

Marianne Langemeijer

OPVOEDOPSTELLINGEN

MOEITeloos OPVOEDEN DOOR JEZELF TE ZIJN



Uitgeverij Het Noorderlicht

Colofon

Copyright © 2021 Uitgeverij Het Noorderlicht
Tweede herziene druk juni 2021
Voor overnames graag contact opnemen met
de uitgever: contact@hetnoorderlicht.com

AUTEUR Marianne Langemeijer
ONTWERP EN OPMAAK Sandra Klercq

ISBN 9789083104126
NUR 770

Alle rechten voorbehouden.
hetnoorderlicht.com
hetnoorderlicht.online

Dit boek draag ik op aan:

Mijn moeder

Antoinette Josephina Agnes Maria Lucassen

Mijn vader

Gerard Martin Langemeijer

Mijn echtgenoot

Derk Buiskool Leeuwma

Onze dochters

Julia en Nienke

Onze kleinkinderen

Nora, Liv en Ethan

Mijn broers en zussen

Paul, Bernadette, Judith en Frans







Inhoud

Inleiding	13
Een woord van dank	17
Leeswijzer	19
Legenda	20

DEEL 1 DE OPVOEDOPSTELLING 23

1.1 Wat is een opvoedopstelling?	25
Oorzaak of gevolg; onder- of bovenlaag?	26
CASUS: Zoontje plast in zijn broek	28
De ouder volledig en congruent beschikbaar als opvoeder	29
Ouders en kinderen van ge-bonden naar ver-bonden	32
1.2 De kracht van de individuele opvoedopstelling	34
De unieke band tussen ouder en kind als uitgangspunt	34
Een complete, geassocieerde beleving	35
CASUS: Puberdochter wendt zich van moeder af	36
Kinderen blijven vrij van therapie	38
Privé en gefocust in het hier en nu	38
Curatieve en blijvende oplossing	39
Preventief, focus op ouders	39
CASUS: Een te boze vader	40
1.3 Ouders en kinderen van Nu	41
Opvoeden vanuit Zijnskwaliteit	41
Van consequent doen naar congruent zijn	42
Kinderen van nu	43
1.4 Hoe werkt het?	45
Een aantal denkbeelden	47
De individuele ziel, de familieziel en de groepsziel	47
Het DNA van de familieziel	49
Memetica	50

CASUS: Een Marokkaanse moeder	51
De collectieve velden	53
Het Wetende Veld, rituelen en ceremoniën	53
Informatie uit het Veld	54
Levensenergieën	54
Je ziet het overal om je heen	55
Familieziek zijn	55
1.5 Hoe weet je of er systemisch iets aan de hand is in een gezin?	57
Als niets lijkt te werken	58
De geschiedenis herhaalt zich	59

DEEL 2

DE 5 DYNAMIEKEN

63

2.1 Inleiding: de 5 systemische dynamieken	65
2.2 Dynamiek 1: De geëigende plek; anciënniteit en de juiste plaats	67
Plek van de kinderen	68
CASUS: Gescheiden vrouwen en twee dochters	69
Een systemische ervaring: volgorde in de kinderrij	69
CASUS: Een onrustige moeder	70
De geëigende plek voor de man/vader en voor de vrouw/moeder	73
Een systemische ervaring: plek man-vrouw / vader-moeder	74
CASUS: Vader houdt zich afzijdig van de opvoeding	75
Plek en plaats in samengestelde gezinnen, stiefgezinnen, adoptiegezinnen, pleeggezinnen	77
Echtscheiding en de plek van de ex- en nieuwe partner	78
Plek en plaats van kinderen na een echtscheiding	79
Plek en plaats van opa en oma na een echtscheiding	79
CASUS: Oom en tante worden opa en oma!?	79
Ouder en puber van hun plek	80
Plek van een hulpverlener, vervangende opvoeder	81

