

# Systemisch werken met kinderen

In mijn vorige artikelen heb ik geschreven hoe een kindertherapeut nog beter maatwerk aan kan bieden als zij kan samenwerken met anderen. In dit artikel beschrijf ik de samenwerking met systemisch therapeuten. Systemisch werk gaat ervan uit dat we verbonden zijn met een groter geheel, bijvoorbeeld een familie, een organisatie of een ander systeem van mensen. Een familiesysteem kan het huidige gezin zijn, maar kan ook over generaties heengaan.

Stel, je krijgt een kind bij je in de praktijk omdat hij extreem boos en agressief gedrag laat zien. Je gaat met het kind werken en de boosheid wordt minder, maar je merkt dat hij niet helemaal weggaat. Dan kun je bijna voelen dat er meer aan de hand is, maar dat het misschien iets is wat onbewust is. Er is nog iets wat de boosheid in stand houdt.

De onbewuste gevoelens kunnen zichtbaar worden als je werkt met een familieopstelling. In zo'n opstelling kun je via de waarneming onderzoeken of een persoon resoneert op onverwerkte gevoelens of zich ermee identificeert uit loyaliteit naar het familiesysteem. Je krijgt op deze manier inzichten in wat er op een diepere laag speelt bij het kind en de ouders. Een kind voelt soms dat er iets niet klopt in het gezin tussen vader en moeder, tussen moeder en kind of tussen vader en kind.

## Waarom systemisch werken?

Kinderen resoneren vaak op onbewuste gevoelens van ouders, die op hun beurt lasten van hun systeem van oorsprong overgenomen kunnen hebben of zelfs van eerdere generaties.

Voor welke gevoelens zijn kinderen gevoelig?

- Gevoelens nu: gevoelens die we ervaren in het heden. Bijvoorbeeld stoten aan iets (fysieke pijn).
- Eigen oude gevoelens: gevoelens als boosheid, angst of verdriet worden heftiger geuit dan bij een situatie past doordat ze niet eerder zijn geuit. Het is daardoor een gestapeld gevoel geworden.
- Systeemgevoelens: gevoelens die bij iemand anders horen. Ze resoneren in iemand zonder dat diegene het doorheeft, bijvoorbeeld een kind dat onbewust gevoelens met zich meedraagt die zijn ontstaan bij oma.

**Bron:** Kita Bronda, *Onrust in het kinderhart*

Bij systemisch werken gelden drie principes:

- Binding: voor iedereen is er plek binnen het familiesysteem.
- Ordening op basis van anciënniteit: de ouders zijn de 'groten', de kinderen de 'kleinen'. Het oudste kind gaat voor het middelste of jongste kind, inclusief kinderen die overleden zijn of miskramen.
- Balans: er is een evenwicht tussen geven en nemen. Ouders geven, kinderen nemen. Vaak is de balans zoek als de ordening zoek is; dan gaan kinderen geven aan ouders en gaan ze van hun kindplek af (bijvoorbeeld parentificatie).

Door systemisch te werken kunnen deze gevoelens worden ontrafeld en worden teruggebracht naar waar ze vandaan komen. Ik werk graag samen met andere systemische professionals (met Ingrid Dykstra, bekend van de boeken *Kind en familielot* en *Familieopstellingen met kinderen en jongeren*, en met Edwin Boekestijn, een systeemcoach opgeleid door Ingrid zelf).

Je kunt alleen met de ouders gaan werken en dan zet je de zorgvraag van het kind centraal, of met het kind (of kinderen) en de ouders samen. In dit laatste geval hoeven de kinderen niets te doen; ze mogen bij de opstelling blijven, maar ze mogen ook gaan spelen in de ruimte of naar buiten gaan.

In dit artikel beschrijf ik hoe je kind en ouders kunt helpen om de verandering op een diepe onbewuste laag in gang te zetten. Ik beschrijf drie cases, waarbij ik de ene keer meteen systemisch werk en de andere keer het systemisch werken pas later in het traject inzet.

