

'Ik ben kind, dus ik voel waar mijn ouders zijn'

Hoe je het jou en de kinderen
waarvoor je zorgt
goed laat gaan

Bibi Schreuder

Colofon

Copyright © 2020 Uitgeverij Het Noorderlicht
Eerste druk december 2020
Voor overnames graag contact opnemen met de uitgever:
contact@hetnoorderlicht.com

Auteur: Bibi Schreuder
Redactie: Barbara Trappenburg
Ontwerp en vormgeving: Mirjam Strijbosch
Tekeningen: Bibi Schreuder

ISBN 9789083104188
NUR 801

Alle rechten voorbehouden.

www.hetnoorderlicht.com

'IK BEN KIND,

Hoe je het jou

DUS IK VOEL

en de kinderen

WAAR MIJN

waarvoor je zorgt

OUDERS ZIJN'

goed laat gaan

BIBI SCHREUDER

Uitgeverij het noorderlicht

Aan alle kinderen en daarmee dus aan alle ouders
en grootouders
en aan iedereen die met kinderen te maken heeft.

En ook aan hen
die hun kind af en toe achter het behang willen plakken.

Inhoud

1	Inleiding	13
	Kinderen en ouders	14
	Wat zijn opstellingen?	15
2	We zijn kuddedieren	21
2.1	Het persoonlijk geweten	21
2.2	Individu in het geheel	23
2.3	Voortleven van het geheel	26
2.4	Weten door lid te zijn van een systeem	26
2.5	Leren is ontrouw worden	28
3	Systemen willen compleet zijn	31
3.1	Systeemgeweten	31
3.2	ingehuurd gedrag	36
3.3	'Onmogelijk' gedrag	37
4	Partner zijn en ouder zijn	41
4.1	Kind is de twee ouders	41
4.2	Van beide ouders mogen houden	43
4.3	handelen via een omweg	44
4.4	Ouders kunnen niet scheiden	46
4.5	'Zolang jij boos bent op je vader, sluit ik 'm in mijn hart'	49
5	Broers en zussen	53
5.1	Denk even aan je eigen positie als zus of broer	54
5.2	Kinderen die op de plek van een overleden kind gekomen zijn	54
5.3	Vernoemen	55
5.4	Hoeveelste in de kinderrij	56
5.5	Ordering uit orde	57
5.6	Het overlijden hoort er ook bij	57
5.7	Plek geven	58
5.7.1	oefening plek geven	59
5.8	Ruzies tussen broers en zussen repeteren eerdere conflicten	60
5.9	Kinderen voor en kinderen na een belangrijke gebeurtenis	62
5.10	Kinderen die een eerdere liefde van de ouders representeren	64
5.11	Buitenechtelijke kinderen	65
5.12	Kinderen ruziën om mama in leven te houden	66

6	Kinderen in een patchworkfamilie	71
6.1	Samengesteld gezin	71
6.2	Plek voor de stiefouder	73
6.3	Een altijd uit orde-gezin	74
6.4	Tafelordening samengestelde gezinnen	75
6.5	Samen opvoeden	77
6.6	Pleegbroer of pleegzus	78
6.7	Adoptie	82
6.7.1	Wat is de plek voor de biologische ouders?	82
6.7.2	Een betere moeder zijn, een betere vader zijn	83
6.7.3	Doorgesneden wortels	84
6.7.4	Adoptie uit een ander land	85
6.7.5	Herinnering aan het weeshuis	86
6.7.6	Wanneer onvruchtbaarheid de reden tot adoptie is	87
6.7.7	Wat moet een adoptiekind vervullen?	88
7	Naar school gaan	91
7.1	Patronen	93
7.2	Bewust worden van onbewuste patronen	94
7.3	Achter je kind-illusies komen	95
7.4	Een volwassene laat geen gaten in het systeem	96
7.5	Laat hun lot veilig zijn bij jou	97
7.7	Net als wij	99
7.8	Problemen zijn oplossingen	100
7.9	Moedergebaar, vadergebaar	101
7.10	Voor het eerst naar school	102
7.11	Veranderen van school	102
7.12	Kindvriendelijk, oudervriendelijk	105
7.13	Leren van de toekomst	106
8	Mijn kind wil niet naar school ...	109
8.1	Kinderen zijn loyaal aan hun ouders	109
8.2	Systemische redenen voor spijbelen of niet naar school willen	110
8.3	Wat kan je doen als ouders	111
8.3.1	Oefening je schooltijd nemen	112

