



Familie *band*

December 2025

Thema Daders en Slachtoffers

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

Wordt je gratis aangeboden door Yvonne
Weeber Familieopstellingen in Culemborg

Het volgende nummer heeft als thema
dynamiek van Broers en zussen.

We wensen je veel leesplezier.

Help ons met de werving van abonnees en
stuur Familieband door naar familie en
vrienden. Abonneren kan op

<https://www.yvonneweeber.nl/abonneren/>

INHOUDSOPGAVE

1 Thema slachtoffer/dader dynamiek

Lieve mensen,

Nu de feestdagen weer in zicht komen, hebben we deze keer gekozen voor het thema slachtoffer–dader dynamiek.

Dit thema gaat diep en is zichtbaar in vrijwel alle familieopstellingen.

Het is niet alleen persoonlijk, maar we zien het ook nu groots vertegenwoordigd in het collectief — vooral in alle oorlogen...

Door al die oorlogen en ellende buiten ons kunnen we ons machteloos voelen.

Net zo machteloos als kleine kinderen die hopen dat papa, mama, oma of opa de problemen oplossen.

De oorlogen kunnen we niet stoppen, net als zoveel andere dingen...

Maar we kunnen wél onze macht terugnemen in ons persoonlijke leven.

En dat heeft uiteindelijk ook invloed op het collectief.

Zolang we blijven denken in de polariteit slachtoffer/dader, kan er nooit echte vrede ontstaan — de vrede waar we zo naar verlangen.

De slachtoffer/dader dynamiek is ons zo eigen dat je ervan kunt schrikken wanneer je haar echt gaat onderzoeken.

Ze zit niet alleen in grote gebeurtenissen zoals oorlog, misbruik en geweld, maar ook in de allerkleinste alledaagse momenten.

Zodra we een ander verwijten maken — je bent er nooit voor me / ik moet alles alleen doen / jij kreeg altijd meer aandacht / dat is oneerlijk / mijn moeder hield niet van me / waarom krijgt die collega die baan en ik niet / mensen gaan altijd voor bij mij / deze politieke partij zal ons redden — telkens wanneer we een ander verantwoordelijk maken voor ons eigen rotgevoel of tekort

gedaan zijn, zitten we direct in de slachtoffer/dader dynamiek.

Als we dit in het kleine, in ons eigen leven, niet bewust doorzien, hoe kunnen we het dan op collectief niveau anders doen?

Dat het allemaal zo culmineert, komt misschien omdat er door het opstellingenwerk al zoveel velden zijn geopend, waardoor een nieuw bewustzijn kan ontstaan:

het bewustzijn dat vrede begint bij jezelf.

Zolang we onszelf zien als 'slachtoffer' van onze opvoeding, onze broers en zussen, partners, de regering, enzovoort, maken we de ander automatisch tot 'dader'.

Zo ontstaat de innerlijke oorlog.

In vrede uit elkaar...

Heel af en toe mag ik twee mensen verbinden in het huwelijk met behulp van een prachtig, eeuwenoud trouwritueel.

Maar soms mag ik ook een ritueel begeleiden wanneer mensen uit elkaar gaan — een soort rouwritueel.

Dat vraagt om een behoorlijk ontwikkeld bewustzijn van beide personen.

Vaak ga je niet uit elkaar omdat je niet meer van elkaar houdt — was het maar zo eenvoudig.

Je kunt nooit werkelijk stoppen met van iemand te houden.

Soms ga je uit elkaar omdat er genoeg geleerd is, genoeg bewust geworden is.

De ander weerspiegelt slechts jouw bewustzijn.

In zo'n moment ontstaat de ruimte voor een ritueel waarin de partners elkaar eren, hun projecties terugnemen, hun eigen stukken erkennen, erkennen dat ze elkaar hebben gekwetst, hun macht terugnemen en opnieuw trouw worden aan zichzelf.

2 De dynamiek van dader en slachtoffer

De menselijke psyche is opgebouwd uit allerlei archetypische oerbeelden. Dat zijn universele symbolen of rolmodellen die in de psyche verankerd zijn, zoals de moeder, de vader, de heks, de held enzovoort. Ze beïnvloeden ons denken, voelen en handelen en geven ons houvast voor zelfreflectie en groei. Twee heel belangrijke archetypen zijn die van de dader en het slachtoffer. Ze lijken elkaars tegenpolen, maar zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden in één veld van menselijke

ervaring. We voelen meestal sympathie voor het slachtoffer en verzet tegen de dader, maar systemisch gezien horen ze bij elkaar als twee kanten van dezelfde medaille. Pas wanneer beide worden gezien en erkenning krijgen, komt het systeem tot rust.

Wat niet wordt aangekeken of erkend, herhaalt zich. Zolang we de dader veroordelen of buitensluiten, blijft zijn energie actief in het veld – soms als herhaling in de volgende generatie, soms in de vorm van onverklaarbare schuld of agressie. De ziel zoekt altijd naar balans.