## Case depressie bij puberdochter

De moeder van de 16-jarige Clara belt mij op en vraagt of ze een keer met haar dochter kan langskomen. Ze bevestigt dat Clara dat zelf ook wil. Clara loopt vast op

school en ook thuis. 'Er speelt veel in ons gezin,' zegt moeder. Ik nodig vader ook uit voor een intakegesprek. Het liefst heb ik bij de intake vader en moeder samen, omdat je dan veel kunt vragen over het familiesysteem, kunt observeren hoe de onderlinge interactie is en je een beeld krijgt van de non-verbale communicatie. Voorafgaand aan het intakegesprek hebben ouders en/of kind al een uitgebreid intakeformulier ingevuld, waardoor ik al over informatie beschik. Clara zit tussen haar ouders in. Vader is voornamelijk aan het woord als hij uitlegt dat er veel is gebeurd. Er is ook nog een oudere zoon, Pieter van negentien, die al

kwijt, de onderlinge verbinding is niet vanzelfsprekend. Of dit wordt veroorzaakt door de problemen van Pieter weet niemand, maar het zou fijn zijn als Clara haar plek in het gezin weer kon terugkrijgen. Ik vraag de ouders en Clara of we hiermee kunnen gaan werken. Moeder zou het fijn vinden als Clara een vertrouwenspersoon kon hebben. Vader wil eigenlijk alleen maar dat iedereen zich weer fijn voelt en wil weer over Pieter beginnen. Ik ga daar niet op in. Clara staat nu centraal en ze wil graag kijken waar haar sombere gevoel vandaan komt.



een aantal jaren (zonder dat de ouders dat in de gaten hadden) verslaafd was; eerst aan games, daarna aan alcohol en nu aan drugs. Pieter is net terug van een rehab-kliniek, en sinds hij terug is heeft Clara last van zware depressieve gevoelens. Ze wil niet meer naar school, trekt zich terug op haar kamer en is boos. Er is veel strijd tussen moeder en dochter, en er is momenteel ook geen goed contact met vader. De zwaarte in het gezin is voelbaar; de emoties zitten zichtbaar hoog. Vader praat veel en snel, moeder zit er passief bij en Clara zit onderuit met haar armen over elkaar. Ik nodig Clara uit om haar verhaal te doen. Dat wil ze niet, omdat het toch altijd over Pieter gaat. Ze ziet het niet meer zitten en heeft geen zin meer in het leven. Ik benoem en erken haar gevoel; dat het zwaar voor haar is als Pieter van beide ouders zoveel aandacht krijgt en opeist. Ik leg de ouders uit dat de balans in het gezin verstoord is en beschrijf wat ik zie: iedereen is elkaar

Na deze intake maak ik samen met Clara een tijdslijn van haar leven. Hieruit blijkt dat haar rol in het gezin erg groot en zwaar is: ze had als eerste in de gaten dat Pieter (soft)drugs en alcohol gebruikte. Als ze uitging, hield ze haar broer in de gaten en zorgde ze ervoor dat hij veilig thuiskwam. Pieter was hierdoor niet de grote broer, maar zij werd de grote zus met veel te veel verantwoordelijkheid (verticale loyaliteit). Ze verzweeg alles voor haar ouders, maar was tegelijkertijd boos dat zij niets in de gaten hadden. Ze heeft zelfs een zelfmoordpoging van Pieter verhinderd, toen hij na te veel drugs en alcohol voor de trein wilde springen. Ze besloot toen alles aan haar ouders te vertellen. Die geloofden haar eerst niet, waardoor Clara zich niet gezien en gehoord voelde. Uiteindelijk zagen de ouders de realiteit onder ogen en werd Pieter acuut opgenomen omdat hij een gevaar vormde voor zichzelf. De ouders waren boos op Clara omdat ze hen niet eerder

had ingelicht. Clara had hierop het gevoel dat er voor haar in het gezin geen plaats was en raakte totaal uit verbinding met haar ouders. In het rehab-programma werden de ouders meegenomen, maar broers en zusjes niet. Clara werd totaal buitengesloten en voelde zich machteloos, schuldig en niet gezien en gehoord. Kortom, allemaal thema's die de zwaarte van een depressie kunnen oproepen.

Ik laat Clara een genogram maken over haar familie, waarvoor ze veel informatie aan haar ouders moet vragen. Naast de gesprekken met haar heb ik ook gesprekken met haar ouders om vanuit systemisch perspectief uitleg te kunnen geven over de dynamiek in een gezin, de plek van gezinsleden en over wat de ouders zelf meenemen uit hun eigen familiegeschiedenis. Ook kijken we naar wat Clara nodig heeft. De ouders krijgen hiervoor adviezen en tips.



Met Clara gaat het beter, maar het depressieve gevoel is nog niet echt weg. We besluiten daarom samen met Ingrid Dykstra een opstelling te doen met als zorgvraag: wat heeft Clara nodig om weer in haar kracht te komen?