2.3 Dynamiek 2: Iedereen hoort erbij	83
CASUS: Driejarige Anna claimt haar moeder	85
2.4 Dynamiek 3: Iedereen draagt zijn eigen lot	87
CASUS: Moeder draagt het lot van haar gehandicapte kind	89
Kinderen die oordelen over hun ouders	90
Een ouder die zich verantwoordelijk voelt voor het geluk van zijn kind	93
CASUS: 'Mama, het heeft mij veel gekost'	94
2.5 Dynamiek 4: Ouders zijn gevend naar hun kinderen, kinderen mogen ontvangen	96
Kinderen die eisen stellen aan hun ouders	99
Ouders die bij hun kinderen 'halen'	99
Ouders en kinderen vrij in het Hier en Nu	101
2.6 Dynamiek 5: Balans in geven en ontvangen	102
Tussen broers en zussen	102
CASUS: Erwin (8 jaar) schreeuwt en schopt tegen zijn ouders	103
Tussen tweelingen	103
Tussen partners	104
CASUS: Meer gegeven dan ontvangen	104
Tussen biologische ouders en adoptie- of pleegouders, sperma- of eiceldonoren	105
CASUS: Karin en Bas en hun vijf kinderen	105

DEEL 3

DE METHODIEK **109**

3.1 De houding van de opvoedopsteller	111
De Fair witness / Fair with-ness	113
3.2 Voorbereiden van de opvoedopstelling	116
Praktische voorbereiding	116
Vorbereiding door de ouder	117
Welke ouder stelt op?	117
Het voorgesprek met de ouder(s)	118
Breed en systemisch luisteren	118
Neem de tijd om de echte vraag te vinden	119

Vraag om een recent voorbeeld	119
CASUS: Mijn dochter van 14 jaar is nooit thuis	120
Het tekenen van de familielijn met gebeurtenissen	120
Vragenlijst gebeurtenissen die tot een verstrikking hebben kunnen leiden	122
De schematische aanduidingen	124
Zoek de rode draad, en tracht hem niet te vinden	124
De droomvraag over het verlangen	125
3.3 Praktisch verloop van de opvoedopstelling	127
Prettig staan	127
Hier en nu	127
Stiltes	127
Laat weten wat jij doet	127
Klein beginnen, klein houden	128
Focus op de hulpvraag	128
Het neerleggen van de tegels	128
CASUS: Moeder Sabine kon geen liefde voelen	129
Een wensgedachte	130
CASUS: Een wensgedachte	131
3.4 Mogelijkheden voor interventies	133
Aansluiten op het waarnemingssysteem van de ouder	133
CASUS: Visueel georiënteerde moeder Chantal	134
Associëren	135
Een gedissocieerd standpunt; metapositie	136
De ouder kan niet makkelijk associëren	136
Er is informatie nodig	136
Trauma	137
Reflectiemoment	137
Loslaten energie	137
Even naar het beeld kijken	137
Mentale 'shift'	137
Matchers en mismatchers	137
Kinderen uit de dynamiek halen	138
Helende zinnen	139
Gevoelens en emoties	140
Open testvragen en acties	141
De steen als het lot	143

Waxinelichtje	144
Het Hogere - God's business	144
CASUS: Moeilijk contact tussen moeder en dochter	145
3.5 Afronding en afsluitend gesprek	147
Kinderen terugplaatsen	147
Afronden naar de vraagstelling toe	147
Toekomstige situatie	148
Het venijn zit soms in de staart	148
Het afsluitende 'gesprek'	148
DEEL 4	
VOORBEELDEN UIT DE PRAKTIJK	151
4.1 Echtscheiding	153
De geschiedenis herhaalt zich	154
Als communicatietrainingen niet voldoende zijn	155
Vrij zijn van de ex-partner	155
Samenwerking in het ouderschap	157
Wat is goed voor de kinderen	159
Grootouders en andere familie	160
De echtscheidingskaart	161
Een voorbeeld van een scheidingskaart door Hans en Dana	163
4.2 De tafelschikking	165
CASUS: Ouders en vijf kinderen	167
Een goede plek voor ouders	168
Een goede plek voor kinderen	168
CASUS: Zoon zit naast moeder	170
Samengestelde gezinnen en adoptiegezinnen	172
4.3 Opstellingen met de kinderfluisteraar	174
Hoe verloopt zo'n sessie?	174
CASUS: Martin 15 jaar	175

DEEL 5

TOT SLOT

179

5.1 Korte- en langetermijneffecten

181

5.2 Een bloemlezing aan reacties

183

5.3 Een nieuwe periode, een nieuwe opdracht

185

Gezinsdynamieken onder een vergrootglas

185

Thuisonderwijs

186

Grote levensthema's

186

Levensfasen en groepsbindingen

187

Literatuur

190



Inleiding

Hoe het zo gelopen is

Dit boek is geschreven vanuit mijn persoonlijke werk- en levenservaring. Het is altijd al mijn passie geweest ouders te ondersteunen in hun opvoedtaak, zodat opvoeden ontspannen en gemakkelijker wordt. Ik wil de door mij opgedane kennis en ervaringen graag met je delen. En, zoals ik altijd aan het begin van mijn trainingen zeg: 'Neem ervan wat voor jou passend en helpend is en laat de rest bij mij.'

