

Dennis Vrooland

VERBONDEN MET JE OORSPRONG

Plata Opleidingen

E-book - Systemisch Werk - Plata Opleidingen



VERBONDEN MET JE OORSPRONG



Beelden van vroeger.

Ik zie hem nog helder voor me - zijn ondeugende blik, het monnikenkapsel en die onafscheidelijke pet. Mijn opa was een stille man, iemand die weinig over zichzelf prijs gaf. Alsof er diep van binnen een levenservaring lag weggestopt in een kluis waarvan de sleutel zoek was geraakt.

Als we opa en oma bezochten, was er weinig contact. In de woonkamer spelen was te druk; dat vond hij niets. Dus speelden we in een apart kamertje, waar oma spelletjes voor ons had klaargezet. Als we zoet waren, kregen we een Wilhelmina-pepermuntje.

De kerk heeft in het leven van mijn opa en oma een grote rol gespeeld. Oma vertelde vaak het verhaal van de Goede Herder. Het geloof leek hen houvast te bieden.

In de kerk speelde hij orgel en begeleidde hij het koor. Zelfs toen zijn geheugen hem langzaam in de steek liet, raakte de muziek van mijn vader iets in hem - iets wat nooit helemaal verloren ging.

Mijn opa en mijn vader lijken op elkaar. Niet alleen in hun zwijgzaamheid, maar ook in hun liefde voor muziek, de kerk en in dat wat onbesproken bleef.

Als kind, maar ook nu, vroeg ik mij af: **Wie was hij eigenlijk? Wat hield hij voor zich? Wat droeg hij met zich mee?**

Het verhaal van

SIENTJE MARTA ELZAS



Het verhaal van Sientje Marta Elzas.

In mijn zoektocht naar het verhaal van mijn opa, stuitte ik in 2021 bij toeval op het verhaal van Sientje Marta Elzas. Ik las op de website van oost.nl het volgende:

Kampen in oorlogstijd: theatergroep brengt eerbetoon aan Joodse Sientje.

In Overijssel wordt de komende twee maanden stilgestaan bij 75 jaar vrijheid. Theatergroep de Kleine Komedie uit Kampen doet dat met een waargebeurd verhaal; dat van de Amsterdamse Sientje Elzas. Een 14-jarig Joods meisje dat als onderduiker terechtkomt bij een kinderloos echtpaar in de Oranjewijk.

Het is een verhaal zonder happy end. Toch willen wij met het theatergezelschap juist dit verhaal opvoeren. Het kwam toevallig op ons pad. Het is een eerbetoon aan alle verzetstrijders en iedereen die joodse mensen een onderduik adres geboden hadden.

Sientje werd geboren als dochter van Joseph en Kaatje Elzas, een Joods echtpaar. En in april 1943 dook ze onder bij een familie in Kampen. Maandenlang bleef ze daar veilig.

Totdat het mis gaat.

Als ik doorlees, stikt mijn adem.

Het verhaal gaat verder

DE WINKEL VAN MIJN OPA



Sientje deed boodschappen voor haar onderduikfamilie bij de manufacturenwinkel van Willem Vrooland. **Mijn hart slaat over.**
Dit gaat over mijn opa.

Hij wist dat ze Joods was – en vertelde dat aan zijn zwager (de broer van mijn oma), niet wetend dat die onder druk werkte als verrader voor de Kamper politie.

Op 11 januari 1944 vallen agenten de woning in de Oranjewijk binnen. Het echtpaar ontkent een Joods meisje in huis te hebben. Sientje is op dat moment niet thuis, maar de politie blijft wachten tot ze terugkomt. Ze wordt opgepakt en de volgende dag op transport gezet naar Kamp Westerbork. Twee weken later zit ze in de trein naar Polen. Na een reis van drie dagen wordt ze vrijwel direct na aankomst in de gaskamer van Auschwitz vermoord.

Mijn opa zweeg. Tegen mijn vader, mijn ooms, tantes – en tegen ons. **Hoe heeft hij dit kunnen dragen?**

Het werkt door. Wat verzwegen wordt, verdwijnt niet – in onze familie is heel veel verzwegen en niet gezegd. Het liet zijn sporen na in onze familie. Tot het telefoontje van mijn neef Wim-Jan was er tientallen jaren geen contact geweest.

