Zelftest: Wat leeft er in jou nog voort van de Tweede Wereldoorlog?

Kies steeds het antwoord dat het meest op jou van toepassing is.

In mijn familie werd over de oorlog...

- A. Openlijk gesproken, met veel verhalen.
- B. Bijna niet gesproken, maar het voelde zwaar aan.
- C. Ik weet er eigenlijk weinig van.

Als ik foto's of films van de oorlog zie...

- A. Krijg ik kippenvel of moet ik soms huilen.
- B. Voel ik vooral afstand; het lijkt een andere wereld.
- C. Bekijk ik ze met nieuwsgierige interesse.

Mijn ouders of grootouders...

- A. Waren slachtoffer of getuige van oorlogsgeweld.
- B. Hadden een schimmige of dubbelzinnige rol in de oorlog.
- C. Waren tijdens de oorlog kinderen of nog niet geboren.

Ik heb in mijn leven gemerkt dat...

- A. Trauma's uit de oorlog generatie op generatie kunnen doorwerken.
- B. Oorlogsverhalen vooral belangrijk zijn voor historici.
- C. Elke familie zijn eigen oorlog kent, los van de geschiedenis.

Bij oorlog denk ik als eerste aan...

- A. Angst, verlies en verscheuring.
- B. Goed en fout, zwart en wit.
- C. Onbegrip, chaos en overlevingsdrang.

Mijn belangstelling voor de Tweede Wereldoorlog is...

- A. Groot; ik lees erover of bezoek herdenkingen.
- B. Matig; ik zie het soms voorbijkomen.
- C. Klein; ik heb er weinig mee.

In mijn familie...

- A. Zijn geheimen over de oorlog later pas naar boven gekomen.
- B. Zijn nooit echt geheimen geweest over die tijd.
- C. Weet ik niet wat er werkelijk speelde in de oorlogsjaren.

Wat ik moeilijk vind aan dit thema is...

- A. De pijn die generaties meedragen zonder dat ze het beseffen.
- B. Het loslaten van het idee dat je partij moet kiezen.
- C. Dat het soms als een 'ver-van-mijn-bed-show' voelt.

Als iemand mij vertelt over zijn of haar oorlogsverhaal...

- A. Luister ik met compassie en ben ik geraakt.
- B. Probeer ik te begrijpen, maar blijf ik op afstand.
- C. Vraag ik vooral door naar feiten en achtergronden.

Wat ik heb meegekregen van mijn (groot)ouders is...

- A. Angst of voorzichtigheid die ik zelf ook voel.
- B. Een zwijgcultuur die ik moeilijk kon doorbreken.
- C. Weinig concreets, meer een vaag familiegevoel.

Ik denk dat systemisch werk...

- A. Kan helpen om oude oorlogsspanningen te helen.

B. Interessant is, maar lastig toe te passen op zoiets groots als oorlog.

C. Meer geschikt is voor persoonlijke dan historische thema's.

In conflicten merk ik soms...

A. Dat ik overreageer zonder te snappen waarom.

B. Dat ik me terugtrek en zwijg.

C. Dat ik vooral rationeel blijf.

Wat oorlog met mensen doet...

A. Is vaak onzichtbaar maar diep ingrijpend.

B. Verschilt van persoon tot persoon.

C. Is iets waar we als mensheid nog steeds te weinig van leren.

Mijn eigen vrijheid...

A. Voelt soms ongemakkelijk als ik denk aan wie dat mogelijk maakte.

B. Zie ik als vanzelfsprekend, maar ik sta er soms bij stil.

C. Is belangrijk, maar ik voel weinig verband met het verleden.

Oorlog is voor mij...

A. Iets dat in mijn systeem of familie nog voelbaar is.

B. Een belangrijk historisch gegeven.

C. Een thema dat ver weg voelt.

Tel het aantal malen dat je A, B of C hebt geantwoord.

Uitslag: Hoeveel A's, B's en C's heb je?

Voornamelijk A's: de bewuste drager

Je draagt op een diepere laag mogelijk nog onzichtbare sporen van de oorlog met je mee. Je staat open voor emotionele en systemische inzichten, ook al zijn die soms pijnlijk. Familieopstellingen kunnen

je helpen om rustpunten te vinden in oude verhalen.

Voornamelijk B's: de afstandelijke waarnemer

Je voelt aan dat er iets speelt, maar je houdt het liever op afstand. Je bent rationeel ingesteld en zoekt grip via feiten of logica. Systemisch werk kan je helpen om onder de oppervlakte te kijken.

Voornamelijk C's: de zoekende nageslachtige

Je voelt weinig verbinding met het thema, maar mogelijk komt dat doordat er (nog) geen toegang is tot de familiegeschiedenis. Juist dan kan systemisch werk verrassende perspectieven openen.