Waar de beweging begint

Elke dader is ooit slachtoffer geweest, en elk slachtoffer draagt een verborgen verlangen in zich om dader te worden. Niet uit wraak, maar vanuit een diep instinct om de balans te herstellen. Pijn die niet kon worden gevoeld, zoekt een nieuwe uitweg. Zo worden oude verhalen herschreven in nieuwe vormen – een moeder die haar kind te veel controleert, een zoon die zijn partner kwetst, een volk dat zich keert tegen een ander.

In familieopstellingen wordt deze beweging zichtbaar. Een kind dat ziet hoe de moeder

wordt gekwetst door de vader, kiest vaak onbewust partij voor de moeder. Zij is het slachtoffer van het handelen van de vader, de 'dader'. Het kind sluit de vader uit en zegt: "Ik wil niet zijn zoals hij." Maar omdat het kind uit beide ouders bestaat, verliest het tegelijk een deel van zichzelf. De kracht, daadkracht, het mannelijke principe raakt afgesneden. De dader wordt buiten de deur gezet, maar leeft voort in het kind dat hem afwijst.

Schuld en onschuld

De meeste mensen verlangen ernaar onschuldig te zijn. We willen bij de goeden

horen, niet bij de schuldigen. Maar in de werkelijkheid van het leven is schuld onvermijdelijk. Wie werkelijk leeft, maakt fouten, kwetst anderen, stelt grenzen, neemt ruimte in. Bert Hellinger zei: “Wie leeft, draagt schuld.”

Schuld dragen betekent niet dat we iets goedpraten. Het betekent dat we verantwoordelijkheid nemen voor onze invloed, ook wanneer die pijnlijk is. Alleen wie zijn schuld kan dragen, kan ook de liefde dragen.

De slachtofferpositie lijkt veiliger, maar houdt de beweging vast. Zolang we zeggen: “Ik heb niets gedaan, het is mij aangedaan,” blijven we machteloos. Zodra we ons eigen

aandeel kunnen zien – ook al is het maar een klein stukje – begint er iets te verschuiven. Dan verandert lijden in bewustzijn.

De helende ontmoeting

In opstellingen is het vaak ontroerend om te zien hoe dader en slachtoffer elkaar eindelijk kunnen aankijken. Niet om te vergeven of te verzoenen, maar om de waarheid te erkennen.

Het slachtoffer zegt: “Ja, dit heb jij mij aangedaan.”

De dader zegt: “Ja, dat heb ik gedaan.”

Er is geen excuus, geen verzachting, alleen erkenning. En juist die eenvoudige waarheid brengt rust. De daad blijft, maar de verharding lost op. Het veld ontspant. Vaak volgt er stilte – een stilte waarin het hart weer kan ademen.

Soms blijkt een kleinkind onbewust de last te dragen van een uitgesloten dader uit het verleden. Een jongen die in de problemen komt, blijkt verbonden met een overgrootvader die ooit werd veroordeeld. Door die uitgeslotene opnieuw in ere te herstellen, door hem weer een plek in het systeem te geven, stopt de herhaling. De liefde stroomt opnieuw, ook naar dat wat schuldig was.

De innerlijke dader en slachtoffer

De dynamiek speelt zich niet alleen tussen mensen af, maar ook in onszelf.

We kennen allemaal een innerlijke dader – de stem die oordeelt, straft of controleert – en een innerlijk slachtoffer, dat zich gekwetst en machteloos voelt.

Zolang we ons met één van beide kanten identificeren, blijven we gevangen in de polariteit. Heling komt wanneer we beide kanten durven erkennen.

De innerlijke dader brengt kracht, helderheid en verantwoordelijkheid.

Het innerlijke slachtoffer brengt zachtheid,
gevoel en menselijkheid.

Wanneer deze twee elkaar mogen
ontmoeten, ontstaat volwassenheid.

Het collectieve veld

Wat we in families zien, herhaalt zich op
grotere schaal in de wereld. Oorlogen,
veroordelingen, cancelcultuur – telkens
opnieuw dezelfde beweging van uitsluiten
en beschuldigen. We willen onschuldig zijn,
dus maken we de ander schuldig. Maar het
leidt zelden tot vrede.

Werkelijke vrede ontstaat pas wanneer we ook in het collectieve veld bereid zijn beide kanten te zien. Elk volk, elke religie, elke mens draagt zowel daderschap als slachtofferschap in zich. Dat vraagt moed: om niet weg te kijken, maar te blijven zien – met open ogen en een open hart.

De beweging van het hart

De helende beweging begint daar waar we ophouden te oordelen en veroordelen, en beginnen te erkennen.

Waar we durven buigen voor wat groter is dan wijzelf.

Waar dader en slachtoffer elkaar niet langer aankijken met haat of schaamte, maar met menselijkheid.

