

De sporen die blijven

– verplaatsing en migratie in de familielijn



Praktijk

Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand



Website: loeswiegand.nl





Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Inhoudsopgave

blz.

Voorwoord

5

Hoofdstuk 1

7

Leven tussen werelden

- verschillen tussen culturen
- verschillen tussen stad en dorp
- adoptie
- opgroeien tussen waarden en verwachtingen

Reflectievragen

Hoofdstuk 2

10

Migratie als beweging tussen werelden

- wat migratie betekent
- vrijwillige en onvrijwillige migratie
- migratie binnen een land
- cultuur en culturele overdracht
- belonging

Reflectievragen

Hoofdstuk 3

16

Migratie door de generaties

- eerste generatie
- tweede generatie
- derde generatie
- familiegeschiedenis
- loyaliteit en identiteit

Reflectievragen



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Hoofdstuk 4

18

Migratie als levensfaseovergang

- afscheid en verlies
- opbouwen van een nieuw bestaan
- drie fasen van migratie
 - vertrek
 - tussenfase
 - nieuw evenwicht

Reflectievragen

Hoofdstuk 5

21

Blijven – Vertrekken – Aankomen

- systemische blik
- betekenis van blijven
- betekenis van vertrekken
- betekenis van aankomen
- Walk of Life
- toepassing in begeleiding

Reflectievragen

Hoofdstuk 6

24

Thuiskomen tussen werelden

- integratie van verleden en heden
- leven met meerdere verbondenheden
- identiteit en belonging
- innerlijk thuiskomen

Reflectievragen

Nawoord

27



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Voorwoord

De sporen die blijven – *verplaatsing en migratie in de familielijn*

Over blijven, vertrekken en aankomen, *over hoe onze geschiedenis met ons meereist*

Soms begint een verhaal lang voordat wij zelf geboren worden.

In mijn familie begint het, in mijn cognitieve herinnering, bij mijn grootouders, maar systemisch gezien natuurlijk al veel eerder. Mijn grootouders, Hollandse mensen die ooit besloten hun geluk elders te zoeken. Zij verlieten Nederland en vertrokken naar Nederlands-Indië, zoals in die tijd vaker gebeurde. Daar bouwden zij een nieuw bestaan op, ver weg van het land waar hun eigen wortels lagen.

In dat verre land werd mijn vader geboren. Zijn leven nam echter al vroeg een andere wending. Tijdens de oorlogsjaren kwam hij als jongen van twaalf jaar naar Nederland. Gescheiden van zijn ouders moest hij een wereld achterlaten die voor hem vertrouwd was geweest.

Hij kwam terecht in een land dat eigenlijk het land van zijn ouders was, maar niet het land waarin hij was opgegroeid. Veel werd er later niet over gesproken. Zoals in veel families uit die tijd bleven sommige ervaringen onuitgesproken.

Als jonge man koos mijn vader voor het leven op zee. Hij ging varen op de wilde vaart en bracht lange periodes door op schepen die de wereldzeeën bevoeren. Pas veel later ben ik gaan beseffen dat hij zich misschien wel meer thuis voelde op zee, tussen de horizon en het ritme van de golven, dan in het huis waar zijn gezin woonde.

Achteraf gezien lijkt de zee bijna een tussenruimte. Een plek waar je onderweg bent, maar niet helemaal hoeft te kiezen tussen vertrekken en aankomen. Veel later in mijn eigen leven zou ik begrijpen hoe diep zulke ervaringen kunnen doorwerken.

Toen ik acht jaar oud was, verhuisde ons gezin van de grote, progressieve stad Nijmegen naar een klein, overwegend streng christelijk dorp onder de rook van Rotterdam. De afstand was niet groot, maar voor mij voelde het alsof ik in een andere wereld terecht kwam. De sfeer was anders. De regels waren heel anders. Het dialect was anders en men kleepte zich anders. Wat eerst vanzelfsprekend was, bleek hier niet altijd te passen.

Pas jaren later begreep ik dat zulke ervaringen iets laten zien van een beweging die veel mensen kennen. De beweging tussen **blijven, vertrekken en aankomen**.



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Een beweging die niet alleen hoort bij migratie tussen landen, maar bij veel meer levensverhalen. Bij mensen die tussen culturen leven, bij kinderen van migranten, bij geadopteerde, en soms ook bij mensen die simpelweg ontdekken dat zij tussen verschillende werelden zijn opgegroeid. In dit boek verkennen we die beweging.

Niet alleen als een historisch of maatschappelijk onderwerp, maar als een menselijke ervaring die diep kan doorwerken in hoe we onszelf en onze plek in de wereld beleven.

Want vaak reist onze geschiedenis met ons mee - stil, op de achtergrond, tot het moment waarop we haar beginnen te herkennen.