Troostmeisjes: een verborgen oorlog in het familiesysteem

De Tweede Wereldoorlog laat diepe sporen na in individuele levens en in familiesystemen. Sommige wonden zijn zichtbaar, andere jarenlang verzwegen. Een van de meest schrijnende en lang verzwegen hoofdstukken is dat van de zogenoemde ‘troostmeisjes’ – vrouwen die tijdens de Japanse bezetting van Nederlands-Indië tot seksuele slavernij werden gedwongen.

De seksslavinnen uit Nederlands-Indië

Onder het voorwendsel van vrijwilligheid werden deze vrouwen ingezet in zogenoemde comfort houses, waar zij dag en nacht beschikbaar moesten zijn voor Japanse militairen. In werkelijkheid was er sprake van structurele verkrachting,

marteling en mishandeling. De werving vond plaats via misleiding – bijvoorbeeld door valse advertenties voor werk in een fabriek of als kokkin. Vrouwen die zich meldden, werden tegen hun wil vastgehouden. Anderen werden ontvoerd of uitgeleverd door lokale leiders, vaak onder druk van het leger. In totaal waren meer dan 70.000 vrouwen slachtoffer, onder wie zowel inheemse als Nederlandse vrouwen.

Ontdaan van identiteit

De ervaringen van deze vrouwen zijn nauwelijks in woorden te vatten. Zij werden ontdaan van hun identiteit, hun lichamelijke integriteit en hun toekomst. Voedsel was schaars, medische hulp afwezig, en velen werden gedwongen tot abortus of sterilisatie. Sommigen overleefden het niet. Degenen die het wel overleefden, zwegen vaak – uit schaamte,

uit angst, uit een diep gevoel van isolatie. Want hoe vertel je je familie, je kinderen, wat je is overkomen als de woorden je keel dichtknijpen?

Trauma's leven door

Vanuit systemisch perspectief werken zulke traumatische gebeurtenissen onvermijdelijk door in de familie. Wat wordt verzwegen, blijft aanwezig als een verborgen lading. Kinderen en kleinkinderen van vrouwen die als troostmeisje werden misbruikt, kunnen last hebben van gevoelens van schaamte, van vervreemding, of van onverklaarbare angsten. Ook als het verhaal nooit werd verteld, leeft het voort in het systeem – in gedragspatronen, in relatieproblemen, in een gevoel van nergens bij horen, of soms zelfs om ook weer in de prostitutie terecht te komen.. vrijwillig of onvrijwillig.. .

Kinderen van Japanners

Sommige vrouwen kregen kinderen van Japanse militairen. Deze kinderen kwamen in de jaren vijftig mee naar Nederland, waar zij – met hun Indische of Japanse uiterlijk en zonder vader – vaak opgroeiden in sociaal moeilijke omstandigheden. Velen worstelden met identiteitsvragen en psychische problemen. Organisaties als JIN (Japans Indische Nakomelingen) en de stichting Sakura bieden inmiddels ondersteuning en verbinding voor deze groep, die lang onzichtbaar bleef.

De verhalen delen

Pas decennia na de oorlog durfden enkele vrouwen hun verhaal te delen. Ze braken het zwijgen – vaak als daad van heling, voor zichzelf en hun nageslacht. Het erkennen van wat er werkelijk is gebeurd, is een eerste stap in het herstellen van

systemische balans. Pas als dat wat buitengesloten werd weer in het licht mag komen, kan het familiesysteem tot rust komen.

Verdiepen in geschiedenis

Het is belangrijk dat ook wij, als latere generaties, deze verhalen onder ogen durven zien.

Zeker ook als je zelf opstellingen faciliteert of met mensen werkt. Niet alleen uit historische interesse, maar omdat het deel uitmaakt van onze collectieve familiegeschiedenis. Systemisch werk nodigt uit tot luisteren – met open hart – naar wat on gezegd bleef. Zodat pijn niet langer onbewust wordt doorgegeven, maar in compassie kan worden gedragen. Wanneer we met opstellingen werken of met mensen in privé consult, is het belangrijk om je te verdiepen in de geschiedenis.

Fout in de oorlog: de lange schaduw van zwijgen en schaamte

In families waar sprake was van 'fout' gedrag, is vaak een sluier van schaamte en zwijgen neergedaald. Schaamte over het gedrag van een vader of grootvader, schuldgevoelens over het behoren tot zo'n familie, maar ook onuitgesproken angst om 'besmet' te zijn door wat er ooit is gebeurd. Deze gevoelens kunnen zich een weg banen door generaties heen en zich uiten in psychische klachten, loyaliteitsconflicten, een onverklaarbaar gevoel van ontheemding of diepe innerlijke onrust.

