



INHOUDSOPGAVE

De Kracht van Familieopstellingen	2
Vader-verhalen: Ik bleef in complete paniek achter	8
25.000 vrouwen gedwongen hun baby af te staan	11
Mijn moeder eiste jarenlang alle aandacht op	14
TEST: Hoe goed is de relatie met je moeder?	16
Een glimp uit het leven van de Middeleeuwse moeder	21
China: De maand van het zitten	24
Opvoeding: Mama, ik ben zo bang	27
Ontkenning: IK ben allergisch voor katten	31
De kracht van samen rouwen	34
Pas op met kritiek op de familie van je partner	37
Binding: De Kracht en Gevolgen van Loyaliteit binnen Familiesystemen	41
Sneeuwwitje kreeg haar plek in het systeem	45
Vragen aan Yvonne	48
Onderzoek Je Relatie met Je Moeder	50
Verhaal aflevering 1: De herfst van de geheimen	53
Boekbespreking: De kunst van het helpen door Bert Hellinger	57

Boekbespreking: De bibliotheek vol herinneringen	60
Boekbespreking: Een betere man	62
Agenda en colofon	64

De Kracht van Familieopstellingen

Na dertig jaar weer samen met mijn moeder

In gesprek met Yvonne Weeber



Familieopstellingen zijn de laatste jaren steeds populairder geworden als methode om persoonlijke en relationele problemen aan te pakken. Maar wat houdt een familieopstelling precies in, en waarom is het zo krachtig? Yvonne Weeber werkt inmiddels zeventien jaar met familieopstellingen en heeft er ook persoonlijk de kracht van ervaren.

Yvonne, wat zijn familieopstellingen eigenlijk?

“Familieopstellingen zijn een therapeutische methode die vooral bekend geworden is door de Duitse voormalig priester en psychotherapeut Bert Hellinger. Het idee erachter is dat veel van onze problemen en emoties hun oorsprong vinden in het familiesysteem. In een familieopstelling worden je familieleden of relaties "opgesteld" in de ruimte, meestal met behulp van representanten (andere mensen in de groep) of objecten, om zo de onderliggende dynamieken en verstrikkingen zichtbaar te maken. Het helpt je om patronen te zien die vaak onbewust door generaties heen zijn doorgegeven.”

Dat klinkt diepgaand. Waarom kunnen deze opstellingen zo'n grote impact hebben op mensen?

“Wat er vaak gebeurt in familiesystemen is dat bepaalde emoties of trauma's onuitgesproken blijven, maar toch van invloed zijn. Vaak gaat het om traumatische ervaringen, zoals een overleden kind waarover niet wordt gesproken, een familielid dat uit de familie is gestoten, of onverwerkte rouw. Deze onuitgesproken thema's blijven echter 'hangen' in het systeem en kunnen op subtiele manieren invloed hebben op andere familieleden, soms zelfs generaties later. Bij een opstelling worden deze onbewuste dynamieken letterlijk zichtbaar in de ruimte. Het bijzondere is dat representanten vaak de gevoelens of houding van de werkelijke familieleden intuïtief aanvoelen, zonder dat ze hen kennen. Dit kan confronterend zijn, maar ook

bevrijdend, omdat het helpt om verborgen pijn en patronen aan het licht te brengen.”

Geef eens een voorbeeld van zo'n patroon dat iemand kan beïnvloeden?

“Een veelvoorkomend voorbeeld is dat iemand zich in zijn leven voortdurend verantwoordelijk voelt voor anderen, vaak ten koste van zichzelf. Dit kan terug te voeren zijn op het feit dat die persoon onbewust de lasten van een ouder of ander familielid draagt. Misschien voelde de ouder zich machteloos of verdrietig, en nam het kind onbewust de rol van verzorger of 'redder' aan. Tijdens een familieopstelling kan duidelijk worden hoe die dynamiek is ontstaan en hoe de persoon dit onbewust in stand houdt. Door dit zichtbaar te maken, kan de last worden teruggegeven aan degene bij wie het hoort, en ontstaat er ruimte voor persoonlijke bevrijding.”

Is een familieopstelling altijd confronterend of emotioneel zwaar?

“Het kan zeker emotioneel zijn, maar het hangt af van het individu en de situatie. Soms komen er diepe emoties naar boven, omdat mensen voor het eerst in hun leven geconfronteerd worden met een verborgen familiethema. Maar er zijn ook opstellingen die meer inzicht geven zonder dat er direct grote emoties bij komen kijken. Wat belangrijk is, is dat het altijd veilig en respectvol gebeurt. Ik zorg er altijd voor dat deelnemers

zich gehoord en gesteund voelen, zodat het proces niet overweldigend is.”

Hoe heb jij familieopstellingen zelf ervaren, als zowel deelnemer als begeleider?

“Toen ik voor het eerst familieopstellingen ging doen, had ik al veel vormen van therapie gedaan. Ik had toen al zeker dertig jaar geen contact met mijn familie. Door familieopstellingen werd ik me bewust van mijn voorouders, bijvoorbeeld dat de afstamming van de Spaanse zigeuners meer invloed op me had dan ik ooit voor mogelijk had gehouden. Ik zag dingen die in de voorouderlijke lijn gebeurd waren: oorlog, honger, overleden kinderen, ziekten en geldgebrek. Aan de andere kant zag ik hun persoonlijke successen, kwaliteiten, kennis en gewoonten. Ik zag diep gewortelde familiepatronen, zoals afwezige vaders, relatieproblemen, misbruik, drank en verslaving, maar ook grote kwaliteiten zoals de humor, talent voor zingen, koken, geweldige grote feesten geven, bepaalde rituelen, liefde voor kunst, cultuur, vrijheid en de natuur terug in mijn eigen leven. En ik werd me bewust hoe ik die familie met alles erop en eraan in mezelf meedraag.”

Heeft het geholpen om het contact met je familie te herstellen?

“Toen ik enige tijd bezig was, werd ik tot mijn verrassing gebeld door mijn zusje. Mijn moeder was wegens dementie opgenomen in een verzorgingstehuis. Ze

vroeg me of ik mijn moeder nog wilde zien. Natuurlijk, dolgraag. Ik had me er eigenlijk al bij neergelegd dat ik haar nooit meer zou zien. Maar dan nu toch? Wow! En ja, het wonder gebeurde. Het was geweldig om samen met mijn zusje naar haar toe te gaan, en tegelijkertijd ook heel spannend. Hoe zou ze reageren? Er kwam een nog groter wonder, ze herkende me direct. We hebben samen gehuild en gelachen. Het contact is volledig hersteld, ook met mijn broer en mijn twee zussen. Mijn moeder is inmiddels overleden en ik heb namens de familie bij haar crematie gesproken. Ik voel me weer onderdeel van mijn familie en dat geeft een heel stabiel en solide gevoel.”

Hoe is het voor je om opstellingen te begeleiden?

“Als begeleider zie ik vaak de kracht van deze opstellingen bij mijn cliënten. Mensen ervaren verlichting en voelen zich vaak meer in balans met hun eigen leven na een sessie. Het is prachtig om te zien hoe iemand plotseling een diep gevoel van acceptatie en verbinding kan voelen, niet alleen met zichzelf, maar ook met hun familie.”

Wat zou je mensen willen meegeven die overwegen een familieopstelling te doen, maar misschien twijfelen?

“Als je vastloopt in bepaalde patronen of emoties die je niet kunt verklaren, is een familieopstelling een krachtige manier om te ontdekken wat er werkelijk speelt. Het is belangrijk om een ervaren en veilige begeleider te

vinden die je kan ondersteunen in dit proces. Het kan spannend zijn, maar de inzichten die je krijgt, kunnen heel helend zijn. Je hoeft het niet alleen te doen; er is een hele wereld van familiegeschiedenis die je kan helpen om te begrijpen waarom je bent wie je bent. Het is een krachtige methode die veel mensen verder kan helpen op hun pad naar persoonlijke groei en heling.”

Initiatieven

Vader-verhalen: Ik bleef in complete paniek achter



30 december 2016 – een prachtige dag, de dag dat onze dochter werd geboren. Echter ook een zwarte dag: tijdens de nageboorte ging het mis. Het maakte veel impact om als kersverse vader te zien hoe mijn vrouw naar de O.K. werd gereden. We wisten op dat moment niet of we elkaar nog terug zouden zien. Uiteindelijk is het goed gekomen met mijn

partner. Destijds wuifde ik het weg: 'het gaat goed hoor, ik heb er geen last van'. Typisch mannen; niet tot last zijn, zorgen voor je gezin en weer snel aan het werk. Echter dat ik daar moederziel alleen en compleet in paniek achterbleef - met pasgeboren dochter in mijn armen - heeft gezorgd voor een flink trauma. Dat dit haar allereerste 'papa-ervaring' is raakt me nog altijd.