In systemisch werk noemen we dat 'onzichtbare loyaliteit': de stille erfenis van wat verborgen blijft, maar toch voelbaar is.



Het voorbije is niet dood; het is niet eens voorbij. We maken het van ons los en doen alsof we er niets van weten. Wie zich zijn verleden niet herinnert is gedoemd het te herhalen.

Dus als jij je geschiedenis kent, hoeft je deze niet te herhalen.

Christa Wolff



**“Vanuit het verhaal van mijn opa stappen we nu in
jouw verhaal.” - Dennis**

Doorbreek de cirkel

WAT DRAAG JIJ MET JE MEE



Wat draag jij met je mee?

Waarom doe je wat je doet? Van wie heb je dat onbewust meegekregen of geleerd? Soms lijken onze keuzes

vanzelfsprekend, tot je dieper kijkt. Veel van wat we denken en doen, hebben we ergens opgepikt – vaak zonder dat we het doorhebben. Van onze ouders, grootouders, of zelfs generaties daarvoor. **Wat was hun verhaal?**

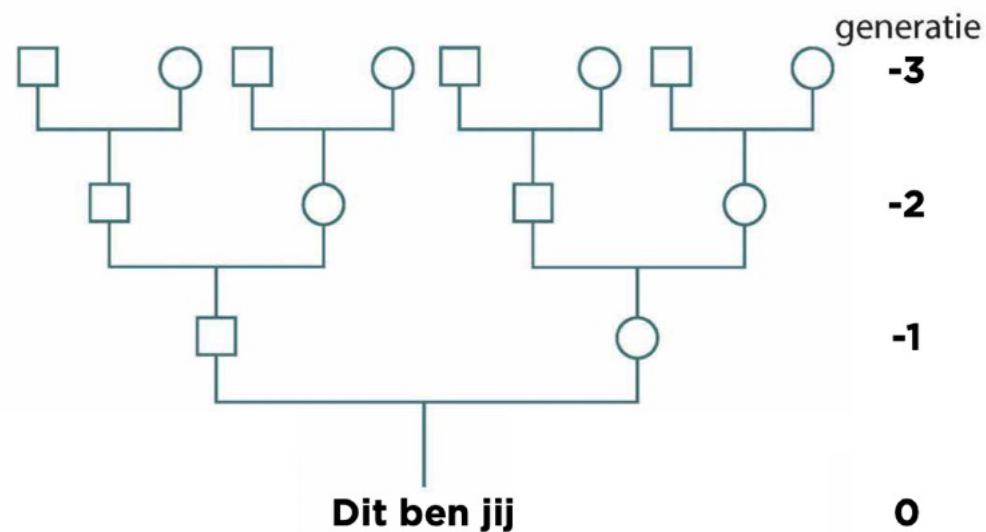
Wat in een familie niet wordt uitgesproken of aangekeken, verdwijnt niet. Het blijft, als een fluistering op de achtergrond. **Wat als die fluistering luider wordt? Wat zou er gebeuren als je eindelijk luistert?** Onverwerkte pijn, gemis of verdriet nestelt zich stilletjes in een familiesysteem – en reist door van hart tot hart. Soms voel je die erfenis zonder precies te weten waar het vandaan komt. Een zwaarte die niet van jou lijkt te zijn, maar die je toch met je meedraagt. **Totdat het genoeg is!**

Het vraagt moed om stil te staan en het verhaal van je familie te onderzoeken. Om te kijken naar dat wat pijn doet, juist omdat het gezien wil worden. Wanneer jij die stap durft te zetten, kan er iets veranderen. De last wordt lichter. Het systeem komt tot rust.

Misschien ben jij degene die deze cirkel kan doorbreken. Voor jezelf – en voor de generaties na jou.