Een opstelling stagneert: een teken aan de wand

Ervaren opstellers herkennen het: een opstelling die maar niet op gang komt,

representanten die ‘niets voelen’, een verstilling of verwarring die zich aandient zonder duidelijke oorzaak. Vaak is dit een aanwijzing dat er in het systeem iets groots verzwegen is. In zulke gevallen rijst regelmatig de vraag: “Is er in jouw familie iets gebeurd in de oorlog?”

Het opvallende is dat deze vraag niet voortkomt uit een protocol of stappenplan, maar uit een fijngevoeligheid die veel ervaren opstellers ontwikkeld hebben. Ze ‘weten’ het als het ware, zonder dat ze het kunnen verklaren. Dat komt doordat het systeem als geheel vaak al lang ‘weet’ wat er speelt – ook al is het nooit uitgesproken.

Zwijgen als overlevingsstrategie

De opening van het archief van de bijzondere rechtspleging in 2025 heeft veel losgemaakt. Duizenden dossiers van mensen die na de oorlog werden vervolgd

of onderzocht, zijn nu toegankelijk voor nabestaanden. Maar deze openheid is dubbel. Enerzijds kan het helpen bij het ontrafelen van de waarheid. Anderzijds kan te veel detailkennis vóór een opstelling juist verstorend werken. Wie al weet dat ‘opa fout was’ en met dat verhaal een opstelling instapt, loopt het risico om onbewust representanten te beïnvloeden. Het systeem krijgt dan geen kans om zijn eigen waarheid te tonen.

Bovendien geldt binnen het systemisch werk een belangrijke stelregel: een opstelling doe je nooit uit nieuwsgierigheid. Het is geen speurtocht naar sensationele familiegeheimen. Een opstelling dient om een actueel probleem op te lossen – iets wat nu knelt, waar iemand in het hier en nu mee vastloopt.

Wees terughoudend, wees zorgvuldig

Vanuit systemisch perspectief is daarom terughoudendheid geboden bij het spitten in het oorlogsverleden van je familie. De oorlog mag dan tachtig jaar geleden zijn – voor familiesystemen bestaat tijd niet zoals wij die kennen. Wat toen verzwegen werd, kan vandaag nog voelbaar zijn. Maar dat betekent niet dat het zomaar naar boven gehaald moet worden.

Het geheel erkennen

Als een opstelling iets blootlegt uit de oorlogstijd, dan gebeurt dat meestal vanzelf, als het tijd is. Het systeem weet wanneer het veilig genoeg is om iets te tonen. En pas dan, in het tempo van het systeem, kan heling beginnen. Door met respect te kijken naar dat wat was – ook naar de daden die we liever niet onder ogen zien – ontstaat ruimte. Niet om goed te praten, maar om het geheel te erkennen. Want alleen wat erkend wordt,

kan tot rust komen. Zelfs als het fout was. Bij Systemisch werk is het ook van groot belang om boven de oordelen uit te stijgen... zeker als je zelf werkt met opstellingen. Want uiteindelijk zouden we zelfs kunnen ontdekken dat iemand “fout” werd, om “goed” te doen...

Kind van beide kanten

Oorlogskinderen en de verscheurende erfenis van liefde en verwerping

In de nasleep van de Tweede Wereldoorlog was er weinig ruimte voor nuance. De wereld was verdeeld in goed en fout, bevrijders en bezetters, slachtoffers en daders. In die morele helderheid was geen plaats voor kinderen die voortkwamen uit relaties met de vijand. En toch waren ze er. Velen. Kinderen van Nederlandse vrouwen en Duitse soldaten. Soms verwekt in liefde, soms in angst, soms in geweld. Maar hoe ze ook zijn ontstaan – hun bestaan was beladen. Deze kinderen droegen vanaf het begin een dubbel stigma. Hun moeders werden vaak weggezet als verraders, moffenmeiden. En zijzelf? Die hoorden er gewoon niet bij. Niet bij hun

vader, die meestal spoorloos verdween. Niet bij hun moeder, die werd verstoten of gezwicht. En niet bij de gemeenschap, die haar oordeel al had geveld voordat zij hun eerste stap konden zetten.

Dubbele erfenis

Wat betekent het om kind te zijn van ‘de vijand’? Om te weten dat je vader niet alleen onbekend, maar ook ongewenst is? Om een afkomst te dragen waar schaamte op rust, geheimhouding, soms zelfs haat? Systemisch gezien ontstaat er dan een diepe innerlijke verscheurdheid. Deze kinderen maken deel uit van twee werelden – van twee systemen die met elkaar in oorlog waren. En ze dragen de lading van beide. Vanuit systemisch perspectief is elk kind loyaal aan beide ouders. Altijd. Ook als een ouder afwezig is. Ook als hij als vijand wordt gezien. Die innerlijke loyaliteit is krachtig en onbewust.