Ouders en Clara mogen allereerst met matjes hun innerlijk beeld van hun gezin neerleggen. Wat is momenteel de plek die jij inneemt in het gezin? Met wie voel je je verbonden? Bij wie sta je ver weg? Bij wie dichtbij? Kijk je naar elkaar of niet? Je vraagt op deze manier naar het gevoel van verbondenheid met elkaar als gezin. De begeleider gaat vervolgens op een matje staan en geeft terug wat er wordt gevoeld door de energie van de persoon die eerder op het matje stond te resoneren. Uit de terugmelding blijkt dat Clara zowel haar vader als haar moeder niet echt kan zien. Ze voelt

zich onrustig, wil schreeuwen om aandacht en is boos en verdrietig. Vader let alleen maar op Pieter en moeder kijkt langs haar heen. Het lijkt wel of er iets is wat belemmert om echt in contact te komen met moeder. Als die belemmering wordt ingebracht met een ander matje, blijkt dat het onrustige gevoel bij Clara minder wordt, dat moeder wel naar haar kan kijken en haar ook ziet. Om uit te zoeken wat dat matje symboliseert, vraagt Ingrid verder naar de geschiedenis van moeder. Uit de intake weten we dat ze met haar ouders uit Hongarije is gekomen. Als de energie van het matje wordt beschreven (mannelijk, liefdevol, in verbinding willen komen met moeder maar niet kunnen), ontstaat bij moeder het idee dat het wellicht gaat om haar biologische vader. Nadat deze gedachte is uitgesproken, voelt Clara een verbinding. Moeder wordt gevraagd om naar haar vader te kijken en te voelen wat er diep vanbinnen met haarzelf gebeurt. Moeder moet huilen, maar voelt ook opeens dat ze steun krijgt. Ze voelt zich sterker, meer in haar kracht, en dat gevoel vindt Clara weer fijn. Door in contact te komen met haar biologische vader kan moeder anders naar haar dochter kijken, kan Clara dichterbij komen en kan ze steunen op haar moeder, waardoor ze zich op een andere manier verbonden voelt.

Na deze opstelling gaat Clara op zoek naar haar echte biologische opa en gaat ze in de zomer met haar ouders naar Hongarije. Ze krijgt meer steun van moeder en voelt zich niet meer zo verantwoordelijk voor alles wat er thuis speelt. Met haar broer gaat het ook iets beter. Voor vader is het misschien goed om ook eens naar zijn familiegeschiedenis te kijken, want zonen resoneren vaak op de mannenlijn. Het is heel goed mogelijk dat daar ook onbewuste lasten worden doorgegeven.

### Case onzekerheid

Een moeder meldt haar dochttertje van vijf jaar aan voor therapie. Sara is erg onzeker en durft bijna niets te zeggen op school. Volgens moeder is Sara veel te gevoelig; ze wil graag dat Sara sterker wordt. Tijdens het intakegesprek inventariseer ik samen met moeder wat er nodig zou kunnen zijn. Moeder vertelt dat vader is vertrokken toen zij vijf maanden zwanger was. Ook vertelt ze dat Sara een broertje zou hebben gehad dat nu acht jaar zou zijn geweest. Haar broertje is echter met vijftien maanden overleden aan wiegendood. Het is al snel duidelijk dat er in dit familiesysteem veel speelt op de onbewuste laag. Het is dus heel goed mogelijk dat de gevoelige Sara hierop resonanceert.

Ik doe samen met collega Edwin een opstelling. Moeder legt haar gezin neer: een matje voor haarzelf en eentje voor Sara. Als ik op Sara sta, voel ik dat moeder mij niet aankijkt, wat een heel eenzaam gevoel geeft. Moeder staat op haar eigen matje en zegt dat ze inderdaad liever de andere kant op kijkt. Ze heeft geen flauw idee waar ze naar kijkt. We leggen daarom een extra



matje neer, en als Edwin op dat matje staat, voelt hij zich een klein jongetje. Als hij dat zegt, begint moeder onbedaarlijk en heel lang te huilen. Daarna zegt ze: 'Het klopt, ik mis mijn kleine baby nog steeds, ik ben nog steeds zo verdrietig.' Als moeder dit zegt, voel ik op het matje van Sara dat Sara dat altijd gevoeld heeft: het verdriet van haar moeder. Sara wordt daar onzeker van en vraagt zich af: komt dit door mij?

Moeder wordt gevraagd om naar haar zoontje te kijken en contact met hem te maken. Eigenlijk is hij nu geen baby meer, maar een 8-jarige jongen. Terwijl we dit benoemen, voelt moeder dat haar kindje groter wordt. We geven haar de tijd om dit verwarde gevoel (eerst baby, nu een grote jongen) te voelen en als er dan een diepe zucht bij haar komt, kan ze zich omdraaien naar haar dochter, die nu voor het eerst voelt dat ze echt gezien wordt. Moeder en kinderen worden op de goede plek neergezet en die verandering voelt voor Sara heel goed. Zij is nummer twee en heeft een grotere broer die helaas overleden is.