9	Dieper in het systemisch gedachtegoed	117
9.1	In het persoonlijk geweten	118
9.2	Ordening in het persoonlijk geweten	119
9.2.1	Kind-illusie	122
9.2.2	Oefening Ja-zeggen	123
9.3	Uitwisseling, (on)balans in nemen en geven in het persoonlijk geweten	126
9.3.1	Wraak met liefde	126
9.3.2	Oefening van ontvangen naar nemen	129
9.3.3	De eerste uitwisseling	130
9.3.4	Onderbroken uitreikende beweging	130
9.3.5	Uitzonderingen in Uitwisseling	131
9.3.6	Leren is uitwisseling	134
9.4	Alledrie de principes	135
9.4.1	Experiment	136
9.5	In het systeemgeweten	137
9.6	Erbij horen in het systeemgeweten	138
9.7	Uitwisseling in het systeemgeweten	139
9.7.1	Erkennen van schuld	141
9.7.2	Schuld vereffenen in je werk	142
9.8	Ordening in het systeemgeweten	143
9.8.1	Patronen bij het principe ordening	143
9.8.2	Triangulatie	143
9.8.3	Parentificatie	144
9.8.4	Eettafelexperiment	147
9.9	Systeemdenken is 'andersom' denken	148
9.10	Veranderen van het verleden is tot falen gedoemd	149
9.11	Gepest worden als symptoom	150
9.12	Een schuld wil erkend worden	150
9.13	Patronen na verstoorde uitwisseling	151

10	Leermoeilijkheden	155
10.1	Onderpresteren	157
10.1.1	Het ondraaglijke beter lot	160
10.2	Dyslexie	162
10.3	Dyscalculie	164
10.4	Ad(h)d	165
10.4.1	Adhd als maatschappelijk thema	165
10.5	ASS (Autisme spectrum stoornis)	168
10.6	Hooggevoeligheid	171
10.6.1	Wat kan je doen om hooggevoelige kinderen te ondersteunen?	174
10.7	Faalangst	175
10.7.1	Vanuit een andere plek dan de jouwe opereren	177
10.7.2	Gedoemd om te falen: de opdracht van een ander vervullen	182
10.7.3	Het pijnlijk falen van een tovenaar	183
10.8	Meditatie: hulpbronnen voor leren	184
11	Pesten	187
11.1	Het fenomeen pesten is meer dan de pester en de gepeste	187
11.2	Gepest worden	188
11.3	Waar komt het gevaar vandaan?	189
11.4	Gedrag zien als richtingaanwijzer	190
11.5	Pesten om iemand te her-inneren	191
11.6	Is pesten iemand helpen om op zijn eigen plek te gaan staan?	191
11.7	Wordt iemand gepest om een uitstaande schuld in te lossen?	192
11.8	Waarom pest een pester?	193
11.9	Erkennen dat het is, zoals het is	195
11.10	Systemisch kijken naar het fenomeen pesten	198
11.11	Voor wat zijn subsystemen een oplossing?	199
11.11.1	Ordering van functies en tijd	200
11.11.2	Ordering van leidende principes	200
11.11.3	Systemen willen compleet zijn	201
11.11.4	Een opstelling	202
12	Abortus	205
12.1	Abortus is meer dan een beëindigd leven	205
12.1.1	De abortus telt mee	207

