Systemisch werken rondom echtscheiding

Marianne Langemeijer

Systemisch werken rondom echtscheiding

Hoe een positieve afronding een goed begin kan maken

Marianne Langemeijer

Colofon

Copyright © 2026 Uitgeverij Het Noorderlicht
Auteur: Marianne Langemeijer | opvoedopstellingen.nl

2e aangepaste druk augustus 2026
ISBN 9789077290606
NUR 770

Redactie: Han van Eijk
Ontwerp en opmaak: Eijkpunt Grafische Vormgeving
Illustraties: Sybo Adema

Deze tekst is geschreven door een mens.

Alle rechten voorbehouden.
Uitgeverij Het Noorderlicht | hetnoorderlicht.com

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, tekst- en datamining, of het trainen van kunstmatige intelligentie (AI), of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

‘Ik draag dit boek op aan alle moeders en vaders die, vaak door diepe pijn heen, steeds de moed vinden om hun kinderen het beste van zichzelf te blijven geven. Vanuit een liefde die verder reikt dan woorden kunnen dragen.’

INHOUD

Voorwoord 13

Inleiding 17

1. Het belang van een goede afronding 23
Snel preventie inzetten! 25
Eenzijdig – met één ouder – werken heeft effect op het geheel 25
De snelweg van herstel loopt via de ouder 26
Uit de dagelijkse praktijk van een gezinsbegeleidster bij het *Centrum voor Jeugd en Gezin* (CJG) 27
CASUS *'Ik verdwijn als de ander sterk of dominant is'* 28

2. De vijf systemische dynamieken en echtscheiding 31
De bovenlaag: gedrag, persoonlijkheid 32
De onderlaag: de systemische verbinding tussen ouders en kinderen 33

3. Scheiding en dynamiek 1: de geëigende plek 35
De geëigende plek van de man, de vrouw en de kinderen 36
De geëigende plek van oma en opa 39
Kind op de plek van een ouder 39
CASUS *Zoon op de plek van vader na echtscheiding* 40

4. Scheiding en dynamiek 2: insluiten en uitsluiten 43
CASUS *Marieke en Tom* 44
Ja tegen de ouder en nee tegen beschadigend gedrag 44
'Ik zeg ja tegen jou en nee tegen je gedrag' 46
Ouderverstoting en de gevolgen (PAS-syndroom) 47
CASUS *Een opstelling bij ouderverstoting* 50
CASUS *Het herstellen van de plek van een uitgesloten ouder* 51

5. Scheiding en dynamiek 3: iedereen draagt zijn eigen lot 53
CASUS *'Ik draag het wel voor jou, mama'* 55
CASUS *Lisa voelt zich schuldig naar haar moeder* 57

6. Scheiding en dynamiek 4: ouders geven, kinderen mogen ontvangen 59
CASUS *Wanneer een kind geeft wat het nooit had moeten geven* 60
CASUS *'Ik wil dat mijn kind bij mij komt als het ziek is'* 62

7. Scheiding en dynamiek 5: Geven en ontvangen in balans 65
Een nieuwe partner met kinderen 67
CASUS *'Ik zorg voor zijn kinderen... maar ik trek het niet meer'* 69
Een verhaal: Het echtpaar dat wel moest scheiden 71
CASUS *'Ik gaf alles... en toch was het nooit genoeg'* 73
CASUS *'Ik voel me altijd alleen... zelfs als ze naast me zit'* 75

8. De tafelschikking: een systemische plek 79
Een nieuwe partner 80
Een nieuw samengesteld gezin 81

9. Hechtingsstijlen in de partnerrelatie 85
Veilige hechting 87
Onveilig-vermijdende hechting: 'Ik heb niemand nodig' 87
CASUS *'Ik red me wel'* 88
Onveilig-ambivalente hechting: 'Verlaat me alsjeblieft niet' 88
CASUS *'Ik wil je niet verliezen'* 89
Angstig-ambivalente hechting: 'Ik leef via de ander' 89