Dat moment is nooit te forceren. Het ontstaat vanzelf, wanneer het hart eraan toe is. In dat stille ogenblik wordt duidelijk dat dader en slachtoffer elkaar nodig hadden om bewustwording mogelijk te maken. Ze zijn twee polen van dezelfde ziel die naar heelheid verlangt.

Wie beide kanten in zichzelf kan zien en dragen, bevrijdt niet alleen zichzelf, maar ook de generaties vóór en na hem.

De dynamiek van dader en slachtoffer is geen moreel verhaal over goed en kwaad, maar een diepe uitnodiging tot bewustwording.

De dader heeft liefde nodig om zijn schuld te kunnen dragen.

Het slachtoffer heeft erkenning nodig om zijn pijn te laten bestaan.

En wij allemaal hebben de moed nodig om te blijven kijken – met open ogen en een zacht hart.

Want pas wanneer beide gezien zijn, kan de liefde weer stromen.

3 Vergeving of rechtvaardigheid?

De weg naar innerlijke vrede

We spreken vaak over vergeving alsof het de hoogste vorm van liefde is. Toch is dat niet wat heling werkelijk vraagt. Volgens Bert Hellinger is vergeving door het slachtoffer zelfs niet mogelijk. Je kunt de daden van een ander niet ongedaan maken, niet uitwissen en niet vergoelijken. Wie vergeeft, plaatst zich in zekere zin boven de ander – alsof hij het recht heeft te bepalen dat de schuld niet meer telt. Daarmee wordt de werkelijkheid opnieuw geweld aangedaan.

Heling begint niet met vergeving, maar met het zien van de werkelijkheid. De realiteit.

De realiteit verdragen

Wanneer er onrecht is gebeurd, roept iets in ons om genoegdoening. We willen dat het erkend wordt, dat de balans wordt hersteld. Die behoefte aan rechtvaardigheid is diep menselijk en hoort bij de ordening van het leven. Maar soms houdt juist dat verlangen de wond open.

De weg naar innerlijke vrede vraagt niet om vergelding, maar om waarheid. Eerst moet

het gebeuren volledig gezien worden –
zonder oordeel en zonder verzachting.

Het slachtoffer mag zeggen: “Ja, dit is mij
aangedaan.”

De dader mag erkennen: “Ja, dat heb ik
gedaan.”

In dat moment van helderheid komt er iets
tot rust. Niet omdat het verleden wordt
goedgemaakt, maar omdat het eindelijk
wordt gezien zoals het is.

Ontschuldigen in plaats van vergeven

De Hongaarse psychiater Iván
Böszörményi-Nagy, een belangrijke

inspiratiebron voor Hellinger, sprak niet over vergeving maar over ontschuldigen.

Ontschuldigen betekent: iemand zijn menselijkheid teruggeven. Je ziet de ander niet langer als enkel dader of slachtoffer, maar als mens binnen een groter web van oorzaken, herkomst en verstrikingen.

Ontschuldigen is geen goedkeuring. Het is een beweging van de ziel waarin je erkent dat ieder mens gevangen kan raken in omstandigheden die groter zijn dan hijzelf.

Zo ontstaat er ruimte – niet omdat de schuld verdwijnt, maar omdat zij op haar juiste plek mag rusten.

Vergeving als het overslaan van een stap

Veel mensen proberen te vergeven voordat ze werkelijk hebben gevoeld wat er is gebeurd. Ze zoeken rust, maar durven de pijn niet te dragen. Dan wordt vergeving een vorm van ontkenning.

Werkelijke heling vraagt tijd, doorvoelen en rouw. Alleen wat volledig erkend is, kan tot rust komen.

Wie te vroeg vergeeft, sluit de dader opnieuw uit – dit keer door hem ‘boven’ te plaatsen of te reduceren tot een middel voor de eigen morele groei. Dat is geen liefde, maar vermijding.

Het systemische perspectief

In familiesystemen zien we vaak hoe latere generaties de onuitgesproken schuld van eerdere generaties dragen. Kinderen van daders of slachtoffers uit de oorlog zijn daar een bekend voorbeeld van. De één voelt een schuld die niet van hem is, de ander draagt een woede die niet uitgewoed is.

In een familieopstelling kan zichtbaar worden hoe de erkenning van beide kanten – zonder vergeving, maar met respect – het systeem weer in balans brengt. Wanneer de

waarheid mag bestaan, komt er rust in het veld.

De weg naar vrede

Innerlijke vrede ontstaat niet door te vergeven, maar door te buigen voor de werkelijkheid.

Door te erkennen wat is gebeurd en de last terug te leggen waar hij hoort.

Dan kan de liefde weer stromen – niet omdat iemand vergeeft, maar omdat niemand meer hoeft te oordelen.

Ontschuldigen betekent: het leven zelf weer laten spreken.