Als een kind gedwongen wordt om één ouder te verwerpen, verwerpt het ook een deel van zichzelf. Dat kan zich uiten in gevoelens van schaamte, een gebroken identiteit of een levenslang zoeken naar erkenning.

De kracht van uitsluiting

In veel families werd over deze afkomst gezwezen. De vader was 'iemand uit de oorlog', of er werd helemaal niet over gesproken. Zo ontstond er een leegte, een ontbrekende plek in het systeem. En zoals we uit het systemisch werk weten: wat wordt uitgesloten, keert via een omweg terug. In verdriet, in onbegrip, in terugkerende conflicten of in lichamelijke klachten. Sommige oorlogskinderen kregen pas op latere leeftijd te horen wie hun vader was – of begonnen zelf te zoeken, als volwassenen. Vaak tegen de stroom in, tegen de wil van hun familie.

Maar pas als beide ouders erkend worden, kan een kind zijn plek innemen in het systeem. Niet door te oordelen, maar door te zien wat is. Door te zeggen: “Jij bent mijn vader. Jij bent mijn moeder. En ik neem het leven van jullie beiden.”

Een opstelling onthult het veld

In opstellingen zien we soms hoe een oorlogskind in een onmogelijke spagaat leeft. De ene helft van het systeem kijkt hem aan met verachting – de andere helft is onzichtbaar, afwezig. De representant staat letterlijk tussen twee werelden. En pas wanneer beide ouders in beeld zijn gebracht, pas wanneer de dader- en de slachtofferkant erkend zijn, ontstaat rust. Niet door vergeving, maar door erkenning. In zulke momenten kan er iets verschuiven. Niet alleen voor het kind, maar ook voor de volgende generatie. Want kinderen van oorlogskinderen

dragen vaak dezelfde verwarring. Ze voelen dat er iets niet klopt, zonder te weten wat. Systemisch gezien kan het dan helend zijn om alsnog de waarheid toe te laten – met alles wat erbij hoort.

De plek herstellen

Oorlogskinderen dragen een unieke last, maar ook een unieke mogelijkheid. Ze belichamen de brug tussen twee vijandige werelden. Als zij hun plek kunnen vinden en beide kanten in zichzelf kunnen eren, ontstaat er iets zeldzaams: innerlijke verzoening. Niet door het verleden goed te praten, maar door het te erkennen zoals het was. En misschien is dat wel de essentie van systemisch werk: dat zelfs in de meest verscheurde situaties een weg naar heelheid mogelijk is. Mits we durven kijken. Mits we durven zeggen: “Jij hoort erbij.” Dan kan de liefde weer stromen...

Serie: De Joodse Raad op NPO

De kracht van De Joodse Raad ligt in de nuance. De serie laat zien hoe overleven, trouw, loyaliteit en idealen en verantwoordelijkheid op scherp komen te staan onder druk van een bezetting.

Bokma vertolkt de innerlijke strijd van Cohen met verstilde intensiteit, terwijl Bender overtuigt in haar rol als jonge vrouw die niet langer wil zwijgen. De sobere cinematografie en beklemmende muziek versterken de dreiging en machteloosheid die voelbaar zijn in elke scène.

Vanuit systemisch perspectief is De Joodse Raad bijzonder interessant. De serie toont hoe individuele keuzes onlosmakelijk verbonden zijn met grotere systemen: familie, gemeenschap, en

geschiedenis. David Cohen staat als vader voor de klassieke systemische spagaat tussen loyaliteit aan het grotere geheel (de Joodse gemeenschap) en trouw aan zijn dochter. Zijn keuze voor diplomatie en inschikkelijkheid is misschien rationeel verdedigbaar, maar leidt tot vervreemding binnen zijn eigen gezin. Virrie vertegenwoordigt juist het geweten van het systeem – zij voelt waar het onrecht zit, en verzet zich tegen de ordening die haar vader in stand probeert te houden.

De botsing tussen generaties, tussen trouw aan de regels en trouw aan de ziel, laat zien hoe systemen onder extreme druk barsten, maar ook transformeren. De verstoorde balans tussen geven en nemen, tussen zichtbaarheid en uitsluiting, resoneert diep. De serie maakt invoelbaar hoe trauma's ontstaan en

doorwerken, en biedt daarmee veel stof tot systemische reflectie: wat is onze plek in een systeem dat op instorten staat? En welke prijs betalen we als we blijven functioneren binnen een dodelijk onrechtvaardige orde?

De Joodse Raad is niet alleen historisch relevant, maar ook systemisch rijk. Een aanrader voor wie familiegeschiedenis en collectief trauma wil doorgronden.