Een stap naar inzicht

HET GENOGRAM



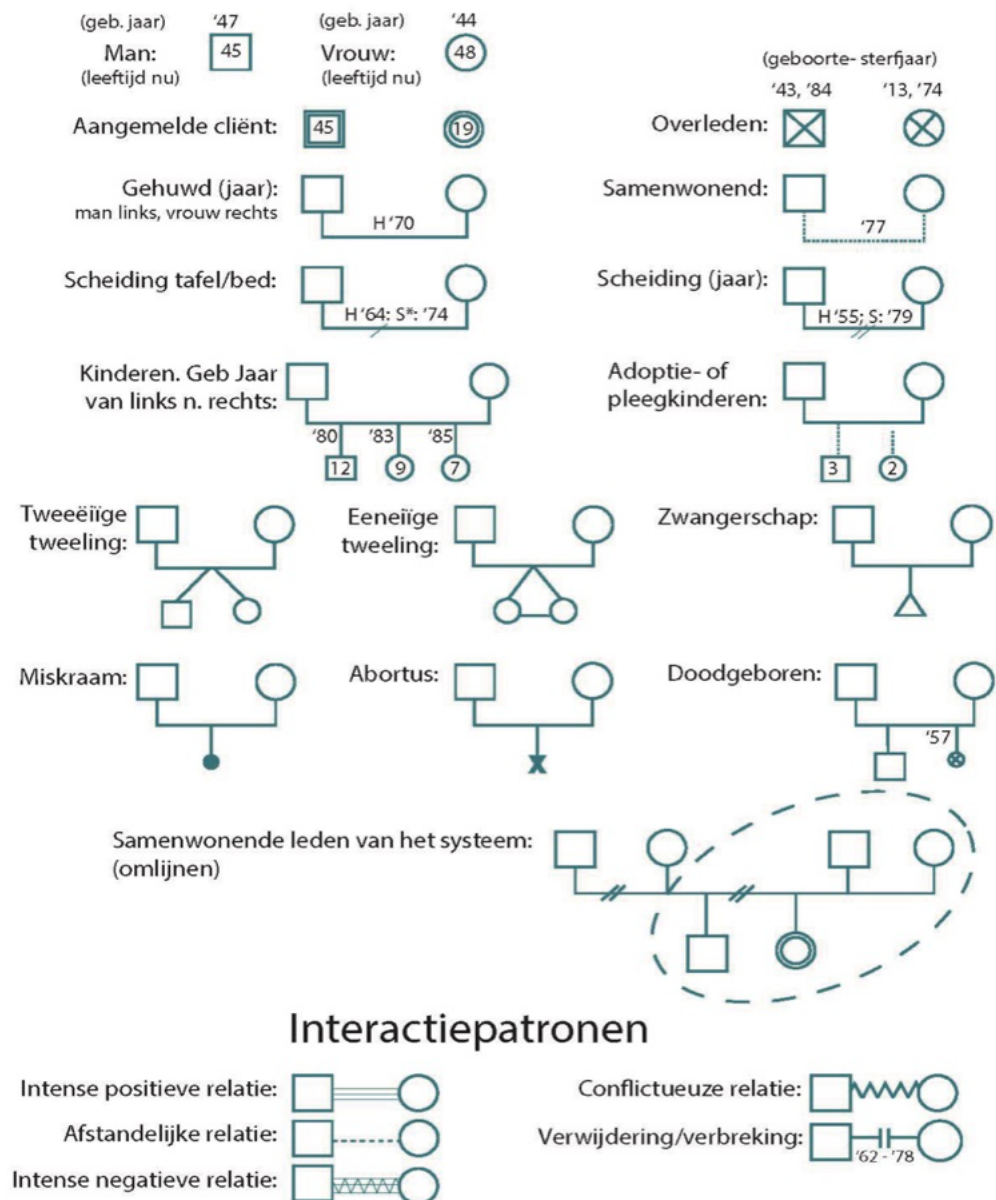
Het Genogram: Een Stap naar Inzicht en Verbinding

Het maken van een genogram of de plattegrond van jouw familie is een prachtige manier om meer te leren over je familiegeschiedenis. Het gaat verder dan cijfers en data – het is een visuele weergave van de relaties, gebeurtenissen en verborgen verhalen die vaak onbewust invloed hebben op wie je bent. Het biedt de ruimte om te voelen wat er in de generaties van je familie verteld wil worden en welke verhalen om aandacht vragen.