4 De cirkel doorbreken

Hoe een echtpaar bevrijding vond uit de dynamiek van dader en slachtoffer

Wanneer Karin en Mark zich aanmelden voor een opstelling, is hun huwelijk moeizaam en gespannen. Ze verwijten elkaar veel, maar onder de woorden schuilt vooral pijn. Karin voelt zich voortdurend tekortgedaan en zegt dat Mark haar emotioneel klein heeft gemaakt. Mark ervaart zich juist als slachtoffer van haar kritiek en wantrouwen. Al jaren zitten ze vast in een patroon van aantrekken en

afstoten, met korte periodes van rust die telkens omslaan in strijd.

In het eerste gesprek blijkt hoe beide partners zich slachtoffer voelen van de ander. Geen van hen kan erkennen dat hij óók dader is. Dat is kenmerkend voor deze dynamiek: zodra één zich als slachtoffer opstelt, wordt de ander onvermijdelijk tot dader gemaakt – en omgekeerd.

De opstelling

Wanneer de opstelling begint, kiest Karin representanten voor zichzelf, voor Mark en

voor 'het slachtoffer'. Ze kijkt naar het veld en zegt zacht: "Ik wil alleen maar dat hij ziet wat hij mij heeft aangedaan."

De representant van Mark kijkt naar de grond; hij voelt zich schuldig, maar ook beklemd. De representant van het slachtoffer staat ertussenin, vastgeklemd tussen twee tegengestelde krachten.

Dan vraagt Yvonne of er in Karins familie iemand was die onrecht is aangedaan.

Karin vertelt dat haar grootmoeder als jong meisje uit huis is geplaatst en nooit meer contact heeft gehad met haar ouders. De pijn van uitsluiting en machteloosheid leeft dus al langer in haar systeem.

Wanneer een representant voor de grootmoeder wordt toegevoegd, ontstaat herkenning en ontroering. Karin zegt: “Zij was het echte slachtoffer.”

Vanaf dat moment verandert de energie. Karin buigt licht voor haar grootmoeder en zegt:

“Lieve oma, wat jou is overkomen was te zwaar. Uit liefde heb ik jouw pijn gedragen. Maar het is van jou.”

De spanning in het veld neemt af. De representant van Mark haalt merkbaar adem. Hij hoeft niet langer de projectie van ‘de dader’ te dragen.

Het inzicht

Na de opstelling zegt Mark: “Ik voelde me altijd schuldig, ook als ik niets verkeerd deed. Nu begrijp ik dat die schuld niet van mij was.”

Karin vult aan: “Ik wilde dat hij mij zou begrijpen, maar eigenlijk wilde ik dat iemand eindelijk zag wat er in onze familie was gebeurd.”

Zichtbaar werd dat de dader-slachtoffer dynamiek zelden alleen gaat over het hier en nu. Vaak speelt een oude, onverwerkte pijn mee die via de relatie opnieuw beleefd wordt. Het verlangen naar erkenning – ‘zie

mijn lijden' – zoekt telkens een nieuwe dader om het verhaal te voltooien.

De beweging van herstel

Wanneer het oorspronkelijke leed wordt teruggegeven aan de juiste generatie, ontstaat ruimte voor iets nieuws. Karin en Mark kunnen elkaar weer zien zonder oordeel – niet langer als dader en slachtoffer, maar als twee mensen die elk hun eigen last droegen.

In die stilte ontstond iets zachts: het begin van verzoening. Geen vergeving, geen grote woorden, maar een stille aanvaarding

van wat geweest is. En dat is vaak genoeg
om de cirkel te doorbreken.

5 De erfenis van geweld

Hoe dader en slachtoffer in ons voortleven

Geweld laat sporen na – niet alleen in lichamen en herinneringen, maar ook in familiesystemen. Wat ooit is gebeurd, blijft voelbaar, zelfs als er niet meer over wordt gesproken. Pijn, schuld en schaamte zoeken een uitweg, vaak via de volgende generaties.

We zien het in families waar oorlog, misbruik of vernedering een rol speelde. De eerste generatie probeert te overleven, de tweede zwijgt, en de derde begint te voelen. Zonder het te weten dragen kinderen en

kleinkinderen de last van dat verleden. Ze voelen schuld zonder reden, schamen zich voor iets wat zij niet hebben gedaan, of leven met een vaag maar hardnekkig gevoel van dreiging.

Onbewuste identificaties

In familieopstellingen wordt zichtbaar hoe deze erfenis zich voortzet via onbewuste identificaties.

Een kind kan zich verbinden met een uitgesloten dader: “Ik draag jouw schuld.”

Of met een slachtoffer: “Ik boet voor jou.”

Het is een liefdevolle maar verwarrende beweging. Het kind wil onbewust recht doen aan wie vergeten is, en zo de familie weer heel maken.

Maar wat niet van hem is, kan hij niet dragen. Schuld of pijn uit een eerdere generatie blokkeert de eigen levensstroom. Zo ontstaan patronen van herhaling: misbruik, geweld, verslaving, of juist extreme braafheid – telkens nieuwe pogingen om oude wonden te helen.