In 1992 kwam ik voor het eerst in aanraking met 'familieopstellingen' en het heeft me sindsdien niet meer losgelaten. Het was spannend om er getuige van te zijn hoe deze bijzondere manier van werken tot ontwikkeling kwam. Er waren in die tijd nog geen opleidingen. Veel therapeuten pakten de methodiek op, ontwikkelden het verder en integreerden het binnen hun eigen werkwijze. Zo werd deze fenomenologische manier van werken op diverse gebieden en in verschillende contexten toegepast en kreeg het geheel de benaming 'systemisch werk'.

In de vele opstellingen waaraan ik heb deelgenomen, heb ik een diversiteit aan systemische dynamieken mogen ervaren. Daarnaast was mijn professionele blik steeds gericht op de verschillende stijlen van werken van de verschillende opstellers.

Aanvankelijk was ik zelf niet van plan om met familieopstellingen te gaan werken, ik ben er als het ware ingerold. Mijn Praktijk voor Kwaliteitsopvoeding opende ik met de doelstelling ouders te coachen vanuit mijn kennis en ervaring op het gebied van NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren). Jarenlang gaf ik NLP-communicatietraining aan ouders, leerkrachten, BSO-medewerkers etc. Ik volgde de opleiding tot NLP-counselor, ben medeoprichter en bestuurslid van de Stichting Nieuwetijdskinderen en heb veel expertise ontwikkeld over het opvoeden van het intuïtieve, gevoelige kind.

Veel ouders vonden de weg naar mijn praktijk, elk met hun specifieke vraagstukken. Eén van die cliënten, een moeder, was behoorlijk wanhopig. Ze wilde haar kind wel achter het behang plakken, of zelf vertrekken, want zij kon het niet meer volhouden in huis. Haar kleine dochtertje van drie jaar claimde haar voortdurend, zij volgde haar moeder overal in huis en kwam er nooit toe om zelfstandig te gaan spelen. Zoals gewoonlijk begon ik het gesprek door breed naar moeder te luisteren en haar op verschillende gebieden te bevragen. Moeder had een helder inzicht, ze had al een route gevolgd via de reguliere hulpverlening en gezinsbegeleiding in huis gehad. Geen van de praktische adviezen die haar vanuit verschillende hoeken waren aangereikt, had echter een oplossing gebracht.

Tja, dacht ik, wat kan ik daar nog aan toevoegen – en ik hoorde mezelf tegen haar zeggen: 'Zou je het eens op een andere manier willen bekijken?' terwijl ik twee velletjes papier van mijn schrijfblok scheurde. 'Als dit velletje je kind voorstelt en dit velletje jou, hoe stáán jullie dan ten opzichte van elkaar? Wil je ze eens hier in de ruimte op de grond neerleggen?' Moeder legde de papiertjes met namen op de grond en nam haar plaats in. Ze stond er nog geen minuut toen er een stroom van tranen kwam. Moeder zei dat ze een enorme angst voelde en heel bang was dat haar dochtertje iets zou overkomen: 'Ik wil haar heel dicht bij me houden'. En ja, kinderen voldoen keurig aan dit soort vragen, die vanuit een diepere laag gecommuniceerd worden, en zo bleef dit meisje dus dicht bij haar moeder in de buurt. Moeder communiceerde op de onbewuste onderlaag iets anders dan op de bewuste bovenlaag. De opvoedopstelling die volgde was heftig, duidelijk en *to the point*, het resultaat meer dan verbluffend.

Bij de daaropvolgende cliënten gebeurde steeds hetzelfde. Ik luisterde naar hun verhalen, naar de zinnige gedachten die ouders hadden en naar de praktische tips die zij al hadden toegepast en die geen enkel effect hadden gehad. Steeds werd duidelijk dat 'iets' hen onderuithaalde. Iets wat niet te vinden was op de psychologische- of gedragslaag.