CASUS *'Ik was het kind'* 90
Gedesorganiseerde hechting: 'Kom alsjeblieft dichtbij, maar ik ben bang voor je' 90
CASUS *'Ik ben bang voor je'* 91
CASUS *'Je mag van ons allebei houden'* 92

10. Scheiding en de impact op het kind 95
De natuurlijke plek voor rouw en verdriet 95
Loyaliteit 96
Herenigingsfantasie 97
Parentificatie 98
Wat ouders kunnen doen 101
CASUS *Het kind wordt bemiddelaar tussen de ouders* 103
CASUS *Het kind als 'beste vriendin' van moeder* 105
CASUS *Het kind dat zich groter voelt dan de ouder* 107

11. Wat betekent 'goed scheiden' systemisch gezien? 109
Een scheiding raakt aan alle vijf systemische dynamieken 110
Een nieuwe systemische ordening? 111
Afscheid nemen van de relatie 113
Vrij worden van verstrikkingen 114
CASUS *Wanneer het afscheid nog niet heeft plaatsgevonden* 115
Onderzoek naar relatieplek en ouderschapsplek in de opstelling 118
De partnerplek: een plek voor twee 119
De ouderplek: een plek voor het leven 119
Het ouderschap 121
CASUS *De partnerplek is niet dezelfde als de ouderplek* 122
CASUS *Herstel van plek bij moeder en vader* 123

12. Wat biedt het systemische echtscheidingstraject? 127
De echtscheidingsroute in vogelvlucht 128
Stap 1 – Verkenningsgesprekken: zicht op de bovenlaag én de onderstroom 130
Stap 2 – Systemisch luisteren 131

CASUS *'Ik voel me overbelast en word ontzettend boos als mijn partner dat niet ziet'* 132
Stap 3 – De opstelling: kijken naar systemische belastingen 135
Indicaties voor een opstelling 136
Effect van een opstelling 137
Een goede afhechting van de relatie 137
Stap 4: De scheidingskaart als helend ritueel 139
De scheidingskaart: opbouw en voorbeeldteksten 140
Een bloemlezing aan tekstopties voor de kaart 141

13. Systemisch trouwen 147
De ander nemen met zijn geschiedenis, pijn en kracht 148
De relatie met de schoonfamilie 150
In de opstelling: werken met de achtergronden van beide partners 151
CASUS *'Mijn vriend en ik hebben drie kinderen'* 152

14. Gouden tips voor de (innerlijke) houding van de coach 155

15. Gouden tips voor de (innerlijke) houding van een ouder 159

16. Literatuur, documentaires, (wetenschappelijk) onderzoek 163
Boeken 163
Documentaires 165
(Wetenschappelijk) onderzoek 166

Welkom bij Het Noorderlicht 168

VOORWOORD

Al meer dan twintig jaar mag ik naast ouders staan wanneer het leven hen raakt op de meest kwetsbare plekken: hun liefde voor hun kinderen, hun relatie met de andere ouder, hun oorsprong en de plek die zij innemen in hun familiesysteem.

Ouders kwamen bij mij met opvoedvragen, zorgen over het gedrag van hun kinderen, vragen over hun eigen emoties, grenzen en mogelijkheden in de ouder-kindverbinding. Wat mij daarbij steeds opnieuw opviel, was dat deze vragen zelden alleen over opvoeden gingen. Onder de oppervlakte speelde vaak iets anders mee: triggers vanuit eigen kindpijn en een systemische verwarring tussen de plek van het ouderschap en de plek van de partnerrelatie.

