

SYSTEMISCH KIJKEN NAAR JE GEZIN

WAT KAN DE PLEK VAN JE KIND VERTELLEN?

EEN KORTE SYSTEMISCHE KIJK OP
VERSCHILLENDE GEZINSSITUATIES



 @DANIELLE_KLEIN_COACHING

WWW.DANIELLEKLEINCOACHING.NL

Binnen een gezin heeft iedereen een eigen plek. Soms kan de plek die iemand inneemt iets zichtbaar maken van de dynamiek en patronen binnen een gezin.

Niet als vaste verklaring voor gedrag, maar als een uitnodiging om met een andere blik te kijken.

01 | ÉÉNOUDERGEZIN

Wanneer één ouder alle ouderlijke rollen draagt, kan een kind soms ongemerkt meer verantwoordelijkheid op zich nemen.

Bijvoorbeeld door de ouder te willen helpen, troosten of ontlasten.

Kijk eens:

Voelt je kind zich vrij om gewoon kind te zijn? Of lijkt het soms rekening te houden met hoe het met jou gaat?

Een kind hoeft een ouder niet te dragen.

02 | SAMENGESTELD GEZIN

Een kind kan onderdeel zijn van meerdere gezinnen en tegelijkertijd verschillende loyaliteiten ervaren.

Bijvoorbeeld richting beide biologische ouders en richting de nieuwe partner van een of beiden ouders.

Kijk eens:

Heeft je kind ruimte om van beide ouders te houden? En mag het een eigen plek hebben naast de nieuwe partner?

Een kind hoeft niet te kiezen tussen mensen van wie het houdt.

03 | Twee vaders of moeders

Ook wanneer een kind twee vaders of twee moeders heeft, heeft iedere ouder een eigen plek binnen het gezin. Systemisch gezien gaat het niet om een verdeling van rollen maar om de plek die iedere ouder inneemt ten opzichte van het kind.

Kijk eens: Kunnen beiden ouders hun eigen plek innemen? En hoeft het kind niet tussen beide ouders te kiezen of één ouder belangrijker te maken dan de ander?

Een kind hoeft geen keuze te maken tussen zijn of haar ouders.

Een andere blik op je gezin

04 | Ouders die uit elkaar zijn

Een relatie tussen ouders kan eindigen, maar voor een kind blijven beide mensen zijn of haar ouders. Wanneer een kind het gevoel krijgt te moeten kiezen, partij moet trekken of één ouder moet beschermen, kan het tussen de ouders in komen te staan.

Kijk eens: kan je kind vrij over de andere ouder praten? En mag het van beide ouders houden zonder het gevoel te hebben jou daarmee tekort te doen?

05 | Veel strijd aan tafel

Soms kan een plek die iemand inneemt aan tafel iets zichtbaar maken van de dynamiek binnen het gezin. Niet omdat er een juiste stoel bestaat die de strijd oplost, maar omdat een andere plek soms iets kan veranderen in hoe je systemisch staat ten opzichte van elkaar.

Probeer eens: Laat iedereen op een andere plek zitten. Wie zit waar en naast wie? Wie zit tegenover elkaar? Kijk vooral nieuwsgierig naar wat er verandert, zonder direct een conclusie aan te verbinden.

06 | Een kind dat veel verantwoordelijkheid lijkt te nemen

Sommigen kinderen zijn al jong heel zorgzaam, behulpzaam of verantwoordelijk. Dat kan een mooie eigenschap zijn, maar soms kan een kind ook verantwoordelijkheid dragen die bij een volwassene hoort.

Probeer eens: Is je kind bezig met dingen die eigenlijk niet van hem of haar zijn? Bijvoorbeeld: jouw emoties, de sfeer thuis of problemen tussen volwassenen? Ga je eigen verantwoordelijkheid dragen zodat jouw kind dit niet hoeft te dragen voor jou.

Een kind mag kind zijn. Het hoeft niet groter te worden om erbij te horen.

Even belangrijk

Een systemische kijk geeft geen vaste verklaring voor gedrag. Wanneer een kind iets doet of bepaalde plek inneemt, betekent dat niet automatisch dat daar een bepaalde oorzaak achter zit.

Het kan wél een ingang zijn om met andere ogen naar je gezin, de onderlinge verhoudingen en terugkerende patronen te kijken.

Soms verandert er iets wanneer je niet alleen kijkt naar wat iemand doet, maar ook naar de plek die iemand binnen het geheel inneemt.

Wil je hier meer over weten?

Heb je naar aanleiding van deze gids een vraag, herken je iets bij jezelf of wil je weten hoe ik hier in de praktijk mee werk?

Stuur me gerust een berichtje van Instagram met het woord PATRONEN.

In mijn praktijk werk ik met familieopstellingen, systemisch werk en lichaamsgerichte begeleiding om patronen en dynamieken zichtbaar te maken.

www.daniellekleincoaching.nl



[danielle_klein_coaching](https://www.instagram.com/danielle_klein_coaching)