In sommige families dragen nakomelingen van daders een diep gevoel van schaamte. Ze durven niet gelukkig te zijn, alsof dat niet

gepast is. Anderen voelen onverklaarbare woede of wantrouwen, geworteld in het onverwerkte leed van hun voorouders. De erfenis van geweld leeft voort in gedrag, overtuigingen en lichamelijke reacties.

De onzichtbare binding

In families waar oorlog, koloniale overheersing of misbruik speelde, worden daders vaak buitengesloten. Hun daden zijn te pijnlijk om te erkennen. Maar wat wordt buitengesloten, keert terug – meestal via de kinderen.

Een dochter kan zich sterk maken, hard oordelen over onrecht en niet begrijpen waarom ze zich zo vaak schuldig voelt. In een opstelling blijkt soms dat zij onbewust verbonden is met een grootvader die in de oorlog aan de verkeerde kant stond. Door hem weer een plek te geven – niet zijn daden goedpratend, maar zijn menselijkheid erkennend – komt het systeem tot rust.

Het kwaad wordt niet goedgekeurd, maar de mens wordt gezien. En dat maakt verschil.

Actief projectiemechanisme

Wat zich in families afspeelt, leeft ook in onszelf. In ieder mens wonen beide polen:

de innerlijke dader en het innerlijke slachtoffer. De innerlijke dader is de stem die oordeelt, straft of controleert. Het innerlijke slachtoffer voelt zich machteloos, gekwetst of onbegrepen. Beide kanten horen bij ons. Wie de innerlijke dader afwijst, verliest zijn kracht. Wie het innerlijke slachtoffer ontkent, verliest zijn hart.

Wat we niet (h)erkennen in onszelf, projecteren we op de buitenwereld – vooral in intieme relaties, waar de rollen zich vaak afwisselen. De strijd tussen dader en slachtoffer buiten ons weerspiegelt de strijd binnenin. Pas wanneer we beide kanten durven zien, ontstaat innerlijke rust.

Schuld, schaamte en machteloosheid

Schaamte en schuld zijn poorten naar bewustwording. Ze nodigen uit tot nederigheid: het besef dat we deel zijn van iets groters, en dat we zowel kwetsen als gekwetst worden. Schuld voelen is een uitnodiging om verantwoordelijkheid te nemen. Schaamte weerspiegelt ons verlangen om het anders te willen doen.

Machteloosheid is vaak de echo van het innerlijke kind dat destijds niets kon veranderen. Wanneer we als volwassene de machteloosheid erkennen, ontdekken we dat we nú wél grenzen kunnen stellen en

verantwoordelijkheid kunnen nemen – voor onszelf en waar wij tekort hebben gedaan.

Zo ontstaat balans tussen daadkracht en kwetsbaarheid.

De helende beweging

Familieopstellingen helpen de verstrikingen zichtbaar te maken die onder deze dynamieken liggen. Door uitgeslotenen – zowel daders als slachtoffers – hun plek terug te geven, kan de liefde opnieuw stromen. De erfenis van geweld verliest haar greep wanneer we niet langer oordelen, maar erkennen.

Wanneer we kunnen buigen voor het verleden, zonder het te willen verbeteren.

Wanneer we beide stemmen in onszelf horen en kunnen zeggen:

“Jullie mogen er allebei zijn.”

Dan komt er vrede – niet alleen in onszelf, maar ook in het veld van de generaties.

6 Doornroosje

Het ontwaken uit de betovering van dader
en slachtoffer

Er was eens een koning en een koningin die na lang verlangen een dochter kregen. Bij haar doopfeest nodigden ze twaalf wijze feeën uit, maar ze vergaten er één — de dertiende fee. Wanneer zij onverwacht verschijnt, woedend om de uitsluiting, spreekt ze een vloek uit: het kind zal zich op haar vijftiende prikken aan een spinnewiel en sterven.

De overige feeën kunnen de vloek slechts verzachten, niet opheffen. Daarmee begint

een eeuwenoud verhaal over uitsluiting, schuld en herstel — het veld van dader en slachtoffer.

De uitgeslotene

In systemische zin is de dertiende fee de uitgeslotene: degene die niet gezien, niet geëerd werd. In elke familie en elk systeem bestaat zo'n figuur — iemand die vergeten, veroordeeld of weggedrukt werd. Wat wordt buitengesloten, keert altijd terug. In dit sprookje verschijnt het als een vloek, een daad van wraak.

De koninklijke ouders vertegenwoordigen de orde die de pijn niet wil zien. Ze geloven dat

ze door alle spinnewielen te verbannen het kwaad kunnen afwenden, maar juist daardoor wordt het onbewuste groter. Het spinnewiel symboliseert het lot: de spiraal van herhaling, de draaiing van de tijd waarin oude patronen telkens opnieuw vorm krijgen.