Je begint simpel: teken eerst jezelf en je ouders. Gebruik symbolen die je helpen om helder te maken wie wie is. Breidt daarna het genogram uit door je broers en zussen in volgorde van oud naar jong te tekenen. Denk goed na of je niemand vergeet, want iedereen verdient zijn of haar plek. Dit geldt ook voor de mensen die er misschien niet meer zijn, zoals abortussen, miskramen of doodgeboren broertjes of zusjes. Geef hen een plek, en voel wat dit met je doet.

Kijk vervolgens naar je ouders. Breng ook hun geschiedenis in beeld. Teken hun ouders – jouw opa en oma. Sta stil bij wat je weet en bij dat wat je altijd gevoeld hebt. ***Wat werd er niet gezegd? Was er ruimte voor iedereen om zijn of haar plek in te nemen?***

Voorbeeld



Wie ontbreekt er in het familiesysteem - en waarom? Zijn er geheimen, pijn of trauma's die van generatie op generatie zijn doorgegeven?

Soms ontdek je verhalen die je nooit eerder hoorde, maar die wel diep doorwerken in jouw leven.

Bij het maken en verdiepen van het genogram is het belangrijk om aandacht te besteden aan wat niet direct zichtbaar is.

Stel vragen over eerdere liefdes, verslavingsproblematiek, ernstige ziekte, crimineel verleden en familiegeheimen. Let op wie werd uitgesloten, genegeerd of niet erkend.

Deze inzichten helpen je om patronen te herkennen die onbewust doorwerken in je leven. Het biedt de mogelijkheid om oude pijn en verborgen dynamieken te begrijpen en te doorbreken.

Een genogram is meer dan alleen een tekening - het is een uitnodiging tot zelfonderzoek en persoonlijke groei. Het helpt je om met andere ogen naar het verhaal van jouw familie te kijken en de verbinding met je oorsprong te voelen.

JOUW VERHAAL ONTDEKKEN



Samen je familieverhaal ontdekken

Het tekenen van je familieplattegrond kun je alleen doen, maar samen met iemand wordt het zoveel rijker. Door je verhaal te delen – niet alleen wat je weet, maar ook wat je diep van binnen voelt – kunnen nieuwe inzichten naar boven komen.

Probeer samen deze oefening:

Laat één van jullie vragen stellen, zoals: ***"Wat is er gebeurd in jouw familie?"*** De ander vertelt, terwijl er met volle aandacht wordt geluisterd. Hoor niet alleen de woorden, maar voel ook wat eronder ligt.

Wat raakt je? Wat blijft hangen?

Daarna wissel je van rol en geef je elkaar de ruimte om verder te ontdekken.

Als je echt hoort én voelt, kunnen verborgen verhalen zichtbaar worden – en dat opent de deur naar meer begrip, verbinding en misschien wel acceptatie en heling.

Tip: Ga eens in gesprek met je ouders of andere leden van de familie over het verhaal van jullie familie. Het zal je ongetwijfeld nieuwe inzichten opleveren. Soms is het wonderlijk om te horen hoe verschillend gezinsleden hun kindertijd ervaren hebben. Het ene verhaal is niet minder of beter dan het andere. Hoe mooi is het als al die verhalen naast elkaar kunnen bestaan en samen een beeld geven van het grotere familie systeem?

Je draagt je familie altijd met je mee.

Wat neem jij mee uit je familie? Sommige sporen zijn zichtbaar, andere verborgen. Maar één ding is zeker: je familie laat een diepere indruk achter dan je denkt.

Overtuigingen, patronen en ervaringen worden van generatie op generatie doorgegeven. Soms openlijk, vaak in stilte. Want bij een familie horen is geen luxe—het is een levensbehoefte. Het vormt de basis om als mens te kunnen bestaan.

In elk familiesysteem spelen drie diepe verlangens een rol: **erbij horen**, **orde** en **balans**. Als hier ruimte voor is, kan liefde vrij stromen. Maar wanneer de balans verstoord raakt, voel je dat soms je hele leven lang.