Te zien op NPO Start (zonder abonnement)

Boekbespreking: Na de oorlog

Goldschmidt kiest voor een mix van autobiografie, interviews en beschouwing. Ze spreekt met kinderen van overlevenden die, elk op hun eigen manier, proberen te begrijpen wat die oorlog met hun ouders heeft gedaan – en met henzelf. De verhalen variëren van zwijgende vaders en hyperalerte moeders tot een beklemmende loyaliteit die het eigen leven kleurt. Wat opvalt is hoe vaak gevoelens van angst, onveiligheid en buitenstaanderschap worden doorgegeven zonder dat het verleden ooit hardop is benoemd.

De kracht van het boek zit in de persoonlijke toon. Goldschmidt schrijft zonder sensatiezucht, maar met mededogen en oog voor nuance. Ze toont hoe trauma niet stopt bij degene die het

meemaakte, maar via stiltes, gedragingen en emotionele reacties zijn weg vindt naar de volgende generatie. Juist door het persoonlijke verhaal aan het grotere geheel te koppelen, wordt zichtbaar hoe wijdverspreid en systemisch deze overdracht is.

Vanuit systemisch perspectief is het boek bijzonder relevant. De onverwerkte emoties van de eerste generatie – angst, schuld, verdriet – blijken vaak niet op hun plek te zijn gelaten. Kinderen gaan dan als het ware ‘dragen’ voor hun ouders: ze leven te voorzichtig, voelen zich schuldig zonder reden, of verliezen zichzelf in een poging de ander te redden. Na de oorlog laat zien hoe belangrijk het is om deze dynamieken te herkennen en te doorbreken.

Dit boek is niet alleen waardevol voor kinderen van overlevenden, maar voor iedereen die wil begrijpen hoe trauma generaties overstijgt. Het nodigt uit tot reflectie: op je zelf, jouw gezinsverhaal, en de maatschappelijke context waarin stilte soms luider klinkt dan woorden. Voor lezers van Familieband biedt het een krachtige uitnodiging om te kijken naar dat wat niet gezegd is – en wat daarin alsnog gehoord wil worden.

Uitgeverij Meulenhoff, € 21,99.

Familiedrama: 4 De Onverwachte Dood

Margot stond met het telefoon in haar hand, terwijl haar hart bonkte in haar borst. De stem van haar moeder klonk dun en schor aan de andere kant van de lijn.

“Margot, je opa... Hij is er niet meer,” fluisterde ze, haar stem gebroken. “Hij is vanochtend in zijn slaap overleden.”

Margot liet zich langzaam op de rand van haar bed zakken en staarde voor zich uit. De woorden waren moeilijk te bevatten.

Opa Hendrik, de man die altijd zo onwankelbaar was geweest, het hoofd van de familie, was er niet meer.

“Dank je, mam,” fluisterde Margot uiteindelijk. “Ik... Ik zie je straks.”

Het huis van opa voelde anders, leeg en stil, alsof zelfs de muren beseften dat hun eigenaar was vertrokken. De familie verzamelde zich in de woonkamer, ieder met een ander gezicht, een andere emotie. Eveliens ogen waren rood van het huilen, terwijl ze in stilte naast hun moeder zat. Alex zat apart van de anderen, met een lege blik en een strakgespannen kaak, terwijl Tom rusteloos door de kamer ijsbeerde.

Ricardo stond naast Margot, zijn hand geruststellend op haar schouder. Hij was hier om haar te steunen, maar Margot wist dat hij ook hoopte dat de dood van haar opa misschien eindelijk het verborgen verleden zou openbreken.

De notaris kwam binnen en nam plaats bij de grote tafel. Hij schraapte zijn keel en keek rond, even wachtend totdat iedereen zat. “Opa Hendrik heeft duidelijke

instructies achtergelaten voor de verdeling van zijn erfenis,” begon hij langzaam. “En hij heeft een aantal persoonlijke brieven nagelaten voor de directe familieleden.”

Margot voelde de ogen van Evelien in haar rug prikken en zag hoe haar zus de armen over elkaar sloeg, alsof ze zich voorbereidde op een strijd. Alex zat daarentegen stil, starend naar zijn handen.

“De helft van zijn vermogen wordt verdeeld onder zijn kinderen en kleinkinderen, zoals in het testament vastgelegd,” ging de notaris verder. “Maar hij heeft ook een brief nagelaten voor zijn kleinkinderen, en één voor jou, Margot.”

Margot voelde haar hart sneller slaan toen ze de envelop van de notaris aannam. Het was een eenvoudige, witte envelop met haar naam in het sierlijke handschrift van

haar opa. Ze opende de brief met trillende vingers en begon te lezen.

“Lieve Margot,

Ik weet dat je altijd degene bent geweest die meer zocht dan de rest, die het belang van waarheid inzag, ook al zou het pijn kunnen doen. Het spijt me dat ik je nooit de volledige waarheid heb kunnen vertellen. Het verleden is ingewikkelder dan je denkt, en sommige geheimen hebben diepe wortels. Ik hoop dat je met wat ik nalaat niet alleen vrede zult vinden, maar ook begrip voor waarom dingen gingen zoals ze gingen.”