13	Je zorgen maken	211
13.1	Wat zit er onder de zorgen?	211
13.2	Ontrafel je zorgen van nu en die vanuit het verleden	213
13.2.1	Je zorgen maken over je kind	214
13.3	De systemische kant van dat waar je je zorgen over maakt	216
13.4	Onderzoeken of je zorgen een systemische oorsprong hebben	217
13.5	Vreemd gedrag bij volwassenen	219
13.6	Foute vriendjes	220
13.7	Drugs	222
13.8	Geen vrienden	224
13.9	Zorgen maken of zorgen voor	227
13.10	De volwassen plek innemen	231
14	Zieke kinderen	233
14.1	Ouders, zorg voor je zelf	233
14.2	Meditatie: ziek kind	236
14.3	Eczeem als voorbeeld	238
14.4	Ziekte vult ontbrekende functie in systeem in	239
15	Wanneer kinderen naar de dood getrokken worden	241
15.1	Ik leef	242
15.2	Iemand volgen	245
15.3	Zelfmoord als oplossing voor gekte in het systeem	246
15.4	Daderschap en slachtofferschap	247
15.5	Anorexia	249
15.6	Verslaving	250
15.6.1	Een zoektocht naar de systemische kant van verslaving	250
15.7	Wat is moeilijk te erkennen?	252
16	Systemisch werk in je dagelijkse blik	255
16.1	Meditatie het vol-ledige midden	256
17	Evolutionaire kracht en de bewegingen van de gewetens	261
17.1	Het leven wil ontwikkelen	261
17.2	Bestemming	264
17.3	Bestemming in familiesystemen	264
	Nawoord	267
	Bibi Schreuder	268
	Bert Hellinger Instituut Nederland	269
	Uitgeverij Het Noorderlicht	270

1

Inleiding

Kinderen en ouders

Dit boek gaat over kinderen, en daarom gaat het ook over ouders.

Want als je kind bent, heb je een vader en een moeder (ook als ze niet bekend zijn, of uit beeld of overleden zijn) en je bent alleen een ouder als je kinderen hebt gekregen. Je kan dus geen kind zijn zonder ouders, en je kan geen ouder zijn zonder kinderen...

En wij volwassenen zijn ook de dochter of de zoon van onze ouders. Of we het nou willen of niet, we zijn onderdeel van onze familie. We zijn onderdeel van de geschiedenis van onze families. We zijn onderdeel van systemen. Systemen zoals familie, het land waar je geboren bent, of waar je woont, de buurt waarin je woont, de clubs waar je lid van bent, je werk; we zijn onderdeel van vele, vele systemen.

Dit boek gaat over kinderen, en daarom gaat het over volwassenen. Een kind is geen volwassene en een volwassene is geen kind. Althans...

Ik wil je uitnodigen om door een systemische bril naar kinderen te kijken. Dat wil zeggen dat als je naar een kind kijkt, je het kind in zijn of haar systeem ziet: je 'ziet' ook zijn ouders, zijn familie, de mogelijke geschiedenis van die familie en de hele achtergrond, waar dit kind onderdeel van is. Dat betekent dat als je naar een kind kijkt, je ook naar volwassenen in dat systeem kijkt. Het betekent dat als je naar jouw kind kijkt, je ook naar jezelf kijkt; misschien jezelf als kind, maar ook naar jezelf als volwassene onderdeel van systemen met de 'functie' van moeder of vader. Het betekent ook dat je als professional, je openstelt voor de mogelijkheid dat het gedrag van kinderen waarmee je werkt, reageert op jouw positie in je familiesysteem.

Systemisch kijken is waarnemen zonder oordeel. Dat wat je waarneemt, neem je voor wáár, op dit moment en in deze situatie. Je laat de fenomenen op je af komen. Met deze blik krijg je een heel ander perspectief. Je ziet dat het is, zoals het is. En als je dat zonder oordeel tot je neemt, dan gebeurt er al wat, nog zonder dat je verder iets doet...

Deze systemische, oordeelloze fenomenologische manier van kijken biedt inzichten en oplossingsruimte. En als we durven waar te nemen zonder direct te gaan dóen, maar alleen actief waarnemen, zonder oordelen, zonder de schuld geven, zonder te vechten tegen, zonder te willen veranderen, dan komen de oplossingen vaak vanuit een heel andere hoek dan we verwachten.

De systemische manier van kijken kon zich ontwikkelen door de vele inzichten die we in de afgelopen twintig jaar gekregen hebben uit systeemopstellingen (zie kader).