1. De behoefte om erbij te horen

In elk familiesysteem, levend of overleden, heeft iedereen recht op een plek. Wat er ook is gebeurd – niemand kan worden buitengesloten..

Die verbondenheid verdwijnt niet als je ouder wordt. De diepe, innerlijke loyaliteit blijft bestaan, ook als we het niet altijd zien of voelen.

Wanneer iemand wordt vergeten of genegeerd, blijft er iets wringen. Een stille onrust of een vaag gevoel van heimwee – alsof er iets ontbreekt dat eigenlijk altijd bij ons hoort.

Welke plek neem jij in je familie in? Mag je er helemaal zijn, met alles wat je meebrengt?

2. De behoefte aan een eigen plek

In een gezond familiesysteem heeft iedereen een eigen plek. Je ouders staan boven jou, je grootouders boven hen, en jij als kind daaronder. Dat geeft houvast. Je kunt steunen op wie voor jou kwam, in plaats van hun lasten te dragen.

Maar wat als die ordening verschuift?

Als je als kind te vroeg verantwoordelijkheid neemt omdat je ouders dat niet kunnen, ga je onbewust boven hen staan. Je zorgt en draagt—terwijl dat niet jouw taak is. Op den duur kost dat je meer dan je lief is.

Sta eens stil bij jouw plek. Hoe is het daar?

Als je het zou weten? Draag je iets dat niet van jou is?

Kun je rusten op de schouders van wie voor jou kwam?

3. De behoefte aan balans in geven en nemen

In elke relatie is er een dynamische uitwisseling tussen geven en ontvangen. Als dat uit balans raakt, gaan we compenseren.

Geef jij vaak meer dan je ontvangt? Misschien heb je geleerd dat je pas liefde verdient als je iets terugdoet. Of voel je je ongemakkelijk bij ontvangen, omdat je gewend bent om sterk te zijn. Soms vul je een gemis aan erkenning op met hard werken, pleasen, of jezelf wegcijferen.

Herken je dit bij jezelf? Waar ben jij geneigd om te veel te geven of te weinig te ontvangen?



Deze patronen ontstaan niet zomaar, maar je kunt ze wel doorbreken. **Hoe ga jij om met die onbalans die je ervaart in geven en nemen?**

Systemisch werk reikt drie sleutels aan die je verder brengen:

1. Rust - Erken wat is.
2. Mildheid en Compassie - Kijken zonder oordeel.
3. Richting - Kom in actie en zet de volgende stap.