Partnerpijn en ouderpijn raken met elkaar verweven. Een onderscheid dat in de dagelijkse praktijk vaak onzichtbaar blijft, maar dat allesbepalend is voor rust, verbinding en evenwicht binnen het gezin. Wanneer dit onderscheid niet helder is, raken ouders en kinderen onbedoeld verstrikt. Wanneer het wél zichtbaar wordt, ontstaat er ruimte: voor ordening, voor verantwoordelijkheid op de juiste plek en voor vrijheid om werkelijk jezelf te zijn binnen het gezin.

Steeds vaker zag ik hoe kinderen in hun gedrag precies dat zichtbaar maakten wat in de partnerrelatie niet gezien, niet benoemd of niet gedragen werd. Boosheid, terugtrekking of overaanpassing bleken geen 'probleemgedrag', maar een systemische reactie. Kinderen zijn systeemtrouw. Uit liefde dragen zij wat volwassenen (nog) niet kunnen of durven aankijken. Niet omdat er iets mis is met het kind, maar omdat het systeem zoekt naar balans.

Juist door vroeg in het proces samen met ouders te kijken naar deze onderliggende systemische belasting, kon het werk vaak preventief zijn. Ouders kregen zicht op hun eigen plek, hun verantwoordelijkheid en hun geschiedenis. En wanneer de partnerrelatie uiteindelijk niet houdbaar bleek, kon de scheiding vanuit meer rust en bewustzijn vorm krijgen. Ik heb ouders gezien die, door een individuele opvoedopstelling, hun partner konden loslaten zonder strijd en mét respect waardoor zij als ouders beschikbaar konden blijven voor hun kinderen.

Dit boek is geschreven vanuit die jarenlange praktijkervaring en vanuit de honderden opvoedopstellingen die ik met ouders mocht doen. Het is een verdieping en uitwerking van mijn eerdere basisboek *Opvoedopstellingen – Moeiteloos opvoeden door jezelf te zijn*, waarin ik de fundamenten van systemisch werken in het ouderschap beschreef.

In dit boek richt ik mij specifiek op de systemische dynamieken rondom echtscheiding.

Mijn intentie is dat professionals die ouders begeleiden in echtscheidingssituaties, zich door de inzichten en ervaringen in dit boek gesteund en verrijkt voelen. Zodat zij met meer helderheid, rust en vertrouwen hun waardevolle werk kunnen doen, juist daar waar de complexiteit groot is en de druk hoog.

Het werken met vloertegels is voor mij een tweede natuur geworden. Het is een stille, ervaringsgerichte taal waarin het systeem zelf spreekt en waarin systemische vergissingen direct zichtbaar worden. In een opvoedopstelling wordt individueel gewerkt met één van de ouders, vanuit diens vraagstuk en beleving. De ouder stelt het vraagstuk zelf ruimtelijk op en neemt plaats op de eigen tegel. Zo staat hij of zij letterlijk midden in het eigen verhaal.

Deze manier van werken geeft op meerdere lagen een directe en levendige ervaring. Het innerlijke beeld, de fysieke gewaarwording, gevoelens en emoties zeggen vaak meer dan woorden alleen. De informatie waarmee gewerkt wordt, gaat voorbij het denken. We werken in wat vaak 'het veld' wordt genoemd: een ervaringsruimte

waarin informatie via het innerlijk weten beschikbaar komt en waarin ook de familiegeschiedenis voelbaar wordt.

In de opvoedopstelling kijken we naar waar gezinsleden in het familiesysteem gebonden zijn geraakt. Dit noemen we de systemische onderlaag. In deze onderlaag kunnen ouders en kinderen verstrikt zijn geraakt in lasten, verantwoordelijkheden of patronen die fundamenteel niet bij hen horen. Er ontstaat dan gebondenheid in plaats van gezonde verbondenheid. Deze dynamieken kunnen van generatie op generatie worden doorgegeven.

Door te kijken naar wat in het hier en nu nog leeft, terwijl het oorspronkelijk bij een andere tijd of generatie hoorde, ontstaat er ruimte voor beweging, ordening en herstel. En precies daar, op die diepere laag, ligt de sleutel tot duurzaam ouderschap na een scheiding, en tot ontlasting van kinderen die anders onbewust zouden blijven dragen wat niet van hen is.