Bert Hellinger (1925-2019) heeft ons deze manier van kijken gebracht. Hij was nieuwsgierig naar de werking van sociale systemen. Door met deze open, nieuwsgierige blik waar te nemen wat duizenden opstelling lieten zien, ontwikkelde hij inzichten over in ieder systeem werkzame krachten. Hij zag dat er verschillende systeemkrachten zijn, die ons gedrag half bewust en onbewust beïnvloeden. Bert Hellinger beschreef die krachten als de gewetens: het persoonlijk geweten en het collectief geweten (wat wij hernoemd hebben in 'systeemgeweten') en later beschreef hij een derde geweten: 'Geist' (Jan Jacob Stam heeft het concept 'Geist' verder inzichtelijk gemaakt onder de naam evolutionaire kracht).

Ook zonder opstellingen kunnen we - als we weet hebben van de werking van die systeemkrachten - systemisch kijken, denken en handelen.

Systemisch kijken en denken is soms een flinke omschakeling, omdat onze westerse manier van denken lineair is. We denken vaak in 'als, dan'. In oorzaak en gevolg en vooral denken we in goed en slecht. Het hebben van meningen en oordelen heeft kennelijk functies, anders zouden er niet zoveel meningen en oordelen zijn.

Systemisch gezien geef je met het hebben van oordelen aan waar je bij hoort en wie er niet bij hoort. Dit erbij horen is één van de systemische principes die ons gedrag behoorlijk beïnvloedt.

Naast dat dit een boek is over kinderen en volwassenen, neemt het je mee in het systemisch denken en kijken met thema's uit het leven van ouders en kinderen en mensen die met kinderen werken, zoals leerkrachten en kindtherapeuten. Zij kwamen meestal bij mij met een vraag over gedrag, waar ze systemisch naar wilden kijken. Soms deed ik een opstelling, soms een coaching, waarbij ik alleen systemische vragen stelde, uitgaande van een aantal principes die systemen doen functioneren. Ik ben hen allen dankbaar dat ik door hun vragen mijn inzichten heb kunnen verdiepen.

Wat zijn opstellingen?

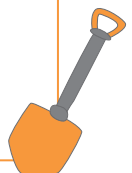
Met een opstelling maak je een ruimtelijk beeld van een systeem. Dat kan je familiesysteem zijn, maar je kan ook een organisatieopstelling doen waar je bijvoorbeeld de verhoudingen tussen teams kan onderzoeken. In een opstelling worden elementen in de ruimte opgesteld die relevant zijn voor de vraag die iemand wil onderzoeken. Dit kan bijvoorbeeld een vader, of een grootmoeder zijn, maar ook abstracte elementen zoals een gebeurtenis uit de geschiedenis, een land, of een organisatie doel. Mensen kunnen die elementen representeren (zogenaamde representanten), maar je kan ook opstellingen doen met figuurtjes, of papiertjes en zelfs is het goed mogelijk om een opstelling in de verbeelding te doen.

Door naar een opstelling te kijken, kan je opeens bewust worden van onbewuste patronen. Patronen die steeds je leven sturen terwijl je zelf eigenlijk een andere kant op wil. Wanneer je midden in zo'n patroon leeft, word je geleefd door dat patroon. Door van een afstandje te kijken naar de opstelling, komt het patroon in je bewustzijn en kan je zelf keuzes maken.

Opeens wordt duidelijk wat je gedrag van bijvoorbeeld 'moeilijk nieuwe dingen aanpakken' in beeld probeert te brengen: misschien wel de pijnlijke geschiedenis van een opa die iets nieuws aanpakte, maar wat uitliep op een faillissement met consequenties voor velen ...

Opstellingen geven dus geen oplossingen, maar inzicht. Een opstelling leert ons uit te zoomen en de blik te richten op dat wat nog een plek nodig heeft in de geschiedenis.

De begeleider van systemisch werk met opstellingen heeft weet van de werking van de gewetens en test, bijvoorbeeld door elementen toe te voegen of met het laten uitspreken van zinnen, waar in het systeem iets nog erkend wil worden.