Moeder voelt zich opgelucht en ervaart een verandering in haar contact met Sara. We praten nog even na over een ritueel en een plek voor haar zoontje, omdat ze dat nooit gedaan heeft. Sara is nooit bij mij in de praktijk gekomen, want doordat zij haar plek kreeg en echt gezien werd door moeder, verdween haar onzekerheid vanzelf.

### Case extreem verdriet om overleden hondje

Jasper van twintig jaar komt bij mij in de praktijk. Hij is verdrietig, kan al twee maanden niet in slaap komen en het leren lukt ook niet meer. Hij denkt dat het komt doordat zijn hond Shiva is overleden. Hij schaamt zich ervoor om toe te geven aan zijn verdriet waar zijn vrienden bij zijn en vraagt of ik hem kan helpen om zijn verdrietige gevoel te verminderen. Ik begrijp zijn verdriet en leg hem uit dat het nare, zware gevoel veroorzaakt wordt door rouw. Het is de eerste keer dat Jasper iemand heeft verloren. We praten over het feit dat huilen bij rouw hoort en komen er samen achter dat er eigenlijk nooit veel gehuild wordt in zijn familie. 'Wat doe je dan met verdriet?' vraag ik. 'Ik stop het weg in mijn hoofd,' antwoordt Jasper. Hij vertelt ook dat hij bang is dat hij zijn hond zal vergeten. Als zijn ouders aangeven dat ze een nieuwe hond willen kopen, ervaart hij paniek. We gaan samen onderzoeken waarom hij bang is dat hij zijn hond zal vergeten en ontdekken dat hij naast weggestopt verdriet ook allerlei liefdevolle herinneringen in zijn hoofd bewaart. We kijken of het verschil maakt als hij de herinnering aan Shiva in zijn hart bewaart, waarmee het gevoel daar voor altijd wordt vastgelegd. Dit is een openbaring voor Jasper. In een meditatie brengen we het beeld van Shiva van zijn hoofd naar zijn hart.

Dit is echter nog niet voldoende. Jasper voelt zich zo loyaal naar Shiva dat hij paniek voelt bij de gedachte



Margriet Schouten is integratief kinder- en jeugdtherapeute en heeft een kinder- en jeugdpraktijk in Driebergen ([www.kinderpraktijk-margriet.nl](http://www.kinderpraktijk-margriet.nl)). Ze geeft therapie en coaching aan kinderen, pubers, jongvolwassenen en ouders, doet aan EMDR en begeleidt kinderen die hooggevoelig, hoogbegaafd en vaak beelddenkers zijn om op een andere manier te leren. Ze geeft workshops over systemisch werken met gezinnen en is KIES-begeleider en Kindbehartiger ([www.kiesmetelkaar.nl](http://www.kiesmetelkaar.nl)). Ook werkt ze met gezinnen en doet ze in haar praktijk familieopstellingen samen met Ingrid Dykstra ([www.ingrid-dykstra.de](http://www.ingrid-dykstra.de)) en Edwin Boekestijn ([www.edwinboekestijn.nl](http://www.edwinboekestijn.nl)).

dat een nieuw hondje de plek van Shiva gaat innemen. Om dit gevoel aan te pakken doen we een systemische opstelling waarbij we matjes neerleggen: eentje voor Jasper en eentje voor Shiva. Jasper gaat op zijn eigen matje staan en ik op het matje van Shiva. De energie van Shiva is duidelijk voelbaar: liefdevol, onvoorwaardelijk en zacht. Jasper vraagt of Shiva het erg vindt als er een ander hondje komt. Ik sta op het matje en voel vanuit de energie van Shiva dat het prima is dat er een ander hondje komt. Tevens kan het gevoel van Jasper dat hij Shiva in de steek liet toen ze overleed, worden teruggegeven. Shiva voelt altijd de liefde van Jasper. Vervolgens legt Jasper het toekomstige nieuwe hondje neer met een matje. Als Jasper weer op zijn matje staat, voel ik (op het matje van Shiva) dat hij een stap achteruit doet. Uiteindelijk ontstaat er een beweging waarbij Shiva achter Jasper gaat staan, waardoor het toekomstige nieuwe hondje dichterbij kan komen.

Dit gebeurt in één sessie en Jasper voelt zich na afloop erg opgelucht. 'Moet ik nog terugkomen?' vraagt hij. Ik vertel hem dat hij zelf wel zal merken of hij nog iets nodig heeft. Jasper belt niet meer, maar van zijn moeder hoor ik later dat er een hele andere Jasper terugkwam, dat het verdriet niet meer zo heftig is en dat hij mee is geweest om een nieuw hondje uit te kiezen. <