Een uitnodiging tot bewustwording

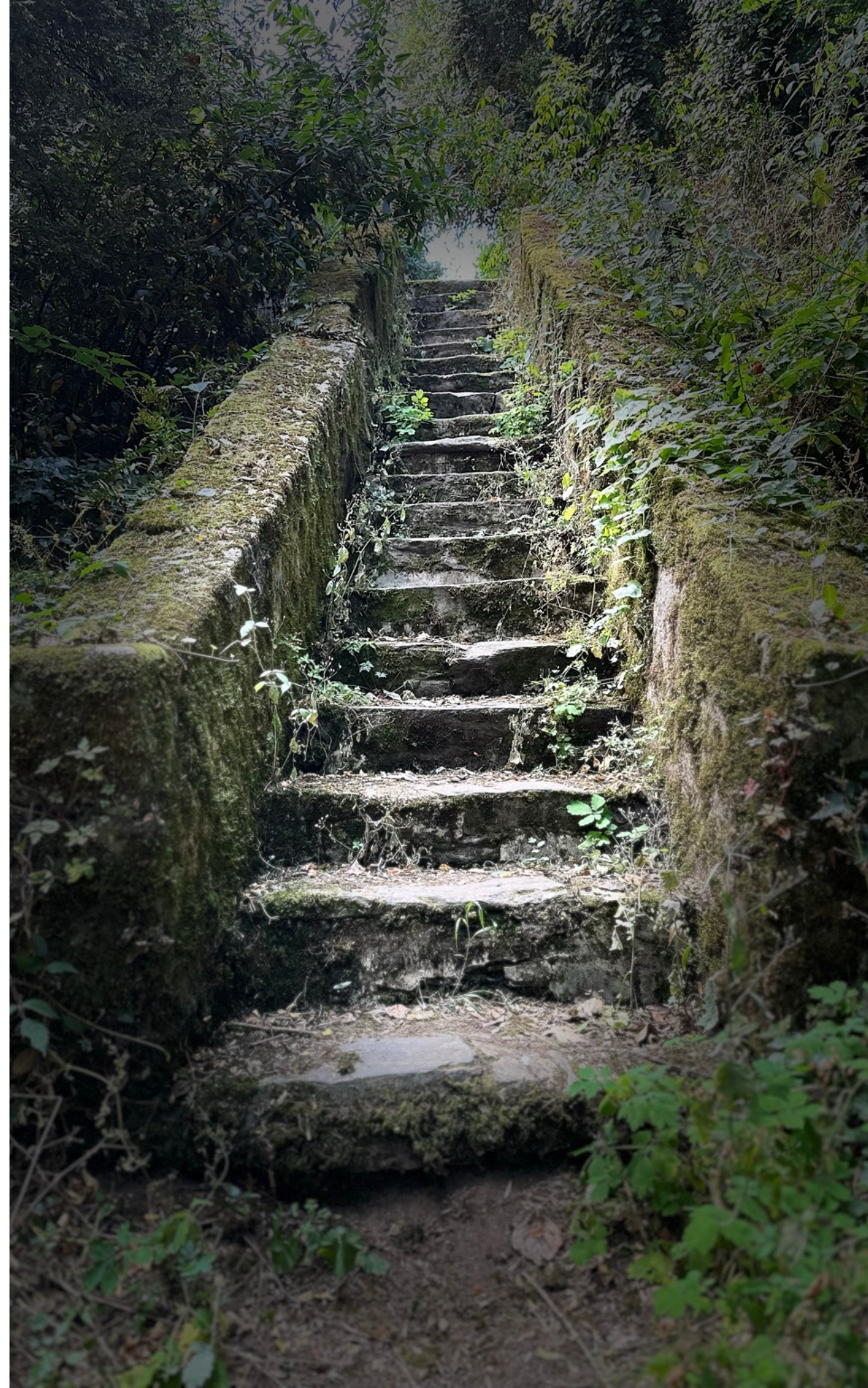
De sporen van je familie draag je altijd met je mee. Ze vormen je, maar hoeven je niet te bepalen. Door stil te staan bij deze drie diepe verlangens—erbij horen, orde en balans—kun je jezelf beter begrijpen en ruimte maken voor verandering. En daarmee sta je vrijer in verbinding met je voorouders.

Wat neem jij mee? Wat mag je los laten? En welke stap ga jij vandaag zetten?

KIJK EENS OP DEZE MANIER NAAR DE RELATIE MET JE OUDERS

Stel je voor dat je op de schouders van je ouders staat. Door hun blik zie je verder dan zij ooit konden. En dat is helemaal logisch, want jouw horizon is breder, je kijkt verder.

Het is belangrijk te beseffen dat de verantwoordelijkheid voor je leven bij jou ligt. Je ouders hebben hun taak volbracht door jou op de wereld te brengen, je op te voeden en alles mee te geven wat binnen hun vermogen lag, zodat jij je eigen leven kunt leven. Soms is het nodig om even terug te kijken, om daarna vrijer en lichter de toekomst in te stappen. Als je deze kijk op je relatie met hen omarmt, zelfs als het alleen maar metaforisch is, merk je dat de goedkeuring van je ouders niet meer nodig is om verder te groeien op jouw eigen pad.



“Door een toevallige ontdekking op een website, het verhaal van Sientje en een onverwachts telefoontje van mijn oudste neef, vielen er dingen op zijn plek”.

Het bleek dat we allebei op zoek waren naar een stukje van onze geschiedenis. Tientallen jaren hadden we geen contact, maar nu was daar ineens die verbinding. Alsof de tijd van stilzwijgen doorbroken mocht worden.

Wim-Jan deelde een CABR dossier over het verhaal van onze opa.