Jaren later kwam ik erachter dat ik deze ervaring had weggestopt en totaal niet had verwerkt. Door systemisch (lichaams-)werk kon ik teruggaan naar de pijn, die ik had verdrongen. We hadden er voor onszelf een soort succesverhaal van gemaakt terwijl juist het trauma gezien wilde worden. Het was heel bevrijdend om het uiteindelijk te erkennen. Het heeft me ook teruggebracht naar mijn eigen geboorte.

Ik ben gaan schrijven over wat het met me heeft gedaan en heb het ook open en eerlijk gedeeld in een veilige groep. Toen ik las over mannen met soortgelijke ervaringen dacht ik hier moet ik iets mee doen. Laten we elkaar inspireren. Ik begon met schrijven en binnen een paar weken stond de website vader-verhalen.nl. Erna is het opgepikt door verschillende mediakanalen: RTL nieuws, Radio 1, Eindhovens Dagblad en zelfs op TV bij RTL4.

Ontzettend bijzonder om mee te mogen maken. Ik heb het gevoel dat mijn verhaal verteld moest worden om de weg vrij te maken voor andere vaders om met hun kwetsbare verhalen naar buiten te treden.

Collectieve trauma's

In deze rubriek bespreken we traumatische ervaringen die in veel families voor komen en die doorwerken naar volgende generaties.

25.000 vrouwen gedwongen hun baby af te staan

In de jaren vijftig, zestig en zeventig werd ongehuwd moeder worden vaak gezien als een schande. Naar schatting werden in deze periode 25.000 moeders gedwongen hun baby direct na de geboorte af te staan ter adoptie. Deze 'vergeten geschiedenis' heeft diepe emotionele littekens achtergelaten die tot op de dag van vandaag voortleven in families.

Ongehoorde schande

Tot ver in de jaren zestig was seks voor het huwelijk een absoluut taboe. Het was de tijd vóór de seksuele revolutie, vóór het grootschalige gebruik van anticonceptie, vóór de eerste bewust ongehuwde moeders en vóór de legalisering van abortus. In die tijd werd van een ongetrouwd meisje verwacht dat ze zich onthield van seks. Toch gebeurde het, en als een meisje ongehuwd zwanger raakte, werd dit gezien als een ongehoorde schande. Door het hele land waren er tehuizen waar 'gevallen' vrouwen werden opgevangen

om te bevallen. Direct na de geboorte moesten zij hun baby afstaan voor adoptie. Vaak mochten ze hun kindje niet eens zien. Soms werden kinderen te vondeling gelegd of illegaal aangeboden aan kinderloze echtparen, die nooit zeker wisten of ze hun geadopteerde kind konden behouden.

Een ernstige kwestie

De maatschappelijke kijk op ongehuwd zwangere vrouwen wordt scherp geïllustreerd door een citaat van een vooraanstaand psychiater uit 1964: “Het buiten huwelijksverband zwanger worden en bevallen van een kind was en is in onze samenleving een hoogst ernstige aangelegenheid. De (aanstaande) ongehuwde moeder handelt in strijd met de normen die de maatschappij stelt. Ze ondermijnt de algemeen geaccepteerde gezinsstructuur door zwanger te raken buiten de huwelijksverhouding om.”

De verbroken band

Veel jonge vrouwen ondergingen de hoon en vernederingen van hun omgeving zwijgend. Ze voelden zich immers schuldig en geloofden dat ze de straf hadden verdiend. In hun eigen ogen waren ze gedegradeerd tot een 'sloerie', een 'hoer'. Ze hadden gezondigd en dat voelde 'fout'. De overheid achtte regulering noodzakelijk en in 1956 werd de Adoptiewet

ingevoerd, die vooral gericht was op het regelen van de rechten van adoptieouders. Een van de belangrijkste gevolgen van adoptie was het volledig verbreken van de juridische band tussen de biologische moeder en het kind. Dit betekende dat de moeder geen aanspraak meer had op haar kind, noch toegang had tot informatie over zijn welzijn. Voor moeders betekende de Adoptiewet dus geen vooruitgang, integendeel. Jonge moeders werden steeds vaker onder druk gezet om hun baby af te staan.

Familiegeheim

Het gedwongen afstaan van een kind is niet alleen traumatisch voor de moeder, het beschadigt ook het familiesysteem, en de negatieve effecten kunnen doorwerken in latere generaties. Vaak werd er binnen de familie niet over gesproken en werd het een verborgen familiegeheim. Uit ervaring met familieopstellingen weten we dat geheimen schadelijk kunnen zijn voor de familie als geheel, maar ook één of enkele leden kunnen treffen. In dergelijke opstellingen wordt vaak snel duidelijk dat iets uit het verleden om erkenning vraagt, hoewel erover zwijgen de norm was. In de inleiding van zijn boek *Een therapeutische reis* beschrijft Alain de Botton het treffend: “Iets uit het verleden schreeuwt om erkenning en zal ons pas met rust laten als het de aandacht heeft gekregen waar het recht op heeft.”

Verstrikkingen

Mijn moeder eiste jarenlang alle aandacht op

Na het overlijden van haar vader, begon Anne als jong meisje intensief voor haar moeder te zorgen. In plaats van dat de rollen duidelijk bleven – de moeder zorgt voor het kind – ontstond er een situatie van parentificatie. Dit is een verschuiving waarbij het kind emotionele, en soms praktische, verantwoordelijkheden van de ouder overneemt. Anne troostte haar moeder, stond altijd voor haar klaar en voelde zich verantwoordelijk voor haar welzijn. Waar een kind normaal de ruimte krijgt om zich emotioneel te ontwikkelen, werd die ruimte bij Anne gevuld door de behoefte van haar moeder aan steun.

Deze dynamiek liet diepe sporen na in Anne's volwassen leven. Als volwassene voelt ze de voortdurende drang om voor anderen te zorgen, zowel in haar persoonlijke relaties als op haar werk. Ze cijfert zichzelf weg, altijd gericht op de behoeften van de ander. Dit bracht haar een diep gevoel van uitputting en ontevredenheid. Het patroon, dat in haar jeugd ontstond, is moeilijk te doorbreken. Anne voelt zich slecht omdat ze zichzelf nooit op de eerste plaats zet, maar ze weet niet hoe ze dit kan veranderen zonder schuldgevoelens.

Daarnaast heeft Anne een complexe relatie met haar moeder. Wat ooit begon als een manier om haar moeder te ondersteunen in een tijd van rouw, groeide uit tot een jarenlange last. Ze neemt het haar moeder kwalijk dat die zoveel aandacht eiste en haar eigen behoeften vooropstelde. Hoewel ze van haar moeder houdt, heeft ze moeite met de nauwe band die hen blijft verbinden, omdat het haar herinnert aan een jeugd waarin ze nooit écht kind heeft kunnen zijn.

Deze emotionele erfenis van parentificatie is een pijnlijk proces, dat vraagt om bewustwording en heling. Anne deed er een opstelling over en wat in staat om de pijn en de boosheid van destijds te doorleven. Dat was de eerste stap in een proces van erkennen van haar eigen behoeften en daar ook de ruimte voor te nemen. Bovendien verzachtte de wrok die ze naar haar moeder toe voelde.

TEST: Hoe goed is de relatie met je moeder?

1. Hoe vaak heb je het gevoel dat je open kunt praten met je moeder?

- A) Bijna altijd, we kunnen over alles praten (2 punten)
- B) Soms, maar er zijn onderwerpen die ik liever vermijd (1 punt)
- C) Zelden of nooit, we vermijden moeilijke gesprekken (0 punten)

2. Hoe reageert je moeder op jouw keuzes in het leven (bijvoorbeeld werk, relaties, persoonlijke doelen)?

- A) Ze steunt me volledig en respecteert mijn keuzes (2 punten)
- B) Ze probeert me te sturen, maar kan mijn keuzes accepteren (1 punt)
- C) Ze is meestal kritisch en probeert mijn keuzes te beïnvloeden (0 punten)

3. Hoe vaak voel je je emotioneel gesteund door je moeder?

- A) Vrijwel altijd, ze is er voor me als ik haar nodig heb (2 punten)
- B) Soms, afhankelijk van de situatie (1 punt)
- C) Zelden of nooit, ik zoek steun bij anderen (0 punten)

4. Hoe gaat je moeder om met jouw grenzen en persoonlijke ruimte?

- A) Ze respecteert mijn grenzen volledig (2 punten)
- B) Ze begrijpt het soms, maar overtreedt mijn grenzen af en toe (1 punt)
- C) Ze negeert of respecteert mijn grenzen vaak niet (0 punten)

5. Hoe vaak heb je het gevoel dat je moeder jou echt begrijpt?

- A) Ze begrijpt me meestal goed (2 punten)
- B) Soms begrijpt ze me, maar vaak moet ik dingen uitleggen (1 punt)
- C) Ze begrijpt me zelden of nooit (0 punten)

6. Hoe verloopt de communicatie tussen jou en je moeder?

- A) Open en duidelijk, we luisteren naar elkaar (2 punten)
- B) Soms goed, maar vaak zijn er misverstanden (1 punt)
- C) Communicatie is moeizaam en leidt vaak tot ruzies of stiltes (0 punten)