INLEIDING

Elk jaar krijgen duizenden kinderen te horen dat hun ouders uit elkaar gaan. Aan zo'n beslissing gaat vaak een lange, pijnlijke periode vooraf. Partners bevinden zich meestal op verschillende plekken in hun verwerking. Emoties lopen hoog op en de balans tussen verdriet, boosheid, teleurstelling en schuld is broos. Terwijl praktische zaken geregeld moeten worden, speelt op de achtergrond een veel dieper proces: rouw, verlies en de ontbinding van wat ooit liefde was.

Een echtscheiding raakt niet alleen de partners, maar heeft ook diepgaande gevolgen voor de kinderen en voor het familiesysteem als geheel. Hoe de scheiding wordt afgerond, bepaalt in grote mate hoe iedere betrokkene – ouders, kinderen en zelfs grootouders – verder kan, bij voorkeur zo onbelast mogelijk. Een zorgvuldig doorleefd afscheid vormt het fundament voor een nieuwe ordening, waarin ieder zijn eigen plek weer kan innemen.

Dit boek is geschreven voor familieopstellers, systemisch werkers en andere professionals die ouders begeleiden tijdens of na een scheiding, zoals jeugdhulpverleners, pedagogen, therapeuten en (gezins-)coaches. Ook ouders kunnen dit boek lezen. Degenen die zelf als kind de ervaring van een scheiding tussen hun ouders hebben meegemaakt, zullen veel herkenning vinden.
In veel hulpverleningstrajecten ligt de nadruk op het verbeteren van de communicatie tussen ex-partners. Dat lijkt een logische en hoopvolle route, maar in de praktijk blijkt het vaak een doodlopende weg. Wanneer de onderliggende pijn en woede niet worden gezien,

verhardt juist de communicatie. Praten over het probleem zonder de kern te raken, vergroot de afstand. De oproep om emoties te parkeren en als 'redelijke' ouder samen afspraken te maken, blijkt onhaalbaar. Met het hoofd willen ouders dat vaak wel, maar de onderliggende gevoelens en systemische dynamieken zijn sterker. Het verplichte ouderschapsplan raakt die onbewuste laag direct: het roept pijn, oude patronen en onzichtbare loyaliteiten op.

De partnerrelatie hoort tot het persoonlijke domein van twee volwassenen: een liefdesband die kan groeien, veranderen of eindigen. Het ouderschap daarentegen behoort tot een andere, blijvende ordening: de verbinding die ontstaat wanneer twee mensen samen het leven hebben doorgegeven. Die band blijft, ook als de relatie als partners eindigt. Juist in dit onderscheid ligt een sleutel voor heling. Daarom werk ik met beide ouders, ieder afzonderlijk in een individuele opstelling, om zichtbaar te maken waar partnerpijn en ouderpijn verstrikt zijn geraakt.

Mijn ervaring – en dat vormt de kern en de grootste bijdrage van dit boek – is dat echte verandering pas mogelijk wordt wanneer we de onderliggende, vaak transgenerationele belastingen bij beide ouders onder ogen zien. Transgenerationele belasting verwijst naar emotionele lasten, patronen en dynamieken die niet in het huidige gezin zijn ontstaan, maar afkomstig zijn uit eerdere generaties. Het gaat om ervaringen die ooit te groot, te pijnlijk of te bedreigend waren om volledig te voelen of te verwerken, en die daarom onbewust zijn doorgegeven.

Deze belasting wordt niet overgedragen via verhalen of bewuste opvoeding, maar via de onderstroom van het familiesysteem: via loyaliteit, identificatie en een diep verlangen om erbij te horen. Kinderen, en later volwassenen, nemen uit liefde vaak iets over wat eigenlijk niet van hen is.