Ik wil in dit boek niet pleiten voor een kinderleven zonder confrontaties. Om een volwassen individu te worden hebben we confrontaties en innerlijke conflicten nodig. We zien juist dat we enorm veel kwaliteiten ontwikkelen, door dát wat in ons leven zo moeilijk was. (Meestal komen we in een beroep terecht waar we die kwaliteiten geweldig goed kunnen inzetten!) Maar we kunnen kinderen wel enorm helpen in hun ontwikkeling van kind tot volwassen individu, door aandacht te besteden aan hoe we zelf, ouders en professionals, als volwassenen in onze systemen staan.

Zijn wij al zover dat we het oordelen kunnen loslaten?

Durven we te zien dat het een kinderlijke illusie is, om te denken dat we het verdriet van een ander kunnen wegnemen?

Kunnen we onze volwassen positie innemen als volwassen dochter of volwassen zoon?

Dan ga je zien hoe het (probleem)gedrag van je kind waarschijnlijk een 'oplossing' is voor het systeem ... Dan is opvoeden van kinderen opeens anders! In de plaats van irritatie komt inzicht in de systeemkrachten en hoe we allemaal op onze eigen manier ons systeem dienen. We zijn immers zelf ons systeem; in ons zitten de genen van onze ouders, van onze grootouders, overgrootouders en ook al hun overlevingsstrategieën!

Dit boek is geen handleiding hoe je kinderen op moet voeden. Helaas kan ik geen directe antwoorden geven op de honderden vragen die vaders of moeders, of professionals krijgen wanneer ze geconfronteerd worden met 'vreemd' gedrag van kinderen.

Kennelijk kunnen we onderscheiden wat 'normaal' gedrag is en wat niet. Normaal gedrag heeft een direct verband met de actuele omstandigheden: een kind huilt omdat het honger heeft, of schrikt, een kind smijt met deuren omdat een oudere zus hem uit haar kamer stuurde. Maar gedrag dat niet in relatie te brengen is met de omstandigheden, noemen we vreemd gedrag. En juist dit 'vreemde' gedrag baart ons vaak zorgen: Wat is er aan de hand? Waarom doet ze zo raar? Kan het hier nou nooit eens vrede zijn?

Voor mij zijn dit soort vragen zo langzamerhand meer interessant dan irritant geworden; interessant om uit te zoeken welke systemische boodschap het gedrag wil geven. Het interessante van systemisch kijken is dat het vreemde gedrag als een richtingaanwijzer is: het wil dat wij volwassenen ergens naar kijken. Het gedrag

probeert de geschiedenis compleet te maken. Het vreemde gedrag probeert ons erop te wijzen dat er nog 'uitgescheurde bladzijden' terug willen in het geschiedenisboek. Dat het tijd is om de pijnlijke gebeurtenissen een plek te geven.

Een opstelling kan laten zien hoe gedrag van een kind nu, 'verwijst naar' bijvoorbeeld de 'uitgescheurde' pijnlijke bladzijden van de grootouders in de oorlog.

Door meer voorbeelden te hebben van dit soort verbanden van gedrag van een kind en 'vergeten' geschiedenis, word je vanzelf nieuwsgierig naar de boodschap die vreemd of lastig gedrag wil brengen. Je zal niet meteen informatie krijgen naar welke geschiedenis het gedrag van je kind wijst, maar alleen al door het kijken met deze blik, nieuwsgierig naar waar het systeem nog compleet wil worden, verandert er al wat. Wanneer jouw aandacht gaat naar de (in)compleetheid van het systeem en zijn geschiedenis, hoeft het lastige gedrag niet meer zo hard te werken!

Iedere casus is een geval apart. De voorbeelden in dit boek kunnen dus geen antwoord geven op je vragen over het specifieke gedrag van jullie kind, maar mogelijk krijg je inzichten door met een nieuwsgierige blik te kijken naar hoe jullie systeem compleet wil worden.

Ik ben bang dat dit boek ook vaak confronterend zal zijn. Ik heb respect voor ouders die bereid zijn om te onderzoeken hoe zijzelf nog werk te doen hebben als het gaat over lastig gedrag van hun kind. Het is altijd 'makkelijker' om je te richten op het gedrag van je kind, dan je te openen voor iets waar je zelf nog aan te werken hebt.