Het slachtoffer dat slaapt

Doornroosje wordt slachtoffer van een vloek die ouder is dan zichzelf. Ze prikt zich, valt in een diepe slaap en het hele kasteel met haar. Dit is de bevriezing van het systeem: de levensstroom stopt, de pijn is te groot om te dragen. In veel families gebeurt iets

soortgelijks. Een geheim, een oorlog, een misbruikervaring — en ineens lijkt alles stil te staan. Gevoelens worden ingekapseld, soms generaties lang.

De doornhaag die om het kasteel groeit, is de muur van bescherming en vergetelheid. Wat te pijnlijk is om aan te raken, wordt bedekt door zwijgen. Maar niets verdwijnt. Onder de stilte wacht het leven op erkenning.

De dader in het licht

Eeuwen later nadert de prins. Hij is niet de redder, maar het bewustzijn dat eindelijk durft te kijken. De doornhaag wijkt vanzelf

— wat gezien mag worden, verliest zijn dreiging. De kus waarmee hij Doornroosje wekt, is geen romantisch gebaar, maar het moment waarop dader en slachtoffer elkaar weer in de ogen kijken.

Hij vertegenwoordigt de daderpool: niet de man die kwaad doet, maar het principe van daadkracht en handelen. Zij vertegenwoordigt het slachtofferprincipe: het vermogen om te voelen, te ontvangen, te lijden. Wanneer deze twee polen elkaar werkelijk ontmoeten, ontwaakt het bewustzijn.

De helende beweging

In familieopstellingen zien we dezelfde beweging. Wat eerst vastzat in oordeel of veroordeling, komt in beweging zodra het erkend mag worden. De buitengeslotene krijgt zijn plek, het slachtoffer mag rusten, en de liefde kan opnieuw gaan stromen.

Doornroosje laat zien hoe oude pijn en schuld pas oplossen wanneer beide kanten worden gezien. Niet door vergeving, maar door bewustwording. Door te buigen voor het geheel.

Het sprookje eindigt niet met straf of boete, maar met een bruiloft — het symbool van hereniging.

Dader en slachtoffer, mannelijk en
vrouwelijk, bewust en onbewust vinden
elkaar opnieuw. En dan, pas dan, kan het
leven weer verdergaan.

7 Zelftest – Dader of slachtoffer?

Hoe bewust beweeg jij tussen schuld, pijn en verantwoordelijkheid?

In elk mens leeft zowel een dader als een slachtoffer. Soms nemen we de schuld op ons die niet van ons is. Soms wijzen we naar de ander. Deze test helpt je bewust te worden van je eigen neigingen in deze dynamiek.

Kies bij elke stelling het antwoord dat het best bij jou past.