De woorden raakten haar als een klap in haar gezicht. Ze kon nauwelijks geloven dat de man die altijd zo onverbiddelijk had geleken, zich op zo’n zachte manier tot haar richtte. Ze voelde de blik van Ricardo op haar rusten, een stille aanmoediging om door te lezen.

In de brief vond ze ook een aanwijzing: de sleutel tot een kluis die zich in zijn studeerkamer bevond. Met een snelle blik naar Evelien, die de hare woedend kruiste, stond Margot op en liep naar de studeerkamer. Ze wist dat de rest van de familie haar ongetwijfeld zou volgen. In de studeerkamer stond een oude houten kast, die al jaren dienstdeed als boekenkast, maar ook als verborgen kluis. Met Ricardo naast zich en de familie achter haar, stak Margot de sleutel in het slot en opende het kleine, zware deurtje.

Binnenin lagen documenten, stapels vergeelde papieren en foto's. Ze pakte een foto op van haar vader, jong en lachend, met een vrouw aan zijn zijde die ze niet herkende. Het was alsof de wereld onder haar voeten wegzakte.

“Wie... wie is dat?” vroeg Alex, zijn stem trillend.

“Onze vader,” zei Margot, haar stem nauwelijks hoorbaar. Ze keek Ricardo aan, die haar bemoedigend toelachte, alsof hij wist dat dit moment even moeilijk als bevrijdend zou zijn.

Eveliëns gezicht werd wit. “Denk je dat... denk je dat hij nog een ander gezin had?” Haar stem was gespannen, haar ogen groot van ongeloof.

Tom knikte langzaam, als in een trance. “Misschien... heeft opa dit al die tijd verzwegen. Misschien is dat waarom hij zo strikt was en alles onder controle wilde houden.”

Margot voelde een diepe pijn opkomen, maar ook een vreemd soort bevrijding. Het geheim dat hun familie jarenlang had verscheurd, lag nu eindelijk op tafel. Opa's erfenis was niet enkel geld, maar de waarheid die hij hen nooit had kunnen geven tijdens zijn leven.

Terwijl ze de documenten één voor één doorbladerde, voelde ze Ricardo's hand in de hare, als een stil teken dat hij er was, voor haar. De familie stond in verbijstering om haar heen, elk geconfronteerd met een waarheid die hun hele verleden herschreef.

Kosmisch weerbericht Neptunus in overgang – afscheid van een oude droom

door Yvonne Weeber

Hallo lieve mensen,

Wellicht weet niet iedereen van jullie dat ik ook astroloog ben en in vroegere tijden regelmatig kosmische weerberichten schreef. Door mijn drukke systemische werk kom ik er niet meer aan toe om deze berichten te maken. Maar nu er zoveel gaande is in de wereld – polarisatie, geweld, oorlog, chaos en verwarring – kan ik het toch niet laten om de situatie waarin we verkeren, te verhelderen met astrologische en systemische inzichten. Bij deze:

Overgangsfase

Al vanaf begin dit jaar ervaar ik dat ik in een overgangsfase zit. Ik kreeg wat fysieke klachten en voelde me regelmatig behoorlijk duizelig. Ik moest zelfs naar de spoedeisende hulp. Het voelde een beetje alsof ik mijn oriëntatie kwijt was en in een bootje midden op zee zat. Ik voelde me zeeziek op het vaste land. Heel bijzonder. Gelukkig vertrouw ik erop dat mijn lieve lijf precies weet wat ik nodig heb en mij stuurt. Dus kon ik me overgeven aan de situatie en heb ik tijd genomen voor rust en inkeer.

Onze ziel wijst ons fysieke lichaam en onze geest de weg, zodra we leren luisteren. Zo wijzen de aarde, de planeten en kosmische energie ons collectief de weg. Zo boven, zo beneden. Zo buiten, zo binnen.

Verbonden en afgestemd

Zoals het fysieke lichaam perfect functioneert en alle organen, celdelingen, stofwisselingsprocessen enzovoort op elkaar zijn afgestemd en met elkaar verbonden zijn, zo zijn ook wij als aarde, mensheid, natuur, planten- en dierenwereld, elementen en planeten met elkaar verbonden en afgestemd. Het is één groot World Wide Web... niets en niemand staat op zichzelf.

Omdat ik me verbonden voel met alles en iedereen, weet ik dat ik niet de enige ben die dit ervaart. Wat we collectief ervaren, is totale chaos, die veel oude pijn oproept – vooral ook diepgewortelde angsten voor oorlog, honger, buitensluiting, vervolging, verraad enzovoort. Alle velden waar we vaak mee werken in familieopstellingen worden aangeraakt. Sommige onbegrijpelijke angstgevoelens of verwarring kunnen ook uit het familiesysteem komen, zoals jullie hebben

kunnen lezen in deze uitgave van
Familieband.