Toen ik las dat mijn opa onschuldig was, voelde ik een diepe opluchting. Er viel een last van mijn schouders.

Dit deed me beseffen hoe lang de echo van het verleden in een familie kan nagalmen.

Mijn vader vertelde me ooit over zijn kindertijd, over de winkel van mijn opa, waar hij vaak met zijn jongere zusjes onder de toonbank moest spelen. Ze mochten absoluut geen lawaai maken, want dan werd hun vader boos.

Onbewust trok ik daaruit de conclusie dat het beter was om jezelf klein en onzichtbaar te maken, om anderen vooral niet tot last te zijn, te veel op te vallen of je nek uit te steken.

Maar hoe doe je dat als je 1.94 bent?

Het maakte me nieuwsgierig:

Was dit de invloed van mijn opa's geschiedenis die doorwerkte in mijn vader en in mij? Was dit de reden waarom wij in een apart kamertje moest spelen? En als we zoet waren een Wilhelmina pepermuntje kregen?

Het dossier van mijn opa beschreef de jaren na de oorlog, hoe mijn opa onder een vergrootglas gelegen had. Hoe hij zich steeds weer moest melden. Misschien zelfs wel met de nek werd aangekeken.

Ik kan mij levendig voorstel dat mijn opa ooit besloten had deze impactvolle ervaring om te zetten in overtuigingen als: “dit nooit meer”, “ik zwijg” en “blijf maar onder de toonbank zitten en houd je koest”.

Misschien is het juist datgene wat het leven zo ingewikkeld maakt: de dingen die we niet precies kunnen duiden, maar die wel invloed hebben op wie we zijn.

Systemisch werk, het genogram, hebben mij geholpen milder naar het verhaal van mijn familie te kijken. Dat gaf rust en ruimte om het anders te doen.

En dat is wat ik jou ook van harte gun.

Werkelijk anders doen vraagt twee dingen:

1. Het besef: ik wil het anders.
2. Ik stop met te wensen dat mijn (voor)ouders het anders hadden gedaan. Hoe zij het hebben gedaan heeft mij precies gemaakt hoe ik ben, dus ik kan dankbaarheid voelen voor mijn (voor)ouders.

Wanneer je kunt insluiten dat jouw geschiedenis is zoals het is, en dat ten volle aankunt nemen, gaat het je helpen lichter en vrije door te kunnen op je eigen weg.

Misschien was dit wel de mooiste foto uit het oude album van mijn opa en oma. Een verliefde stelletje ergens op een schommelbank, op een voor hen belangrijke plek, de tuin van hun vakantie huisje.

Ik zie twee mensen die van elkaar houden, een beeld wat ik niet eerder zag, enkel op deze foto. Het stemt me goed dat mijn vader en zijn broers en zussen uit liefde geboren zijn.

En jij?

Als je nu kijkt naar je familie verhaal?

Waar ben jij dan dankbaar voor?



De sprong naar dankbaarheid is misschien wat groot, de eerste stap is openstaan voor een proces van bewustwording.

En dat proces hoef je niet alleen te lopen. Weet dat je welkom bent!

Wil je een stap zetten?

WAT HEEFT PLATA JE TE BIEDEN?



071 52 34 844



PLATA OPLEIDINGEN | Oude Vest 9 | 2312 XP Leiden

Nieuwsgierig geworden? Benieuwd wat een reis langs jouw voorouders jou zou kunnen opleveren? Wij bieden je, naast coaching, daarvoor de volgende mogelijkheden:

1. Opstellingen dagen 2025:

- 28 juni
- 1 November

2. Opstellingen avonden 2025:

- dinsdag 25 maart 2025 (Willem)
- donderdag 10 april 2025 (Willem en Arno)
- woensdag 7 mei 2025 (Monique)
- dinsdag 20 mei 2025 (Willem)
- woensdag 11 juni 2025 (Monique)
- dinsdag 1 juli 2025 (Willem)

3. De opleiding Werken met Opstellingen:

Zie: <https://www.plataopleidingen.nl/opleiding/werken-met-opstellingen/>

Heb je naar aanleiding van dit E-book vragen? Of wil je eens door praten? Voel je vrij om contact op te nemen!