1 Wanneer iemand mij kwetst, wil ik vooral dat de ander inziet wat hij heeft aangericht.

A. Nee, ik kijk vooral naar wat het mij wil leren.

B. Soms, ik heb erkenning nodig maar kan het daarna loslaten.

C. Ja, ik voel me pas rustig als de ander schuld toegeeft.

2 Ik heb de neiging mezelf snel schuldig te voelen, ook als iets niet mijn fout is.

A. Zelden

B. Af en toe

C. Vaak

3 Ik voel me ongemakkelijk als ik macht of invloed heb over anderen.

A. Nee, ik ga daar ontspannen mee om.

B. Soms, ik ben bang iets fout te doen.

C. Ja, ik vermijd het liefst verantwoordelijkheid.

4 In conflicten probeer ik de vrede te bewaren, ook als dat ten koste van mezelf gaat.

A. Nee, ik zeg wat ik voel.

B. Soms, ik weeg goed af wat wijs is.

C. Ja, ik slik veel in om ruzie te voorkomen.

5 Ik kan het moeilijk verdragen als iemand boos op mij is.

A. Nee, dat hoort bij relaties.

B. Soms, het raakt me maar ik herstel snel.

C. Ja, het voelt als afwijzing of veroordeling.

6 Ik merk dat ik in relaties vaak in dezelfde rol beland: redder, aanklager of slachtoffer.

A. Nee, dat herken ik niet.

B. Soms, maar ik word me er steeds bewuster van.

C. Ja, dat herhaalt zich telkens.

7 Ik kan met mildheid kijken naar de fouten van anderen.

A. Ja, meestal wel.

B. Soms lukt dat.

C. Nee, ik blijf lang boos of teleurgesteld.

8 Ik durf toe te geven dat ik ook anderen heb gekwetst.

A. Ja, dat hoort bij mens-zijn.

B. Alleen als de ander dat ook doet.

C. Nee, dat vind ik moeilijk te erkennen.

9 Ik voel me vaak verantwoordelijk voor het geluk van anderen.

A. Nee, dat is ieders eigen taak.

B. Soms, zeker bij dierbaren.

C. Ja, ik draag veel lasten die niet van mij zijn.

10 Wanneer ik kritiek krijg, voel ik me snel aangevallen.

A. Nee, ik kan luisteren zonder me te verdedigen.

B. Soms, het hangt af van wie het zegt.

C. Ja, ik voel me dan meteen tekortschieten.

11 Ik kan mededogen voelen voor mensen die anderen pijn hebben gedaan.

A. Ja, ik zie hun menselijkheid.

B. Soms, als ik het beter begrijp.

C. Nee, ik vind dat onvergeeflijk.

12 Ik ervaar dat ik zowel kracht als kwetsbaarheid in me heb.

A. Ja, dat is in balans.

B. Af en toe, maar ik schiet snel door naar één kant.

C. Nee, ik voel me óf sterk óf machteloos.

13 Ik kan stoppen met oordelen als ik zie dat iemand vanuit pijn handelde.

A. Ja, dan verzacht iets in mij.

B. Soms, na verloop van tijd.

C. Nee, ik blijf moeite houden met wat er is gebeurd.

14 Ik durf mijn eigen boosheid of agressie te voelen zonder die te veroordelen.

A. Ja, ik zie het als levensenergie.

B. Soms, maar ik vind het spannend.

C. Nee, ik houd boosheid liever weg.

15 Ik voel dat ik zelf richting kan geven aan mijn leven, ook na pijn of verlies.

A. Ja, ik ervaar innerlijke autonomie.

B. Soms, dat wisselt.

C. Nee, ik voel me afhankelijk van wat anderen doen.

Uitslag

Tel je punten op (A = 3 | B = 2 | C = 1).

15 – 25 punten: Leven in het verleden

Je zit vaak vast in oude pijn of patronen van slachtofferschap. Mogelijk draag je iets wat niet van jou is. Een opstelling kan helpen de last terug te leggen waar die hoort.

26 – 34 punten: Bewust aan het ontwaken

Je herkent de dynamiek van dader en slachtoffer en zoekt naar balans. Soms val je nog terug in oude rollen, maar er groeit bewustwording en mildheid.

35 – 45 punten: Innerlijke verzoening

Je kunt zowel kracht als kwetsbaarheid dragen. Je oordeelt minder, erkent je eigen aandeel en laat het verleden steeds meer rusten. De liefde kan weer stromen.

8 Boekbespreking: Zwijgpijn – Janine Meins

Over de erfenis van geweld en de kracht van spreken

In haar debuutroman *Zwijgpijn* legt Janine Meins met indringende precisie bloot hoe pijn zich nestelt in families die niet kunnen of durven spreken. Over acht generaties ontvouwt zich een weefsel van geheimen, schaamte en geweld. Wat ooit begon als één daad van onrecht, echoot door in nieuwe vormen van machteloosheid en herhaling.

Centraal staat Anne, opgegroeid in een gezin waar huiselijk geweld het dagelijks

ritme bepaalde. Jaren later, wanneer haar eigen dochter iets vergelijkbaars meemaakt, dringt tot haar door dat de cirkel zich herhaalt. De stilte waarmee haar familie altijd met pijn is omgegaan, blijkt de voedingsbodem voor een eeuwenoude dynamiek van dader en slachtoffer.

Meins beschrijft geen daders of slachtoffers in morele zin, maar mensen die gevangen zitten in hun geschiedenis. De dader blijkt vaak zelf ooit slachtoffer te zijn geweest; de slachtofferrol kan omslaan in dadergedrag zodra iemand zijn machteloosheid niet meer verdraagt. In heldere, sobere taal toont ze hoe angst en schaamte de rollen steeds

opnieuw verdelen — van ouder op kind, van generatie op generatie.

Wat het boek zo raak maakt, is de empathische blik. Zwijgpijn is geen aanklacht, maar een zoektocht naar menselijkheid binnen het onzegbare. De titel verwijst naar de pijn die ontstaat door zwijgen — het trauma dat niet wordt gedeeld, de waarheid die onder het tapijt blijft liggen. Pas wanneer iemand het zwijgen durft te doorbreken, kan de beweging van herstel beginnen.

Vanuit systemisch perspectief laat Zwijgpijn zien dat heling niet begint bij vergeving, maar bij erkenning: het durven zien van het geheel, inclusief de schaduw. De roman

raakt daarmee aan de kern van
familieopstellingen: wat ooit buitengesloten
werd, verlangt ernaar gezien te worden. Een
indrukwekkend debuut over moed,
mededogen en de stille erfenis van geweld.

9 Recensie – Oorlog is erfelijk

Een confronterende zoektocht naar de stille erfenis van oorlog

Met Oorlog is erfelijk brengt de NPO een indrukwekkende, aangrijpende en verrassend intieme documentaireserie die onderzoekt hoe oorlogstrauma's generaties lang doorwerken. De serie richt zich niet op historische feiten, maar op de mensen die leven met de naweeën van de oorlog—niet omdat zij erbij waren, maar omdat de oorlog door hun families heen sijpelde, vaak via stilte, schaamte en ingehouden pijn.