Mijn 'familie-systemische oor' werd steeds vaker gealarmeerd en ik luisterde net zo lang tot de energie in het veld voelbaar werd; de individuele opvoedopstelling kon beginnen. Sindsdien heb ik niets anders meer dan opstellingen gedaan met ouders, antwoorden leken voor het oprapen te liggen, oplossingen dienden zich als vanzelf aan.

Sommige ouders waren wat terughoudend om op mijn schone velletjes papier te gaan staan, en aangezien het belangrijk is dat zij goed geassocieerd staan, kwam ik op het idee tapijttegels te gaan gebruiken.

Al werkend met ouders en hun opvoedingsvraagstukken ontstond er vanuit de combinatie van mijn therapeutische mogelijkheden en levensvisie een geheel eigen werkwijze. Door toevoegingen vanuit NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren), The Work van Byron Katie, Non-Dualiteit (Advaita) en het evolutionaire vraagstuk over spirituele ontwikkeling bij ouders en kinderen van nu, heeft de individuele opvoedopstelling een eigen vorm gekregen binnen mijn praktijk en draag ik dit uit via trainingen aan professionals die met ouders en/of kinderen werken.

Systemisch werk wordt op veel gebieden toegepast; er zijn inmiddels vele boeken verschenen. Er zijn echter nog maar weinig boeken geschreven over een directe toepassing in het gezin van nu, over de preventieve en de curatieve mogelijkheden bij opvoedingsvraagstukken.

Daarnaast is mijn manier van werken volkomen verschillend van bestaande vormen. Op een aantal punten zal de lezer dan ook fundamentele verschillen in visie en/of aanvullende inzichten tegenkomen ten opzichte van de bestaande literatuur. Ik beschrijf dit fenomeen vanuit mijn perceptie en zoals het in mijn waarneming is verschenen. Iedere opsteller brengt zijn eigen focus, filosofie en passie met zich mee; we zien wat we kunnen zien en we moeten leven waarvoor we bedoeld zijn. Ik ben blij dat ik de bijzondere ervaringen die ik in het werken met ouders mocht opdoen nu kan delen.

Voor je ligt de herziene uitgave van mijn oorspronkelijke boek uit 2011. In deze uitgave eindigde ik de inleiding met de wens dat ik hoopte dat door middel van het boek steeds meer ouders en professionals bekend zouden raken met het fenomeen opvoedopstellingen. Nu, vele jaren later kan ik laten weten dat dit gelukt is. Inmiddels zijn er veel professionals getraind, allen bijzonder gedreven om deze methodiek binnen hun werk in te zetten. De één op één methodiek kan gemakkelijk worden ingepast binnen een traject; er zijn geen representanten nodig zoals gebruikelijk.

En inmiddels zijn er ook steeds meer ouders bekend met de methodiek van de opvoedopstelling en wat dit voor hun gezin kan betekenen. Zij weten een

opvoedopsteller bij hen in de buurt te vinden via de landelijke website:
www.opvoedopstellingen.nl.

Het is zo mooi om te zien wat het krachtige effect van deze werkwijze is op gezinnen! De informatie in het Wetende Veld gaat voorbij ons denken, ik ben hier vaak door verrast geweest.

Dit boek is in eerste instantie geschreven als een praktische handleiding voor professionals die met ouders en/of kinderen werken. Het geeft je informatie over de basistheorie, de methodiek met interventies en de uitgangspunten en overtuigingen die ik hanteer in de opvoedopstelling. Daarnaast heb ik vele praktijkvoorbeelden verwerkt.

Voor verdere achtergrondinformatie en verdieping is er een literatuurlijst opgenomen. Naast het opdoen van kennis is het veel zelf ervaren van de systemische dynamieken een essentiële voorwaarde voordat je als coach zelf ouders kunt gaan begeleiden. Inmiddels is er een heuse vakopleiding gekomen om dit mogelijk te maken.

Nu hoop ik dat mijn bijdrage het systemisch werk, een gebied dat volop in ontwikkeling is, kan verrijken zowel wat betreft de methodiek als betreffende de context opvoeding; ouders en kinderen van gebonden naar verbonden.