7. Hoe gaat je moeder om met jouw emoties (bijvoorbeeld verdriet, frustratie, blijdschap)?

- A) Ze erkent en ondersteunt mijn gevoelens (2 punten)
- B) Ze probeert het, maar weet vaak niet hoe ze moet reageren (1 punt)
- C) Ze minimaliseert of negeert mijn emoties (0 punten)

8. Hoe vaak voel je je bekritiseerd door je moeder?

- A) Zelden of nooit, ze is meestal positief (2 punten)

- B) Soms, maar het is meestal goedbedoeld (1 punt)
- C) Vaak, ze lijkt altijd iets te vinden om kritiek op te geven (0 punten)

9. Hoe voelt het om tijd door te brengen met je moeder?

- A) Meestal prettig en ontspannen (2 punten)
- B) Het kan leuk zijn, maar soms ook ongemakkelijk (1 punt)
- C) Vaak gespannen of onplezierig (0 punten)

10. Hoe denkt je moeder over jouw zelfstandigheid en onafhankelijkheid?

- A) Ze respecteert mijn onafhankelijkheid volledig (2 punten)
- B) Ze accepteert het, maar heeft moeite om los te laten (1 punt)
- C) Ze probeert me nog steeds te controleren en te sturen (0 punten)

11. Hoe vaak ervaar je steun van je moeder in moeilijke tijden?

- A) Altijd, ze staat altijd voor me klaar (2 punten)
- B) Soms, maar ik kan niet altijd op haar rekenen (1 punt)
- C) Zelden of nooit, ik zoek steun bij anderen (0 punten)

12. Hoe gaat je moeder om met jouw fouten of vergissingen?

- A) Ze is begripvol en helpt me ervan te leren (2 punten)

B) Ze is soms begripvol, maar ook wel eens kritisch (1 punt)

C) Ze wijst me vaak op mijn fouten zonder begrip (0 punten)

13. Hoe betrokken is je moeder bij jouw leven (bijvoorbeeld interesses, vriendschappen, werk)?

A) Ze is op een positieve manier betrokken (2 punten)

B) Ze toont enige interesse, maar we leven ook aparte levens (1 punt)

C) Ze lijkt nauwelijks interesse te hebben of bemoeit zich te veel (0 punten)

14. Hoe vaak bespreekt je moeder haar eigen gevoelens of problemen met jou?

A) Ze is open over haar gevoelens, maar belast me niet (2 punten)

B) Soms, maar meestal houdt ze dingen voor zichzelf (1 punt)

C) Ze vertelt me weinig of juist te veel over haar problemen (0 punten)

15. Hoe voel je je na een gesprek met je moeder?

A) Meestal goed, ik voel me gehoord en begrepen (2 punten)

B) Het varieert, soms goed, soms gespannen (1 punt)

C) Vaak ongemakkelijk of slecht (0 punten)

Puntenschaal

26-30 punten: Je hebt een goede relatie met je moeder. Als er iets is, dan komen jullie daar wel uit.

16-25 punten: Op een aantal punten is de relatie met je moeder niet optimaal. Bespreken zal niet makkelijk zijn, maar is niet geheel onmogelijk.

0-15 punten: De relatie met je moeder is moeizaam. Het is goed om daar met een professioneel iemand over te praten of een workshop te doen, bijvoorbeeld 'Het helen van de moederwond'.

Geschiedenis:

Een glimp uit het leven van de Middeleeuwse moeder

Moederschap in de middeleeuwen was een totaal andere ervaring dan we ons tegenwoordig kunnen voorstellen. Het leven was hard, de gezondheidszorg beperkt, en de verwachtingen van vrouwen waren vooral gericht op het voortbrengen en opvoeden van kinderen. Toch stond moederschap centraal in het dagelijks leven van middeleeuwse vrouwen, en ondanks de uitdagingen had het ook zijn mooie en unieke kanten.

Geboorte als Risico

Een van de grootste uitdagingen voor een middeleeuwse moeder was de geboorte zelf. Bevallen was risicovol en vaak levensgevaarlijk, zowel voor de moeder als het kind. Er was geen sprake van moderne medische zorg of hygiënische bevallingsomstandigheden. Vrouwen bevielen thuis, bijgestaan door vroedvrouwen, die soms wat basiskennis hadden van kruiden en bevallingstechnieken. De kindersterfte was hoog, en moeders moesten vaak meerdere kinderen begraven, wat het moederschap zwaar maakte.

Veel Kinderen, Weinig Keuze

Vrouwen in de middeleeuwen kregen veel kinderen, zowel door een gebrek aan voorbehoedsmiddelen als door de religieuze en sociale verwachtingen van die tijd. Het katholieke geloof, dat destijds sterk aanwezig was, zag kinderen als een zegen en moedigde grote gezinnen aan. Bovendien was er geen begrip van geboortebeperking zoals we dat nu kennen, en veel vrouwen werden vroeg in hun leven moeder.

Opvoeding en Verantwoordelijkheid

Zodra de kinderen geboren waren, was de opvoeding grotendeels de verantwoordelijkheid van de moeder, zeker in de lagere klassen. Voor moeders uit boerenfamilies of de ambachtsklasse betekende dit dat ze zowel voor hun kinderen als voor het huishouden zorgden, vaak terwijl ze daarnaast ook meewerkten op het land of in het familiebedrijf. Het dagelijkse leven was een voortdurend evenwicht tussen werken, opvoeden en het proberen gezond houden van de kinderen.

In adellijke families zag het moederschap er iets anders uit. Adelvrouwen hadden doorgaans meer hulp van bedienden en voedsters, die de zorg voor zuigelingen overnamen. Toch was het de verantwoordelijkheid van de moeder om te zorgen dat haar kinderen de juiste opvoeding kregen, met name op het gebied van goede manieren en kennis van hofetiquette.

De Liefde van een Moeder

Ondanks de ontberingen en het harde leven, was er in de middeleeuwen ook ruimte voor moederliefde. Er zijn talloze middeleeuwse kunstwerken en geschriften die het moederlijke gevoel vastleggen. Van Maria met het kind Jezus tot brieven van adellijke moeders aan hun zonen, deze bewijzen tonen aan dat het moederschap, ondanks de vele uitdagingen, een belangrijke en gekoesterde rol speelde in het leven van vrouwen. Zo zien we dat moederschap in de middeleeuwen niet alleen een taak was, maar ook een bron van vreugde, liefde en trots, hoe zwaar het leven ook kon zijn.

Over de grens.

In deze rubriek besteden we aandacht aan familie en familiegebruiken in andere culturen. In dit nummer van Familieband aandacht voor het moederschap en geboorte in China.

China: De maand van het zitten

In de Chinese cultuur spelen familie en tradities een centrale rol in het moederschap. Dit begint vaak al tijdens de zwangerschap en zet zich voort in de eerste maanden na de geboorte van een kind. Er bestaan diverse gewoonten en rituelen die bedoeld zijn om de moeder en het kind te beschermen en te ondersteunen. Een van de bekendste gebruiken is de “zuo yuezi” of “de maand van zitten,” waarbij een moeder gedurende de eerste maand na de bevalling rust neemt om te herstellen en haar gezondheid te versterken. Deze periode is vaak omgeven door specifieke voedingsregels, waarbij bijvoorbeeld warme gerechten zoals kippensoep met gember worden gegeten, omdat men gelooft dat dit het herstel bevordert en de kou in het lichaam verdreven wordt.

Tijdens deze eerste maand wordt de moeder meestal omringd door familieleden, met name haar eigen moeder of schoonmoeder, die helpt met de verzorging van de baby en het huishouden. Traditioneel wordt aangenomen dat deze periode cruciaal is voor de

gezondheid van de moeder op de lange termijn. Een goede “yuezi” zou haar beschermen tegen gezondheidsproblemen in de toekomst.

Ook rond de viering van het nieuwe leven bestaan er gebruiken. Zo viert men vaak de “honderd-dagen-ceremonie” of de “man yue” (één-maand-ceremonie). Bij deze gelegenheden wordt het kind symbolisch verwelkomd door familieleden en worden er geschenken uitgewisseld, zoals rode eieren. Rode eieren zijn een veelgebruikt symbool voor geluk en vruchtbaarheid. Het rood verven van eieren symboliseert geluk en beschermt de baby tegen kwade invloeden. De eieren worden aan vrienden en familie gegeven om de komst van het nieuwe familielid te vieren, en de ontvangers brengen vaak geschenken mee als blijk van waardering en gelukwensen voor de toekomst van het kind.

Voor pasgeborenen is het ook gebruikelijk om speciale bedeltjes of kledingstukken te maken die bedoeld zijn om bescherming te bieden. Bijvoorbeeld, rode armbandjes of kettingen met jade steentjes worden vaak gedragen door de baby omdat men gelooft dat jade beschermende krachten heeft. Ook de “tiger shoes” (tijgerschoentjes) voor baby’s, met de afbeelding van een tijger, zijn een traditioneel symbool van kracht en bescherming tegen kwade geesten.