Wat het programma zo krachtig maakt, is de persoonlijke invalshoek. Kinderen en kleinkinderen van verzetshelden, collaborateurs, Joodse overlevenden, Indiëgangers en oorlogsslachtoffers vertellen hoe het zwijgen in hun families een eigen soort trauma werd. De serie laat zien dat oorlog niet alleen wordt doorgegeven via verhalen, maar juist via het ontbreken daarvan. In veel huishoudens heerste een sfeer van spanning, angst of onuitgesproken verdriet, zonder dat iemand begreep waar het vandaan kwam.

Regisseur en interviewers geven de hoofdpersonen ruimte om hun eigen

woorden te vinden. De camera dringt nooit te veel aan, maar volgt zorgvuldig de aarzelingen, de doorleefde stiltes en de momenten waarop inzichten doorbreken. De kracht van de serie schuilt in deze kwetsbaarheid—het zijn geen verklarende experts die de boventoon voeren, maar de mensen zelf die al zoekend in hun familiale verleden duiken.

Systemisch gezien raakt de serie aan een bekend patroon: wat niet wordt gezien of erkend, herhaalt zich. Veel deelnemers ontdekken dat hun angst, schuldgevoel, woede of emotionele verstrikingen niet ‘van henzelf’ zijn, maar echo’s uit het

familiesysteem. Een dochter van een kampoverlevende worstelt met een chronisch gevoel van onveiligheid; de kleinzoon van een NSB'er draagt een schuld die niet de zijne is. De serie toont zo hoe dader- en slachtofferdynamieken generaties lang kunnen blijven doorwerken totdat ze worden benoemd en aangekeken.

De kracht van Oorlog is erfelijk ligt niet in spectaculaire onthullingen, maar in het langzaam ontvouwen van bewustzijn. Wat begint als persoonlijke verwarring verandert gaandeweg in begrip—en soms zelfs in compassie voor hen die de pijn ooit

droegen. Het programma laat zien dat heling begint waar het zwijgen eindigt.

Visueel en narratief is de serie sober, maar precies daardoor des te indringender. Oude foto's, archiefmateriaal en persoonlijke objecten worden subtiel verweven met de gesprekken, waardoor verleden en heden voelbaar samenkomen.

Oorlog is erfelijk is niet alleen een reeks verhalen over oorlog, maar vooral over de kracht van erkenning. Een urgente, menselijke en diep ontroerende serie die laat zien hoe we de erfenis van geweld pas

kunnen loslaten wanneer we durven kijken naar wat ons heeft gevormd. Een absolute aanrader.

10. Filmtip: De Joker

In Joker zien we hoe een mens dader wordt omdat hij te lang slachtoffer was. Arthur Fleck groeit op als uitgesloten kind, belast met het trauma en de psychische instabiliteit van zijn moeder, zonder vader en zonder bedding. In zijn volwassen leven herhaalt de buitenwereld exact wat hij als kind al ervoer: pesten, mishandeling, afwijzing en verwaarlozing. De samenleving vormt zo het grotere systeem dat hem structureel geen plek geeft.

Systemisch gezien is Arthur het kind dat nooit gezien werd en daardoor geen innerlijke plek kon innemen. Zijn slachtofferdeel is ontelbare malen geraakt, maar nooit erkend. Zonder erkenning ontstaat langzaam de omslag naar de daderpool: niet uit kwaadwillendheid, maar als noodkreet. Zijn geweld is de taal van iemand die geen andere manier meer kent om zichtbaar te worden. Zo leeft in hem de tragische combinatie van innerlijke kwetsbaarheid en uiterlijke destructie.

Joker wordt uiteindelijk niet alleen dader, maar ook symbool. De massa projecteert haar eigen uitsluiting en woede op hem,

waardoor het collectieve veld zijn pijn uitvergroot. Wat in zijn familie begon — trauma, ontkenning, afwezigheid — herhaalt zich nu op maatschappelijk niveau. In systemische zin zien we dat wat buitengesloten wordt, in extreme vorm terugkeert. Arthur is de echo van een systeem dat hem nooit zag, nooit droeg en nooit hielp zijn verleden te integreren.

De film toont daarmee geen kwaadaardige mens, maar een mens die nooit een plek kreeg. Het is een verhaal over afwezig ouderschap, generatietrauma, eenzaamheid en de wanhopige poging om gehoord te worden. Joker laat zien hoe de dynamiek

van dader en slachtoffer in één persoon kan
samenkomen wanneer het systeem faalt.

Pas wanneer het oorspronkelijke leed wordt
gezien, kan de cirkel worden doorbroken —
maar in zijn wereld gebeurt dat nergens.

Daarom ontspoot hij volledig.

Colofon

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

Verschijsning: elke twee maanden

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

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