Transgenerationele belasting kan zich op verschillende manieren uiten, bijvoorbeeld in:

- onverwerkt verlies (zoals een overleden kind, ouder of partner).
- oorlogservaringen, vluchtgeschiedenis of langdurige onveiligheid.

- uitgesloten familieleden (bijvoorbeeld een ouder die geen plek kreeg, een verzwegen scheiding, abortus of adoptie).
- ernstige ziekte, psychische problematiek of verslaving in eerdere generaties.
- schaamte, schuld of geheimen waar nooit woorden aan zijn gegeven.
- patronen van emotionele verwaarlozing of parentificatie.

Wanneer dergelijke ervaringen niet erkend of doorleefd konden worden, blijven ze werkzaam in het systeem. Een volgende generatie kan zich dan onverklaarbaar angstig, verantwoordelijk, loyaal of onrustig voelen, zonder te weten waarom.

In de praktijk zie ik dat transgenerationele belasting zich vaak laat zien in terugkerende patronen, zoals ouders die te veel verantwoordelijkheid dragen, moeite met loslaten, begrenzen of scheiden, intense reacties die niet in verhouding lijken tot de actuele situatie, gevoelens van schuld, schaamte of angst zonder duidelijke aanleiding. Bij echtscheiding komt deze onderliggende belasting vaak extra naar boven. De scheiding fungeert dan als een trigger: iets ouds wordt opnieuw geraakt, terwijl het oorspronkelijke verhaal elders ligt.

Het *Rijksrapport van het Expertteam Ouderverstoting en Complexe Omgangsproblematiek* (2021) bevestigt vanuit hun onderzoek dát deze dynamieken transgenerationeel zijn en dat professionals zicht moeten krijgen op de geschiedenis van het conflict. De conclusie luidt echter dat men in de praktijk 'niet met deze laag kan werken.' Precies daar begint de kracht van de individuele opstelling. Het systemische werk maakt zichtbaar wat onzichtbaar is, waardoor belasting kan worden losgelaten. Dat is de laag waarop werkelijk heling plaatsvindt, voorbij woorden en gedrag.

In dit boek onderzoeken we hoe systemisch werk, en in het bijzonder de individuele opstelling, kan bijdragen aan een gezonde scheiding. Omdat er individueel wordt gewerkt, kan één ouder het proces al in gang zetten, ook wanneer de ander daartoe (nog) niet bereid is. De diepste pijn ligt immers onder de verhalen en gebeurtenissen in de relatie, en vindt haar oorsprong in het eigen

familiesysteem, soms zelfs generaties terug. Precies op die laag kan een individuele opstelling helderheid en bevrijding brengen.

Wanneer er op systemisch niveau meer rust komt, worden er minder triggers geraakt, ontstaat er minder strijd – zowel richting de ex-partner als via de kinderen – en groeit er meer innerlijke vrijheid. De overgang naar gezamenlijk ouderschap en het maken van een ouderschapsplan verloopt daarna vaak vanzelfsprekender, met minder conflict en meer compassie.

We besteden in dit boek ruime aandacht aan loyaliteitsconflicten en ouderverstoting (PAS – Parental Alienation Syndrome): situaties waarin kinderen onbewust partij kiezen of het contact met één ouder verliezen. Deze fenomenen laten zien hoe diep systemische dynamieken ingrijpen wanneer ouders hun eigen pijn niet dragen. Door de oorzaak op te sporen en in beweging te brengen, kunnen kinderen weer vrij worden in hun loyaliteit naar beide ouders.

We staan stil bij hechtingsstijlen in de partnerrelatie. Hechting vormt de blauwdruk voor hoe we verbinden, loslaten en omgaan met nabijheid en afstand. Wie zijn eigen hechtingspatronen en triggers leert kennen, kan niet alleen een scheiding beter doorleven, maar ook bewuster en gezonder een nieuwe relatie aangaan. Zo wordt herhaling van oude patronen voorkomen en ontstaat ruimte voor volwassen, wederkerige liefde.