Sommige families eren hun voorouders door een ceremonie uit te voeren waarbij zij het nieuwe familielid introduceren. Dit ritueel, waarbij offers worden gebracht zoals wierook of voedsel, toont respect voor de familiegeschiedenis en vraagt om de bescherming van voorouderlijke geesten. Het laat zien dat het kind deel uitmaakt van een lange lijn en versterkt de connectie tussen de generaties.

Deze rituelen onderstrepen de sterke familiebanden en de nadruk op wederzijdse steun binnen de Chinese cultuur. Ze benadrukken ook de verantwoordelijkheid van de gemeenschap en familie in het welzijn van moeder en kind, wat het moederschap een collectieve ervaring maakt waarin familiewaarden en tradities diep zijn verankerd.

Opvoeding: Mama, ik ben zo bang

Welkom bij onze opvoedrubriek, waarin we opvoeding door een systemische lens bekijken. We onderzoeken hoe familiepatronen, generatiedynamieken en verborgen invloeden de relatie met onze kinderen vormen. Ontdek inzichten en praktische tips om je kinderen te ondersteunen en de balans in het familiesysteem te versterken.

Angst speelt een grote rol in de ontwikkeling van je kind. Het is een natuurlijk en noodzakelijk onderdeel van opgroeien. Door de angsten van je kind te begrijpen en goed te begeleiden, kun je als opvoeder een belangrijke bijdrage leveren aan de emotionele groei van je kind.

Angst als een natuurlijk onderdeel van ontwikkeling
Je kind wordt continu geconfronteerd met nieuwe ervaringen en de grote, onbekende wereld om zich heen. Dit kan vaak angst oproepen, en afhankelijk van de leeftijd van je kind komen deze angsten op verschillende manieren naar voren. Denk aan de angst om van jou gescheiden te worden, angst voor vreemden of nachtmerries. Het is belangrijk om te weten dat deze angsten normaal en zelfs gezond zijn, omdat ze je kind helpen zich aan te passen aan groei en verandering.

Angst en de innerlijke fantasiewereld

Je kind uit zijn of haar angsten vaak door middel van een rijke fantasiewereld. Kinderen ervaren de wereld op een magische manier. Ze vermengen realiteit en fantasie, wat zowel vreugde als angst kan oproepen. Een schaduw in de kamer van je kind kan bijvoorbeeld veranderen in een monster, of de wind kan aanvoelen als een dreigende kracht.

Voor jou als opvoeder kan dit soms moeilijk te begrijpen zijn, maar het is goed om te beseffen dat het niet de werkelijkheid is die je kind angst aanjaagt, maar de manier waarop hij of zij die werkelijkheid interpreteert. Deze angsten zijn een manier voor je kind om gevoelens te ordenen en grip te krijgen op wat nog moeilijk te begrijpen is. Het is belangrijk om hier geduldig en begripvol op te reageren.

Angst binnen het gezins

Vanuit een systemische invalshoek speelt de context waarin je kind opgroeit een grote rol in de manier waarop hij of zij met angst omgaat. Jij als ouder, maar ook broers, zussen, grootouders en andere belangrijke personen in het leven van je kind, hebben invloed op hoe angsten zich ontwikkelen. In dit licht is angst niet alleen een individueel probleem, maar vaak geworteld in bredere gezinspatronen.

Wat misschien nieuw voor je is, is dat jouw kind niet alleen zijn eigen angst uit, maar ook de angst binnen het gezin kan weerspiegelen. Als er in jouw familie sprake is

van onverwerkte trauma's, spanningen of wanneer jij of je partner zelf veel angst ervaart, kan je kind deze gevoelens overnemen. Soms wordt een kind dan een soort "emotionele barometer" die de spanningen in het gezin/familie uitdrukt.

Als je door een systemische bril kijkt, zie je dat individuele angsten vaak zijn terug te voeren naar bredere patronen in het gezin. Als jij als ouder bijvoorbeeld moeite hebt om je eigen angsten te reguleren, kan je kind deze overnemen zonder zich bewust te zijn van de bron. Dit kan leiden tot verergerde of zelfs onverklaarbare angsten bij je kind.

Intergenerationele overdracht

Angst kan binnen een familiesysteem ook van generatie op generatie worden overgedragen. Onopgeloste angsten en trauma's van eerdere generaties – bijvoorbeeld grootouders die oorlog of verlies hebben meegemaakt – kunnen onbewust doorwerken in de volgende generaties. Misschien merk je dat je kind angstig is zonder duidelijke reden. Dit kan een teken zijn dat er sprake is van een diepere, systemische angst die door de generaties heen is doorgegeven.

Het is daarom belangrijk om niet alleen naar de directe gezinssituatie te kijken, maar ook naar de bredere familiegeschiedenis. Door bewust te worden van deze verborgen dynamieken, kun je als ouder helpen om destructieve patronen te doorbreken die van generatie op generatie zijn doorgegeven.

Wat kun je doen?

Als ouder speel jij een cruciale rol in het reguleren van angst binnen het gezin. Het is essentieel om niet alleen je eigen angsten onder ogen te zien, maar ook om te erkennen hoe jouw manier van omgaan met angst invloed heeft op je kind. Kijk ook of er bepaalde patronen zijn in je familie. Als je bijvoorbeeld geneigd bent om je eigen angst te onderdrukken of juist overmatig bezorgd bent, heeft dat effect op de manier waarop je kind met zijn of haar eigen angsten omgaat.

Het is goed om je bewust te worden van je eigen emoties en hoe deze doorwerken in het gezinsleven.

Door open te zijn over je eigen angsten en een gezonde manier van omgaan met stress en angst voor te leven, kun je als ouder het gezinssysteem in balans houden en je kind leren om beter met zijn of haar eigen angsten om te gaan.

Verder lezen:

De magische wereld van het kind, Selma Fraiberg

Ik ben kind, dus ik weet waar mijn ouders zijn, Bibi

Schreuder

Angst bij kinderen, Frits Boer

Afweermechanismen

Hoe bescherm jij je tegen pijnlijke ervaringen? Dat kan op verschillende manieren. In deze rubriek bespreken we de verschillende afweermechanismen.

Ontkenning: IK ben allergisch voor katten

Ontkenning is een van de belangrijkste afweermechanismen die mensen gebruiken om zichzelf te beschermen tegen pijnlijke of ongemakkelijke ervaringen. Het mechanisme zorgt ervoor dat je weigert bepaalde feiten of ervaringen te accepteren, vaak omdat de waarheid te bedreigend of overweldigend voor je is. In plaats van de werkelijkheid onder ogen te zien, negeer of minimaliseert je de feiten, wat tijdelijk helpt om stress, angst of verdriet te verminderen.

Hoe werkt ontkenning?

Ontkenning kan zich op verschillende manieren manifesteren. In sommige gevallen ontken je volledig het bestaan van het probleem, of je beweert dat iets heel onbelangrijk is en je negeert de gevolgen. We zien dat vaak bij mensen met een verslaving: ze weigeren te erkennen dat hun gedrag problematisch is. Het kan ook optreden bij het verlies van een dierbare, waarbij iemand niet in staat is om het overlijden te accepteren en doet

alsof er niets is gebeurd. Vaak zien we dat bij jonge kinderen bij het verlies van een ouder. De pijn en het verdriet kunnen te heftig zijn om toe te laten. Ze gaan over tot de orde van de dag, alsof er niets is gebeurd. Vrijwel altijd komt het trauma op latere leeftijd, vaak vermomd, weer boven. Een psycho-somatische ziekte of burn out kan de vorm zijn waarin het oude trauma aanklopt. Een opstelling kan dan helderheid bieden over wat er achter je klachten schuil gaat.

Waarom gebruiken mensen ontkenning?

Ontkenning ontstaat meestal als een automatische reactie om de psyche te beschermen tegen overweldigende emoties. Wanneer je geconfronteerd wordt met een situatie die te pijnlijk is om direct te verwerken – zoals een ernstige ziekte, verlies van een baan, of relatieproblemen – kan ontkenning tijdelijk verlichting bieden. Het is een manier om tijd te winnen, zodat je de kans krijgt om geleidelijk aan de werkelijkheid te wennen en uiteindelijk om te gaan met de emoties die erbij horen.

Gevolgen van ontkenning

Hoewel ontkenning op korte termijn kan helpen om emoties te reguleren, kan het op de lange termijn schadelijke effecten hebben. Wanneer je blijft volharden in het ontkennen van de realiteit, kan dit leiden tot

stagnatie en problemen die verergeren. Bijvoorbeeld, het niet erkennen van een gezondheidsprobleem kan ertoe leiden dat je geen medische hulp zoekt, waardoor de situatie verergert. In relaties kan ontkenning leiden tot vervreemding, omdat belangrijke problemen nooit echt worden aangepakt.