Maar behalve dat dit vaak bevrijdend is voor jullie kind, zal je merken dat de systemische blik je ook helpt in je eigen ontwikkeling en in je relaties met anderen. En denk nou niet dat ik zo'n goede opvoeder ben. Tijdens het schrijven werden mijn ogen meer en meer geopend voor de missers die ik - in blinde onschuld - gemaakt heb, sorry, Tijmen en Jeltje!

Ik geef bij diverse thema's vragen die je jezelf kan stellen om te onderzoeken waar nog mogelijke gaten in jullie systeem zitten, of welke zwarte bladzijden zo langzamerhand als gewone bladzijden een plek in jullie geschiedenisboek mogen hebben.

Ook geef ik regelmatig oefeningen, bijvoorbeeld om je bewust te worden van onbewuste patronen. Wanneer die patronen eenmaal bewust zijn, heb je de keuze hoe er daarna mee om te gaan.

Ik neem je graag mee in het systemisch denken en kijken. Het geeft mij dagelijks

plezier om steeds weer nieuwe inzichten te krijgen over hoe ons gedrag en ook hoe processen in de maatschappij (systemisch) in elkaar zitten! Deze inzichten geef ik graag door.

De volgorde in dit boek is om je langzamerhand via voorbeelden uit het leven mee te nemen in het systemisch denken. Het heeft mij jaren gekost om te doorgronden hoe het nou allemaal zit met die gewetens waar Hellinger het over heeft. En nog steeds kom ik op een diepere laag van begrip over de werking van sociale systemen en hoe wij in ons handelen steeds beïnvloed worden door die systeemkrachten. Geef jezelf de tijd om ervaring op te doen met deze manier van kijken.

Maar uiteraard kan je ook gewoon dit boek ergens openslaan en beginnen met lezen.

In de eerste hoofdstukken lees je over het levensbelang om erbij te horen in systemen en hoe ons leven gestuurd wordt door een oerinstinct. Een instinct dat waarschuwt als we aan de grens komen van er nog bij mogen horen. En die beweging van erbijhoren, zorgt ook voor de binding in een systeem, dat een systeem bijeenblijft.

In latere hoofdstukken ontdek je aan de hand van thema's zoals: niet naar school willen, leermoeilijkheden, of pesten, hoe ook een onbewuste kracht ons handelen beïnvloedt. Het zogenaamde systeemgeweten 'huurt gedrag in' om dat wat in eerdere generaties buitengesloten werd, nu weer in beeld te brengen. Al lezend krijg je steeds meer inzicht - en ongetwijfeld ook steeds meer vragen! - over hoe systemen werken. En ongetwijfeld zet het je aan het denken over je eigen familie en de patronen daarin. Er zijn regelmatig reflectievragen opgenomen om je bewust te worden van onbewuste patronen die jouw en jullie denken en handelen onbewust beïnvloeden.

In hoofdstuk 9 kan je dieper duiken in de theorie over het persoonlijk geweten en het systeemgeweten en de principes erbijhoren, uitwisseling en ordening. Voor de hoofdstukken daarna, met thema's zoals leermoeilijkheden, pesten en ziekte is het behulpzaam om de kennis over de werking van de verschillende gewetens uit hoofdstuk 9 gelezen te hebben.

Titel

De titel van dit boek kwam uit de mond van een achtjarig jongetje. Ik was met zijn familie in een museum. Op een gegeven moment waren hij en ik wel klaar en liepen naar beneden. Ik zei: ik heb geen idee waar je ouders zijn, weet jij nog waar we ze voor het laatst zagen? Waarop hij zei: 'Ik ben kind, dus ik voel waar mijn ouders zijn'. Hij draait zich om en wijst naar boven: 'Daar!' En inderdaad, daar kwamen zijn ouders net de hoek om!

Met die uitspraak raakte hij precies waar het in dit boek om gaat: kinderen voelen waar hun ouders zijn. Kinderen voelen wanneer hun ouders niet helemaal in het hier en nu zijn, maar mentaal - en vaak onbewust - ergens anders, in een andere tijd zijn.

Ik wens je veel plezier met lezen en met de systemische manier van kijken, omgaan met jezelf en met kinderen!

Bibi Schreuder