De scheidingskaart vormt een waardevolle afsluiting van het scheidingstraject. Waar de individuele opstelling een innerlijk helingsproces is dat elke ouder voor zichzelf doorloopt, is het samen maken van een scheidingskaart juist een gezamenlijk proces. Het is een ritueel waarin de partnerrelatie zorgvuldig en respectvol wordt afgerond, waarin partners elkaar het beste kunnen toewensen en de strijd tot rust komt. Naar buiten toe geeft de scheidingskaart één heldere boodschap aan familie, vrienden, school en vooral aan de kinderen. Het brengt duidelijkheid, rust en ordening in het familiesysteem, voorkomt misverstanden of partijvorming en ondersteunt kinderen in hun natuurlijke loyaliteit naar beide ouders. Zo helpt dit proces niet alleen de ouders, maar ook hun kinderen en de generaties daarna, omdat rust in het systeem altijd verder doorwerkt dan het hier en nu.

Centraal in dit boek staan de vijf systemische dynamieken die in elke scheiding geraakt worden:

1. De geëigende plek van ieder gezinslid.
2. Het insluiten van iedereen die erbij hoort.
3. Het dragen van het eigen lot.
4. De natuurlijke stroom van oneindig geven van ouders aan kinderen. Kinderen ontvangen.
5. De balans tussen geven en ontvangen in de partnerrelatie.

Wanneer de vergissingen binnen deze dynamieken worden bekeken, ervaren en in het individuele zelfbeeld worden hersteld, ontstaat er rust, helderheid en verbondenheid binnen het gezinssysteem.

Tot slot eindigt dit boek met een hoofdstuk over systemisch trouwen. Want pas wanneer een scheiding innerlijk is afgerond, ontstaat er ruimte om zich weer in vrijheid te verbinden. We verkennen hoe een nieuwe relatie systemisch gezien een goede kans van slagen kan hebben. Niet als vlucht uit het verleden, maar als bewuste beweging richting volwassen, gelijkwaardige liefde.

WELKOM IN HET VELD VAN HET NOORDERLICHT

Het Noorderlicht heeft een bijzondere plek in de wereld van systemisch werk, persoonlijke ontwikkeling en coaching. Ontstaan uit het werkveld hebben we de afgelopen twintig jaar tientallen prachtige boeken uitgebracht in co-creatie met diverse specialisten.

We organiseren geregeld verdiepende workshops, opleidingen en meerdaagse events waarin we de kennis uit onze boeken verdiepen en in de praktijk brengen. Dat doen we met auteurs en een keur aan professionals uit diverse vakgebieden. Het Noorderlicht blijft diepgeworteld in de passie om met jou als lezer kennis te delen, je te inspireren en je aan te zetten om 'meters te maken' op het gebied van systemisch werk, coaching, leiderschap, persoonlijke groei en bewustwording.

Een deel van de boeken en workshops in onze webshop zijn door onszelf ontwikkeld. Daarnaast hebben we een brede selectie gemaakt van boeken die vaak gebruikt worden bij diverse opleidingen en favoriet zijn bij de auteurs, professionals en opleiders die verbonden zijn met Het Noorderlicht. Onze webshop is dé plek om je boeken te kopen en workshops te volgen. Door onze unieke plek kunnen we verdiepende combinaties maken van auteurs, opleiders en professionals met een ruime selectie aan boeken en workshops. Verdiep je en laat je inspireren door interviews, podcasts en meer. Kijk verder op www.hetnoorderlicht.com

Er is ook een groot aantal boeken in co-creatie met de auteurs vertaald naar het Engels en Spaans. Deze titels zijn wereldwijd verkrijgbaar via Amazon.

Meer informatie en contact:
contact@hetnoorderlicht.com
www.hetnoorderlicht.com