Ontkenning overwinnen

Het doorbreken van ontkenning is vaak een moeilijke en geleidelijke weg, die meestal begint wanneer je de pijnlijke waarheid niet langer kan ontkennen. Dit kan gebeuren door externe factoren zoals een medische diagnose, een confrontatie met de realiteit, of gesprekken met anderen die een spiegel voorhouden. Een opstelling kan een goede rol spelen in dit proces, omdat het je inzicht biedt in de gevoelens en gedachten die je lange tijd hebt ontkend.

Familieband versterken

In deze rubriek besteden we aandacht aan de mogelijkheden om de familieband op een positieve manier in stand te houden en te versterken.

De kracht van samen rouwen

Net als elk ander systeem heeft ook een familie een zelfherstellend vermogen. Gezamenlijk rouwen om een overleden familielid is een van de krachtigste manieren om de familiebanden te helen en te versterken. Een belangrijke voorwaarde is wel dat dit proces in harmonie verloopt. In veel families brengt een sterfgeval echter oude wonden naar boven, wat vaak uitmondt in ruzies over de erfenis. Bij familieopstellingen komt vaak naar voren dat geld niet het echte probleem is; de ruzies zijn vaak slechts afleidingen. De werkelijke oorzaak is vrijwel altijd de pijn van het onvervulde verlangen naar verbinding.

Gezamenlijk als familie rouwen kan een diepgaand helend effect hebben. Het schept een ruimte waarin emoties en herinneringen gedeeld kunnen worden, wat een sterk gevoel van verbondenheid creëert. Dit zorgt ervoor dat familieleden voelen dat ze er niet alleen voor staan in hun verdriet en dat ze op een dieper niveau met elkaar verbonden zijn.

Natuurlijk rouwt iedereen op zijn eigen manier, en elk familielid heeft een andere band met de overledene. Toch doorloopt de familie als geheel een gezamenlijk proces door gevoelens en herinneringen te delen. Dit versterkt het gevoel van saamhorigheid, dat iedereen erbij hoort. "Iedereen hoort erbij" is immers een van de belangrijkste kenmerken van een familiesysteem. Door het verlies en de bijbehorende emoties met elkaar te delen, kunnen zelfs de banden met familieleden met wie je weinig contact hebt, versterkt worden. Na de plechtigheid kan je hierin een actieve rol spelen door het gesprek aan te gaan en oprechte belangstelling te tonen voor hun rouwproces.

Het is belangrijk om je te realiseren dat het verlies van iemand ook gevoelens van boosheid, schuld of zelfs opluchting kan oproepen. Door te begrijpen dat deze emoties onderdeel kunnen zijn van rouw, kun je jezelf en anderen helpen om gevoelens van schaamte of zelfkritiek los te laten.

Tegenwoordig verloopt een uitvaart steeds minder volgens standaardprocedures. We willen bij het afscheid van een familielid graag de eigenheid van de persoon en van de familie tot uitdrukking brengen. Bij het voorbereiden van de uitvaart is het daarom belangrijk om na te denken over de keuze van toespraken, muziek en rituelen die dit reflecteren.

Wanneer een familie in staat is om in harmonie samen te rouwen, kan dit, ondanks het verdriet, de familiebanden versterken. Gezamenlijk word je sterker door de gedeelde ervaring van verlies. Individueel, maar ook als familie, kun je bewust de herinnering aan de overledene levend houden. Herinneringen delen, de sterfdag gedenken of het graf bezoeken zijn gebruikelijke manieren om dit te doen. Daarnaast zijn er talloze andere manieren, zoals het samenstellen van een herinneringsboek waaraan alle familieleden een bijdrage leveren.

Kortom, samen rouwen binnen een familie kan een cruciale stap zijn in het helingsproces. Het biedt niet alleen emotionele verlichting, maar helpt ook bij het vinden van betekenis, het versterken van de familiebanden en het creëren van een ruimte waarin pijn en verdriet op een gezonde manier verwerkt kunnen worden.

Houd je relatie fit

Pas op met kritiek op de familie van je partner

In relaties tussen partners komt het geregeld voor dat men de familie van de ander met een kritische blik bekijkt. Of het nu gaat om de schoonouders die zich iets te veel bemoeien of broers en zussen die zich anders gedragen dan men gewend is, er kunnen vele redenen zijn voor irritatie. Echter, vanuit een systemisch perspectief – zoals dat wordt toegepast in familieopstellingen en systemische coaching – blijkt dat kritiek op elkaars familie vaak niet de beste aanpak is. Dit artikel onderzoekt waarom het bekritisieren van de familie van je partner systemisch gezien tot problemen kan leiden en welke subtiele, soms onzichtbare dynamieken hierachter schuilgaan.

Familiesystemen en Loyaliteit

Elk individu maakt deel uit van een familiesysteem dat hen levenslang beïnvloedt, ongeacht geografische afstand of intensiteit van het contact. Binnen elk familiesysteem bestaan er sterke loyaliteitsbanden. Deze loyaliteit is meestal impliciet, maar enorm krachtig. Wanneer een partner kritiek uit op de familie van de ander, raakt dit aan die diepe, vaak onbewuste, loyaliteit. Het voelt voor die persoon als een aanval op een wezenlijk deel van zichzelf. Deze reactie is meestal niet

rationeel maar eerder instinctief, en leidt vaak tot een gevoel van onveiligheid binnen de relatie.

De Wet van de Ordening

In systemische termen zijn de principes van 'ordeningen' binnen families erg belangrijk. Deze ordeningen geven aan dat elke persoon in een familiesysteem zijn eigen plek heeft, gebaseerd op volgorde van geboorte, generaties en familierollen. Wanneer iemand kritiek uit op de familie van hun partner, plaatst deze zich soms impliciet 'boven' het familiesysteem van de ander. Dit kan een verstoring van de ordening veroorzaken, waardoor spanningen ontstaan. Die verstoring van de natuurlijke rangorde kan leiden tot een gevoel van onvrede bij de partner, die zich afgesneden of gedisloyaliseerd voelt ten opzichte van de eigen familie.

Projectie van eigen familiekwesties

Het bekritisieren van de familie van je partner kan ook een projectie zijn van eigen, onopgeloste familiekwesties. In veel gevallen dragen mensen oude pijn of irritaties mee uit hun eigen familiesysteem. Deze onopgeloste emoties kunnen dan naar boven komen in de omgang met de familie van de partner. Het gedrag van de schoonfamilie fungeert dan als spiegel die oude wonden blootlegt. Vanuit een systemische visie helpt het om eerst naar de eigen gevoelens en triggers te kijken voordat men oordeelt over de familie van de ander.

Het verstoren van verbondenheid en veiligheid

Eén van de belangrijkste pijlers in een intieme relatie is het gevoel van verbondenheid en veiligheid. Wanneer een partner zich negatief uitlaat over de familie van de ander, kan dit die veilige basis verstoren. Voor veel mensen vertegenwoordigt de familie immers hun eerste en belangrijkste thuis. Negatieve opmerkingen of afwijzing van de schoonfamilie kunnen ervoor zorgen dat een partner zich tussen twee loyaliteiten voelt staan: die naar de partner en die naar hun familie. In plaats van nabijheid kan er een emotionele afstand ontstaan, en in extreme gevallen zelfs een verwijdering tussen partners.

Gezamenlijke Groei en Ontwikkeling

Een systemische benadering kijkt altijd naar hoe patronen en relaties kunnen bijdragen aan gezamenlijke groei en ontwikkeling. Wanneer een partner bewust kiest om de familie van de ander met respect en acceptatie te benaderen, creëert dit ruimte voor eigen inzichten en groei. Iedere familie heeft zijn eigen geschiedenis, dynamieken en regels die door generaties heen zijn doorgegeven. Door de familie van je partner te zien als een bron van verrijking, ontstaat er ruimte om elkaar beter te begrijpen en versterken jullie de basis van de relatie.

Tips voor een positieve benadering van je schoonfamilie

Respecteer de Eigenheid: Ieder familiesysteem heeft zijn eigen unieke kenmerken. Sta open voor verschillen en benader de schoonfamilie met nieuwsgierigheid.

Werk aan Eigen Kwesties: Stel jezelf de vraag of de gevoelens die opkomen bij het zien van bepaald gedrag van de schoonfamilie iets zeggen over jouw eigen familiegeschiedenis.

Communiceer Open en Respectvol: Bespreek met je partner eventuele zorgen over de familie op een niet-oordelende manier, vanuit je eigen gevoelens.

Oefen Acceptatie: Bedenk dat de familie van je partner niet perfect hoeft te zijn, net zoals geen enkele familie dat is.

Conclusie

Vanuit een systemische visie heeft het bekritisieren van elkaars familie vaak een ondermijnende werking op de relatie. Familiesystemen zijn complexe netwerken van loyaliteit, ordening en verbondenheid die iedereen diepgaand beïnvloeden. Door de familie van je partner met respect en acceptatie te benaderen, draag je bij aan een veiligere en hechtere relatie. Zo geef je elkaar de ruimte om jezelf te blijven, met alles wat daarbij hoort – inclusief de familie waar je vandaan komt.