Neptunus – het wordt nooit meer zoals het was...

We staan met z'n allen op een belangrijk kantelpunt. Neptunus, de planeet van mystiek, dromen, inspiratie, maar ook van illusies, projecties, vluchtgedrag en verdwaling, staat op het punt het eigen waterteken Vissen te verlaten. Daar heeft hij de afgelopen 12 à 13 jaar in gelopen. Nu stapt hij het vurige teken Ram binnen. En dat is voelbaar. In onze lichamen, in onze relaties, in het collectief.

Wanneer een planeet in de laatste graden van een teken staat – en al helemaal als het zijn eigen teken is, waarin zijn energie volledig tot uitdrukking komt – kan het lijken alsof alles van de afgelopen jaren nog één keer in het groot voorbij komt, voordat het kan verdwijnen.

Nu is het ook het einde van een cyclus. Vissen is het laatste teken van de dierenriem en daarmee is Neptunus' cyclus door alle tekens, die 165 jaar duurt, afgerond. Alles wat er in die 165 jaar is gebeurd, komt nog even langs...

De mist optrekken

Wanneer een planeet de laatste graden van een teken doorloopt, wordt de energie vaak nog intenser. Alsof ze zich in haar uiterste kracht nog even wil tonen. Dat zien we nu bij Neptunus. We zitten in de nevelzone. Alles wat geen bedding heeft in waarheid, zakt langzaam door de illusie heen. We realiseren ons dat sommige dromen bedrog zijn. We zien het om ons heen: verwarring, wantrouwen, het uiteenvallen van structuren, verlies van richting. In spirituele zin voelen velen zich verlaten of verdwaald. In religie zien we een opleving van fundamentalisme – een

krampachtig houvast aan wat was, aan dogma's die veiligheid suggereren maar de ziel geen ruimte bieden.

Doordat niet alleen de cyclus van Neptunus door Vissen ten einde loopt, maar ook die van 165 jaar, is de chaos en verwarring extra groot.

Even een korte terugblik: 1856 – oorlog in de Krim. 1860 – afschaffing van de slavernij... Burgeroorlog in Amerika, opiumoorlogen, de aanleg van spoorwegen wereldwijd, de goldrush, uitvinding van de telegraaf, stromend water, de eerste auto's... Wat ik hiermee wil laten zien is dat veel problemen van nu er toen ook al waren. Oorlog in de Krim, polarisatie... het zijn patronen. De situaties van toen herhalen zich. Hetzelfde script, met andere toneelspelers en een ander decor. Net zoals patronen in families zich blijven herhalen als we niet de lessen leren en niet erkennen wat er is.

The only way out is the way in.

We leren de lessen van Neptunus vooral in relaties. Als we zijn energie begrijpen en uitkristalliseren, schenkt hij ons de gave van onvoorwaardelijke liefde. Maar daarvoor moeten we wel de verwarrende weg naar waarheid bewandelen. Door ons bewust te worden van alle Nep-tunes op ons pad: alles wat we buiten onszelf leggen, anderen de schuld geven, denken in slachtoffer en dader, buitensluiten, beter denken te weten, bemoeienis, bondjes maken, polarisatie... In het klein, in ons privéleven, en in het groot, in het collectief. Daarmee lossen we niets op. We mogen terug naar de bron. Neptunus is de god van de zee. Door water is er leven ontstaan op aarde. Zonder water geen leven – het is de bron van ons bestaan. De zee staat symbool voor de diepe wateren van onze ziel, onze

emoties, ons onbewuste, wat onder water ligt en verborgen is. We mogen “god” worden over onze eigen zielenroerselen, onze emoties reguleren door ons bewust te worden van waar ze vandaan komen.

En toch... iets nieuws komt eraan

Neptunus maakt nu zijn eerste stappen in het vurige teken Ram – een enorme shift. Van het laatste teken naar het eerste. Van collectieve verstilling naar individueel ontwaken. Alsof we na een lange droom onze ogen openen, ons uitrekken en ons afvragen: “Waar ben ik eigenlijk? Wat wil ik?”

Ram is het teken van het nieuwe, het oorspronkelijke, het eerste vonkje leven. Een vurige energie, die de realistische droom van Neptunus vorm wil geven – maar dan van binnenuit. De spirituele zoektocht naar jezelf zal steeds minder afhankelijk worden van goeroes, tradities

of systemen. Het nieuwe bewustzijn gaat over belichaming. Over leven vanuit je ziel, je essentie, wie je werkelijk bent, in het hier en nu, in verbinding met je lichaam, de aarde en de ander. Niet als projectie van buiten naar binnen, maar als actie van binnen naar buiten. Niet als vlucht, maar als aanwezigheid.