Theorie

In deze rubriek bespreken we steeds een aspect van de theorie die ten grondslag ligt aan familieopstellingen. In dit artikel gaan we in op de eerste van de vijf basiskenmerken van familiesystemen, namelijk 'binding', of anders gezegd: 'Iedereen heeft recht erbij te horen'.

Binding: De Kracht en Gevolgen van Loyaliteit binnen Familiesystemen

Elk mens heeft de behoefte om ergens bij te horen, en dat begint bij de familie. Als kind is het niet alleen prettig om deel uit te maken van het gezin, maar het is ook essentieel voor overleving. Kinderen zijn volledig afhankelijk van hun ouders en hebben een onvoorwaardelijk vertrouwen in hen. Ze zijn honderd procent loyaal en geven hun liefde zonder voorbehoud. In de meeste gezinnen verloopt die hechting goed, maar in sommige gevallen ontstaan er verstoringen die de binding beïnvloeden.

Verstorende Factoren binnen de Familie

Ouders die zelf beschadigingen hebben opgelopen in hun jeugd, kunnen onbewust negatieve patronen doorgeven aan hun kinderen. Deze patronen kunnen variëren van emotionele afwijzing tot verwaarlozing of mishandeling. Ook ouders die bijvoorbeeld door ziekte,

verslaving of psychische problemen niet in staat zijn om hun kinderen voldoende liefde en steun te bieden, creëren een verstoring in de natuurlijke binding. Externe factoren zoals armoede, werkloosheid, of het verlies van een geliefde kunnen eveneens verstorend werken op de harmonie binnen het gezin.

Soms zijn ingrijpende gebeurtenissen, zoals een ziekenhuisopname van het kind of de moeder, onvermijdelijk. Hoewel ze niet met opzet gebeuren, kunnen ze toch leiden tot een verstoring in de hechting. Deze zogenaamde "vroeg onderbroken uitreiking naar de moeder" kan zich later in het leven van het kind uiten in moeilijkheden binnen relaties.

De Blinde Kracht van Loyaliteit

Kinderen zijn door hun liefde en loyaliteit sterk verbonden met hun ouders. Deze loyaliteit is echter een blinde kracht: het kind is loyaal aan álles wat bij de ouders hoort, inclusief schadelijke en destructieve patronen. Zo kan een kind zichzelf opofferen om het lijden van de ouders te verzachten, vaak zonder dat het zich daarvan bewust is.

Deze patronen kunnen zich doorzetten in volgende generaties, zoals we zien in familieopstellingen.

Negatieve gebeurtenissen en trauma's die niet worden verwerkt, kunnen invloed hebben op de kinderen en kleinkinderen. Wat niet is erkend of geheeld, blijft aanwezig in het familiesysteem.

Verstoring in de Binding: Het Zondebok-Syndroom

Een van de manieren waarop verstoringen binnen een gezin zich kunnen manifesteren, is door het ontstaan van een "zondebok". In disfunctionele families wordt vaak één kind de schuld gegeven van alles wat misgaat. Dit kind mag wel deel uitmaken van het gezin, maar tegen een hoge prijs: het draagt alle negativiteit van het systeem. Soms wordt dit kind op latere leeftijd uitgestoten, waardoor het een "lege plek" creëert in het familiesysteem. Het niet erkennen van deze persoon of het niet rouwen om vroeg overleden familieleden kan leiden tot het ontstaan van een dynamiek waarin latere generaties proberen die leegte op te vullen.

Generaties van Onverwerkte Pijn

Een voorbeeld hiervan is een vrouw die in therapie kwam vanwege depressie, een probleem dat ook haar moeder had. Tijdens de therapie bleek dat haar overgrootmoeder op jonge leeftijd haar zus had verloren. De rouw om dit verlies was nooit verwerkt, en de overgrootmoeder had diep van binnen het verlangen gehad haar zus in de dood te volgen. Deze onbewuste wens gaf ze door aan haar dochter, die op haar beurt dit patroon doorgaf aan haar eigen dochter. Zo ontstond een vicieuze cirkel van depressie en onverwerkte pijn, die generaties lang doorwerkte.

Deze casus laat zien hoe een onverwerkte gebeurtenis in het verleden kan uitgroeien tot een familiedynamiek die invloed blijft uitoefenen op latere generaties. Door

het opstellen van deze patronen kan inzicht worden verkregen in hoe familietrauma's en verstoringen doorwerken. Dit biedt de kans om te helen en de cyclus te doorbreken.

Conclusie

Loyaliteit binnen familiesystemen is een krachtig fenomeen dat zowel een verbindende als destructieve rol kan spelen. Verstoringen in de binding, zoals emotionele afwijzing of onverwerkte verliezen, kunnen generaties lang doorwerken. Familieopstellingen kunnen helpen deze onbewuste dynamieken zichtbaar te maken en de weg te openen naar heling. Het herkennen en erkennen van deze patronen is de eerste stap in het doorbreken van de negatieve cyclus en het herstellen van de balans binnen het familiesysteem.

Verhalen, sprookjes en legenden

Sprookjes gaan vaak over familierelaties, want onze voorouders leerden die te begrijpen door elkaar er verhalen over te vertellen. Vanuit het perspectief van familieopstellingen kunnen we de oude sprookjes op een andere manier leren begrijpen en waarderen.

Sneeuwwitje toont ons hoe door uitsluiting een familiesysteem beschadigd kan raken en wat voor gevolgen dat op individueel niveau kan hebben.

Sneeuwwitje kreeg haar plek in het systeem

In het sprookje Sneeuwwitje kunnen we een diepere systemische laag ontdekken die ons veel vertelt over familiedynamieken, generatiepatronen, en de effecten van uitsluiting binnen een familiesysteem. De relatie tussen Sneeuwwitje en haar stiefmoeder, de koningin, is het centrale conflict. Vanuit een systemisch perspectief gaat deze relatie over thema's van afwijzing, rivaliteit en behoefte aan erkenning.

Onverwerkt familiepatroon

De stiefmoeder ziet in Sneeuwwitje een bedreiging voor haar positie, die voor haar nauw verbonden is met schoonheid en jeugdigheid. Haar angst om overtroffen te worden door haar stiefdochter brengt haar ertoe om Sneeuwwitje te willen elimineren. Dit kan gezien worden

als een verstrikking met onverwerkte familiepatronen waarin het "oudere" niet in staat is het "jongere" te laten bloeien. De koningin kan haar eigen rol niet loslaten om plaats te maken voor de nieuwe generatie, wat vaak voorkomt in families waarin de oude generatie zich bedreigd voelt door de energie en potentie van de jongere.

Conflicten en onbalans

Sneeuwwitje vertegenwoordigt hier de nieuwe generatie die graag een plek wil vinden in het systeem. Ze wordt echter uitgesloten en zelfs bedreigd met de dood.

Systemisch gezien laat dit uitsluiting van een familielid zien, een veelvoorkomend thema in familieopstellingen. Wanneer een lid wordt buitengesloten, ontstaat er vaak een verstoring in het systeem, wat leidt tot verdere conflicten en onbalans. Dit kan zich in het echte leven uiten in gevoelens van niet-erkend worden of het gevoel dat er geen plek is voor je authenticiteit binnen de familie.

Plek terug in het systeem

In het sprookje vinden we een oplossing wanneer Sneeuwwitje uiteindelijk haar plek inneemt als de "rechtmatige" nieuwe generatie. Door de redding van de prins en haar uiteindelijke verzoening met haar eigen lot, krijgt zij symbolisch gezien haar plek terug in het systeem. De kwade stiefmoeder wordt uit het systeem verwijderd door haar eigen onvermogen om plaats te

maken voor de jongere generatie, wat aangeeft dat wie geen verandering of doorstroming toelaat, vaak zichzelf buitensluit.

Steunstructuren

De zeven dwergen spelen een ondersteunende rol en kunnen worden geïnterpreteerd als delen van het systeem die Sneeuwwitje beschermen, haar helpen overleven, en haar een veilige omgeving bieden. Zij vertegenwoordigen de steunstructuren die vaak ontstaan wanneer er een uitgesloten of bedreigd lid in het systeem is.

De systemische boodschap van Sneeuwwitje is helder: voor harmonie binnen een familie is het belangrijk dat ieder lid zijn rechtmatige plek inneemt en dat de oude generatie in staat is om de nieuwe ruimte te geven. Alleen dan kan het systeem bloeien en de liefde door alle generaties heen stromen.

Vragen aan Yvonne

Ik heb vaak conflicten met mijn zus, terwijl we vroeger heel hecht waren. Kan een familieopstelling inzicht geven in wat er aan de hand is? José

Yvonne: “Ja, een familieopstelling kan hier zeker bij helpen. Vaak spelen er onderliggende dynamieken mee in familierelaties die onbewust zijn. Jullie hechte band kan verstoord zijn door niet-uitgesproken verwachtingen, jaloezie of patronen die van eerdere generaties komen. In een opstelling kun je niet alleen zien wat er in het hier en nu speelt, maar ook of er onverwerkte emoties of trauma's van ouders of grootouders in jullie relatie meespelen. Dit inzicht kan helpen om meer begrip voor elkaar te krijgen en de relatie te herstellen.

Ik heb altijd het gevoel dat ik de rol van ‘vredestichter’ speel in mijn familie. Waarom krijg ik deze rol toebedeeld en hoe kan ik dit veranderen? Ruben

Yvonne: “In familieopstellingen zien we vaak dat mensen bepaalde rollen aannemen om het systeem in balans te houden. Als jij de vredestichter bent, is de kans groot dat je deze rol onbewust hebt overgenomen om conflicten of spanningen binnen de familie te verzachten. Dit kan te

maken hebben met een disbalans tussen generaties, of het kan zijn dat je ouders onopgeloste conflicten hebben die via jou worden geuit. Door je positie in een opstelling te onderzoeken, krijg je inzicht in waarom je deze rol hebt en hoe je dit patroon kunt doorbreken zonder schuldgevoelens.”

Mijn moeder is altijd erg controlerend geweest, en ik merk dat dit me in mijn eigen leven belemmert. Kan een familieopstelling helpen om meer los van haar te komen? Annemarie

Yvonne: “Absoluut. In familieopstellingen onderzoeken we vaak de dynamiek tussen ouder en kind, en controlerend gedrag kan voortkomen uit een diepgewortelde angst of onverwerkt verdriet bij je moeder. Dit gedrag kan van generatie op generatie worden doorgegeven. Door in een opstelling te zien hoe de relatie met je moeder in balans of uit balans is, kun je leren om je eigen plek in te nemen. Dit kan je helpen om je meer los te maken van haar invloed, zonder de relatie te beschadigen. Het gaat erom dat jij je eigen leven kunt leiden, terwijl je haar rol respecteert zonder daarin verstrikt te raken.”

Rubriek: Ken Jezelf

Onderzoek Je Relatie met Je Moeder

In deze editie van *Ken Jezelf* nodigen we je uit om al schrijvend je relatie met je moeder te verkennen. Onze relaties met ouders, en in het bijzonder met onze moeder, spelen vaak een grote rol in wie we zijn geworden. Dit proces van reflectie kan je helpen om meer inzicht te krijgen in oude patronen, onuitgesproken verwachtingen en de invloed die deze relatie op je leven heeft.

Hieronder vind je een aantal schrijfoefeningen die je stap voor stap door dit proces leiden. Neem rustig de tijd, schrijf zonder jezelf te censureren, en wees eerlijk. Wat je schrijft is alleen voor jou, dus laat alles stromen zonder te oordelen.

Stap 1: Herinneringen Oproepen

Begin met het opschrijven van je eerste herinnering aan je moeder. Denk aan een moment dat voor jou belangrijk was, of het nu groot of klein was. Beschrijf in detail wat er gebeurde en wat je op dat moment voelde. Stel jezelf vragen zoals:

- Hoe voelde ik me als kind in haar aanwezigheid?
- Welke emoties riep ze in mij op?
- Wat deed ze vaak om me te troosten, te ondersteunen of juist uit te dagen?

Stap 2: Jouw Rol in de Relatie

Denk vervolgens na over de rol die jij in de relatie met je moeder hebt ingenomen, zowel vroeger als nu. Schrijf op:

- Hoe was de balans in jullie relatie? Had je het gevoel dat je voor haar zorgde, of zorgde zij voor jou?
- In hoeverre neem je verantwoordelijkheid voor haar gevoelens of welzijn?
- Wat zou je anders willen in deze balans?

Stap 3: Onuitgesproken Verwachtingen

Verken de onuitgesproken verwachtingen die jullie misschien van elkaar hebben. Noteer:

- Welke verwachtingen denk je dat je moeder van jou heeft (of had)?
- Wat verwacht(te) jij van haar?
- Hoe beïnvloeden deze verwachtingen jullie relatie nu?

Stap 4: Vergeving en Begrip

Schrijf een brief aan je moeder, zonder dat je deze hoeft te versturen. In deze brief kun je:

- Je gevoelens uiten, zowel positieve als negatieve.
- Vergeven waar nodig, of erkennen dat dit een proces is waar je aan wilt werken.

- Vertellen wat je van haar nodig hebt gehad, of nu nog steeds nodig hebt.

Stap 5: Reflectie

Na het schrijven van de brief, lees je je woorden terug. Denk na over de volgende vragen:

- Wat heb ik geleerd over mijn relatie met mijn moeder door dit op papier te zetten?
- Wat voel ik nu dat ik deze gevoelens heb geuit?
- Hoe kan ik de relatie met mijn moeder, of met mezelf, verbeteren op basis van deze inzichten?

Slotgedachte

Schrijven helpt om oude emoties los te laten en patronen te herkennen. Of je relatie met je moeder nu goed of ingewikkeld is, het onderzoeken ervan kan je helpen om jezelf beter te begrijpen en misschien zelfs om heling te vinden.

Verhaal aflevering 1: De herfst van de geheimen

De regen striemde tegen de ramen, en Margot staarde naar de druppels die in lange banen naar beneden gleden. Ze liet haar vingertoppen over het glas glijden en zuchtte diep. Achter haar klonk het gestommel van haar dochter, Lotte, die gespannen naar haar telefoon keek. “Mam,” begon Lotte zonder op te kijken, “wanneer gaan we nou weer eens naar opa?”

Margot draaide zich om en keek naar haar dochter. Het was een onschuldige vraag, maar het voelde als een klap in haar gezicht. Elke keer als ze naar haar familie ging, voelde ze zich opgeslokt door een duister, onzichtbaar web van oude ruzies, niet-uitgesproken woorden en onderdrukte frustraties.

“We gaan zondag, voor zijn verjaardag,” antwoordde Margot. Ze probeerde luchtig te klinken, maar haar stem klonk alsof haar keel werd dichtgeknepen.

“O, gezellig,” mompelde Lotte zonder op te kijken.

Zondagmiddag stond Margot met Lotte bij de zware, houten deur van het oude huis waar haar opa, Hendrik, woonde. Het huis was imposant, met hoge ramen en een uitstraling die net zo dreigend was als de man die er woonde. Margot voelde haar hart sneller kloppen terwijl ze haar dochter aankeek.

“Laten we dit gewoon even doorstaan, oké?” zei ze met een geforceerde glimlach.

Lotte haalde haar schouders op en rolde met haar ogen.
“Mam, doe niet zo dramatisch.”

Toen de deur openging, werden ze begroet door Evelien, Margots oudere zus. Haar haar was keurig opgestoken, en haar glimlach was even strak als de blouse die ze droeg.

“Oh, Margot, leuk dat je er ook bent,” zei Evelien, waarbij ze haar mondhoeken nauwelijks omhoog bewoog.

“Evelien,” antwoordde Margot kort en stapte langs haar heen de gang in. Ze voelde direct de spanning in haar schouders toen ze de woonkamer binnenliep. Daar zat opa Hendrik in zijn grote leunstoel, met zijn scherpe ogen die haar onmiddellijk in zich opnamen.

“Margot, altijd zo stipt,” zei hij met een knikje. “Kom, ga zitten.”

Margot zag haar jongste broer, Alex, een beetje verloren in een hoek zitten. Zijn ogen waren bloeddoorlopen, en hij leek nerveus zijn handen te wringen. Tom, haar andere broer, zat rustig naast opa, alsof hij probeerde het evenwicht te bewaren tussen iedereen. Het voelde alsof elk familielid zijn vaste plek had in dit spel van spanning en zwijgzaamheid.

“Nog een drankje, iemand?” vroeg Evelien met een scherpe blik naar Alex, die al genoeg op had.

“Nee, dank je,” mompelde Margot.

De middag verliep zoals ze gevreesd had. Opa vroeg iedereen uit over werk, kinderen, relaties, alsof hij het allemaal onder controle moest houden. Toen hij bij Alex kwam, verzwaarde de stilte in de kamer.

“En jij, Alex? Al een baan gevonden?” vroeg Hendrik, zijn blik snijdend als een mes.

Alex lachte schamper en richtte zijn blik op de grond.

“Nee, opa. Ik leef mijn eigen leven.”

“Leven? Leven?” spuugde Evelien, alsof ze haar kans om te prikken niet kon laten liggen. “Je bedoelt overleven, van de ene verslaving naar de andere.”

“Jij hebt makkelijk praten!” riep Alex terug, terwijl hij opstond en een wankele stap naar haar zette. “Jij hebt altijd alles gekregen!”

“Dat is niet waar, Alex!” siste Evelien. Ze was opgestaan, haar gezicht rood van woede.

“Genoeg!” bulderde Hendrik. Zijn ogen dwaalden over de gezichten van zijn kleinkinderen. “Ik wil geen geruzie in mijn huis.”

Margot voelde de kille spanning, als een deken die om haar heen werd geslagen. Ze keek naar Lotte, die wijdbeens op haar stoel zat en ongemakkelijk van links naar rechts wiebelde.