Blauwe regen

Terwijl ik dit schrijf, kijk ik naar onze blauwe regen die voor het eerst in bloei staat. Vorig jaar geplant, en nu pas laat ze haar bloemen zien. Wat een symboliek. Blauwe regen is een klimplant – ze zoekt steun, windt zich omhoog langs dat wat stevigheid biedt. Maar haar bloei is spectaculair, zacht geurend, bijna sprookjesachtig. Ze bloeit alleen als de wortels goed verankerd zijn. Wat een prachtige metafoor voor deze tijd. We mogen onze wortels weer voelen. In

onze familie, in de aarde, in ons lichaam.
En van daaruit klimmen, draaien, zoeken
– niet naar perfectie, maar naar expressie.
Naar wie wij zijn. In ons eigen tempo. Met
onze eigen kleur.

De wedergeboorte van het geloof

Vorige week was het Pasen. Het feest van
dood en wedergeboorte. Jezus – symbool
voor onvoorwaardelijke liefde – wordt
gekruisigd, niet om te sterven, maar om
opnieuw geboren te worden. In die zin lijkt
de overgang van Neptunus ook op een
collectieve wedergeboorte. Een oude
droom sterft. Een spirituele houding
gebaseerd op “weg van de wereld” loopt
ten einde. Een nieuwe vorm van
spiritualiteit wordt geboren – niet in
afzondering, maar midden in het leven. In
de relatie met de ander, in het omgaan
met geld, met je lichaam, met de planeet.

We mogen afscheid nemen van het idee dat spiritualiteit iets verhevens is. Het is nu iets wat we dóén. In elke keuze. In elk woord. In hoe we voor onszelf zorgen. Hoe we werken. Hoe we met onze kinderen spreken. Hoe we onze woede uiten. Hoe we onze grenzen aangeven. Neptunus in Ram zal ons leren dat liefde actie is. Dat compassie niet passief is, maar juist het vuur aanwakkert.

Vertrouwen

Dus lieve mensen, als je je deze dagen verward voelt, als alles even op losse schroeven staat, weet dan: je bent niet de enige. We zitten in een groot overgangsveld. De mist trekt op. Heb geduld – zoals bij opstellingen – en laat het veld de waarheid tonen wanneer het er klaar voor is, niet eerder. Durf te wachten... en het zal zich ontfouwen.

Vertrouw erop dat ook dit voorbijgaat, en dat uiteindelijk alles liefde is.

Onvoorwaardelijke liefde, die stroomt en haar weg terugvindt naar de bron. Zoals regendruppels hun weg vinden naar de oceaan via rivieren en beekjes, onderweg de planten, bomen en aarde bevruchten, mens en dier voorzien van drinkwater – en zo vruchtbaarheid en leven in stand houden.

Uiteindelijk zul je zien dat elk trauma – persoonlijk of collectief – wanneer het erkend is en we ervan leren, vruchtbare mest is waardoor de mens kan groeien en bloeien.

Nu kun je het misschien nog niet zien. Maar vertrouw erop dat elke gedachte, beweging of emotie die jij hebt, invloed heeft op de loop van de rivier – en op de wereld.

Zoals je nu nog niet kunt zien hoe de zaadjes die je gezaaid hebt zullen

uitkomen, of de bollen die je geplant hebt
zullen bloeien, zo zal ook pas later
zichtbaar worden wat jouw
ontwikkelingsweg je heeft gebracht.

Wat zichtbaar wordt, zal misschien even
overweldigend zijn – maar het is van jou.
Van jou alleen.

En van daaruit zullen nieuwe vormen
ontstaan. Nieuwe rituelen. Nieuwe
spiritualiteit. Niet gebaseerd op het
verleden, maar geboren uit wie jij bent.
Niet vanuit ego, maar vanuit je pure zelf.
Kom thuis bij jezelf. Terug naar de bron.
Luister goed naar je lichaam. Naar je
dromen. Naar de fluistering van de natuur.
En als je, net als ik, de blauwe regen in
bloei ziet komen, weet dan: alles komt op
zijn tijd.

Alles is er al. Het wacht alleen op jouw
stap.

Met liefde,
Yvonne

Agenda Yvonne Weeber

Familieopstellingen, Culemborg

18 mei 20225 - Je eigen plek, broers en zussen

1 juni 2025 - Eigen thema inbrengen
(VOL, reservelijst)

7 juni 2025 - Helen van de moederwond

21 juni 2025 - Helder zien, helder horen

22 juni 2025 - Eigen thema inbrengen

12 juli 2025 - Eigen thema inbrengen

10 augustus 2025 - Eigen thema
inbrengen

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.