“Mam,” fluisterde Lotte, “kunnen we alsjeblieft weg?”

Margot knikte en stond op. “Opa, bedankt voor de uitnodiging, maar we moeten gaan.”

Hendrik knikte kort, maar zijn ogen zeiden meer dan zijn woorden. “Denk eraan, Margot,” zei hij met een koele glimlach. “Je komt niet zomaar weg van je familie.”

Terwijl Margot en Lotte de gang uitliepen, hoorde ze Alex nog iets mompelen, iets wat ze nauwelijks kon verstaan:

“Ze komen nooit zomaar weg, niemand...”

In de auto voelde Margot een vreemd soort opluchting.
Ze staaarde naar de kale bomen langs de weg en voelde
de vage echo van Alex' woorden in haar achterhoofd.

Boekbespreking: De kunst van het helpen door Bert Hellinger

Door Yvonne Bijvoet.

Het boek *De kunst van het helpen* van Bert Hellinger biedt een diepgaand inzicht in systemisch werken en opstellingen. Hellinger benadrukt dat een begeleider, in tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, niet actief ingrijpt of iets afdwingt. Hij beschrijft hoe de begeleider in dienst staat van de werkelijkheid die tijdens een opstelling naar voren komt, en zich niet laat leiden door persoonlijke doelen of verwachtingen. Vaak zijn de drijfveren van de hulpverlener onbewust. De keuze om therapeut te worden, komt vaak voort uit het onbewust verlangen om de eigen vader en of moeder te helpen. Dat is wat kinderen vanuit hun magische beleving willen doen: zorgen dat mama en papa gelukkig zijn.

In plaats van te handelen vanuit eigen wil of intentie, moedigt Hellinger de begeleider aan om volledig open te staan voor wat zich aandient. Dit begint met niets doen. Zelfs als een cliënt bepaalde verwachtingen heeft, wordt deze verwachting niet direct beantwoord. Hierdoor wordt de cliënt gedwongen zich op zichzelf te richten, los van de begeleider. De begeleider stemt zich vervolgens af op zijn eigen ziel en opent zich voor een veld dat groter is dan beiden, een ruimte waarin begeleider en cliënt verbonden zijn met iets groters.

De kracht van Hellingers aanpak ligt in het loslaten van intenties, doelen en angst. Het is een fenomenologische benadering, waarbij de begeleider zich niet opdringt aan de cliënt, maar een ruimte creëert waarin alles vrij mag stromen. De ziel van de cliënt komt hierbij centraal te staan. Er stroomt iets door de begeleider heen dat naar de cliënt wordt gericht, zonder verstoring of inmenging.

Een essentieel aspect van het werken met opstellingen volgens Hellinger is het afzien van controle en de drang om te helpen. Hij wijst erop dat de beweging van de ziel autonoom is. De begeleider hoeft alleen maar ruimte te creëren en te wachten tot deze beweging zich ontvouwt. Pas als de begeleider het moment afwacht en zich onthoudt van voorbarige conclusies, kan de juiste oplossing vanzelf naar voren komen.

Een ander belangrijk thema in het boek is het respect tussen begeleider en cliënt. Zonder wederzijds respect kan er geen echte samenwerking zijn. Wanneer een cliënt de begeleider dwingt om te helpen of niet openstaat voor iets groters, kan er geen effectieve begeleiding plaatsvinden. Hellinger benadrukt dat het de taak van de begeleider is om de cliënt te helpen zonder zichzelf in een ouderlijke positie te plaatsen.

Ik ben begonnen in dit boek om inzicht te krijgen over de werkmethode van Hellinger en de rol als begeleider. Al

snel kwam ik erachter dat dit boek mij vooral ook veel inzicht gaf in mijn eigen proces en in de interactie met mijn naasten. Ik heb dit boek ondertussen al een paar keer gelezen en telkens weer haal ik er nieuwe inzichten en antwoorden uit.

Uitgeverij Noorderlicht, € 24,95

Boekbespreking: De bibliotheek vol herinneringen

De bibliotheek vol herinneringen van Kate Storey is een hartverwarmende en meeslepende roman die de lezer meeneemt op een emotionele reis door familiebanden, liefde en verlies. Het verhaal speelt zich af in een kleine gemeenschap waar de bibliotheek een centrale rol speelt, niet alleen als plek van boeken, maar als bewaarplaats van herinneringen en persoonlijke verhalen.

Het boek volgt het leven van een jonge vrouw die terugkeert naar haar geboortedorp om voor haar oma te zorgen, de eigenares van de plaatselijke bibliotheek. Door de ogen van de hoofdpersoon ontdekken we hoe de bibliotheek niet alleen gevuld is met boeken, maar ook met de herinneringen van de dorpsbewoners. Elk boek dat wordt uitgeleend of gelezen, lijkt verweven met de levens van de personages, waardoor de bibliotheek een symbool wordt voor de kracht van literatuur en gemeenschap.

Storey slaagt erin om de personages levensecht neer te zetten, met hun worstelingen, hoop en verdriet. De interacties tussen hen voelen oprecht en menselijk aan, en ze worden door Storey met zorg en nuance ontwikkeld. De liefdevolle band tussen de hoofdpersoon en haar grootmoeder is bijzonder ontroerend, en het thema van ouderdom en verlies wordt op een gevoelige

manier behandeld. De schrijfstijl van Storey is vlot en toegankelijk, maar ook rijk aan beschrijvingen die de sfeer van het kleine dorp en de charme van de bibliotheek tot leven brengen. Ze weet de emotionele momenten goed te balanceren met lichtere, humoristische scènes, waardoor het verhaal nooit te zwaar aanvoelt, ondanks de thema's van verlies en verwerking.

Samenvattend is *De bibliotheek vol herinneringen* een warme, troostende roman die perfect is voor iedereen die houdt van verhalen over familie, boeken en de magie van herinneringen. Het is een boek dat je niet alleen leest, maar dat ook nog lang na de laatste bladzijde met je meereist.

Uitgeverij Luiting-Sijthoff, € 22,99

Boekbespreking: Een betere man

Een betere man van Jeroen van Beek is een aangrijpende roman die de lezer uitnodigt om na te denken over de complexe relaties tussen mannelijkheid, zelfbeeld en persoonlijke groei. Het boek volgt de hoofdpersoon, een man die worstelt met wie hij is geworden en de verwachtingen die anderen van hem hebben. Door een reeks intense persoonlijke ervaringen wordt hij gedwongen zichzelf opnieuw uit te vinden en te onderzoeken wat het betekent om “een betere man” te worden. Het boek laat ook zien hoeveel invloed ouders kunnen hebben op je volwassen liefdesleven.

Van Beek's schrijfstijl is scherp en introspectief. Hij heeft een talent voor het blootleggen van de innerlijke wereld van zijn hoofdpersoon, waardoor de lezer een diep begrip krijgt van de emotionele en mentale worstelingen waarmee hij kampt. De manier waarop hij de verschillende lagen van mannelijkheid, kwetsbaarheid en onzekerheid weet te verwoorden, geeft het verhaal een psychologische diepgang die zowel herkenbaar als confronterend is.

Wat dit boek bijzonder maakt, is de manier waarop het klassieke ideeën over mannelijkheid ter discussie stelt. De hoofdpersoon wordt geconfronteerd met zijn eigen tekortkomingen en onvolkomenheden, en Van Beek laat zien hoe de druk van de samenleving, familie en werk

kan leiden tot een gevoel van vervreemding. Het verhaal stelt grote vragen over hoe mannen zichzelf zien in de moderne wereld, en hoe ze zich tot anderen verhouden. De verwachtingen van het traditionele mannelijk ideaal – sterk, zelfstandig, onwankelbaar – worden tegenovergesteld aan de realiteit van emotionele kwetsbaarheid en het verlangen naar verbinding.

Een betere man is een indringende en relevante roman voor iedereen die zich wil verdiepen in de dynamiek van zelfverbetering en persoonlijke identiteit. Het is een boek dat mannen uitdaagt om kritisch naar zichzelf te kijken, maar ook vrouwen biedt het een inzicht in de vaak verborgen binnenwereld van de mannen om hen heen. Het boek laat de lezer nadenken over hoe we als mensen met elkaar omgaan, wat we van onszelf en van anderen verwachten, en hoe we onszelf kunnen heruitvinden wanneer het leven dat van ons vraagt.

Uitgeverij: Palmslag, € 22,95

Agenda en colofon

Agenda Yvonne Weeber Familieopstellingen, Culemborg
27 oktober 2024 - Familieopstellingen, eigen vraag of
thema inbrengen. Er is plek voor zes vragen en zes
representanten

17 november 2024 - Helen van de vaderwond. Bevrijd
jezelf van zelfsabotage gelinkt aan je vaderwond.

23 november 2024 - Familieopstellingen, eigen vraag of
thema inbrengen. Er is plek voor zes vragen en zes
representanten

1 december 2024 - Helen van de moederwond.

21 december 2024 - 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.

Verschijning: elke twee maanden

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

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