Ik wens je veel wijsheid,

Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand
Begeleiding bij trauma,
rouw en levensvragen

www.loeswiegand.nl



Praktijk Loes Wiegand

Website: loeswiegand.nl



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Hoofdstuk 1

Leven tussen werelden

Ieder mens groeit op in een wereld van gewoontes, verhalen en verwachtingen.

Een wereld waarin bepaalde dingen vanzelfsprekend zijn. Hoe mensen met elkaar omgaan. Wat belangrijk wordt gevonden. Hoe er wordt gesproken over familie, geloof, werk of vrijheid. Zolang we in die wereld blijven, staan we daar vaak niet bij stil. Het voelt simpelweg als de manier waarop het leven is.

Pas wanneer we in aanraking komen met een andere wereld, merken we hoe bijzonder onze eigen achtergrond eigenlijk is. Dat kan gebeuren wanneer mensen verhuizen naar een ander land of een andere cultuur. Maar het kan ook dichterbij huis plaatsvinden. Soms is een verhuizing van stad naar dorp al genoeg om te ervaren dat de regels van de omgeving ineens veranderen.

Voor een kind kan dat een grote overgang zijn. Dingen die eerst vanzelfsprekend waren, blijken in een nieuwe omgeving niet altijd te passen. Er ontstaan nieuwe verwachtingen, nieuwe manieren van kijken en soms ook nieuwe vragen. Veel mensen herkennen die ervaring van op de een of andere manier **tussen werelden leven**.

Sommigen groeien op tussen twee culturen omdat hun ouders uit verschillende landen komen. Anderen ontdekken dat de wereld van hun familie sterk verschilt van de samenleving waarin zij leven.

Ook adoptie kan een ervaring van leven tussen werelden met zich meebrengen. Een kind groeit op in een familie en cultuur die anders kan zijn dan de omgeving waar het oorspronkelijk vandaan komt. Dat kan vragen oproepen over afkomst, identiteit en verbondenheid.

En ook bij mensen uit de tweede of derde generatie migrantenfamilies kan het verleden nog voelbaar aanwezig zijn. Zij zijn vaak volledig opgegroeid in het land waarin zij leven, en toch kan de geschiedenis van hun familie een rol blijven spelen in hoe zij zichzelf en hun plek in de wereld ervaren.

De invloed van geschiedenis

Wanneer we naar deze ervaringen kijken met een systemische blik, wordt zichtbaar dat individuele levensverhalen vaak verbonden zijn met een grotere geschiedenis. De keuzes van ouders en grootouders, de plaatsen waar zij vandaan kwamen en de gebeurtenissen die hun leven hebben gevormd, kunnen nog lang doorwerken in volgende generaties.

Soms gebeurt dat in verhalen die binnen families worden doorgegeven. Soms ook in stiltes — in dingen waar weinig woorden voor zijn gevonden. Mensen kunnen dan voelen dat er iets in hun geschiedenis meespeelt, zonder precies te weten wat.

Het erkennen van die geschiedenis kan helpen om beter te begrijpen waar bepaalde gevoelens vandaan komen: het verlangen om ergens bij te horen, het gevoel tussen werelden te staan, of de zoektocht naar een plek die werkelijk als thuis voelt.



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Drie bewegingen

In systemisch werk worden ervaringen van migratie, verandering en verplaatsing vaak bekeken vanuit drie fundamentele bewegingen:

blijven
vertrekken
aankomen

Wanneer mensen vertrekken, laten zij altijd iets achter. Wanneer zij ergens aankomen, brengen zij hun geschiedenis met zich mee. Soms lukt het om op een nieuwe plek wortel te schieten. Soms blijft een deel van het leven verbonden met wat achtergelaten moest worden.

In de volgende hoofdstukken verkennen we deze drie bewegingen verder. We kijken naar migratie tussen landen, maar ook naar andere vormen van verplaatsing tussen werelden. En we onderzoeken hoe deze ervaringen kunnen doorwerken in families en generaties.

Want hoe verschillend onze levensverhalen ook zijn, veel mensen delen uiteindelijk dezelfde vraag: **Waar hoor ik thuis?**

Reflectievragen

Misschien herken je iets van dit thema in je eigen leven.

Neem een moment om stil te staan bij de volgende vragen:

- Op welke momenten in je leven heb je ervaren dat je tussen verschillende werelden leefde?
- Welke omgeving voelde voor jou vertrouwd?
- Waar moest je je aanpassen of opnieuw je plek vinden?

Soms beginnen nieuwe inzichten met het simpelweg stilstaan bij ons eigen verhaal.



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

“Ieder mens draagt een verhaal dat begon lang voordat hij zelf geboren werd.”



Wat ik meedraag

In deze afbeelding zie je mij, gevormd door verhalen die al vóór mijn leven begonnen. Mijn wortels liggen in verschillende landen en geschiedenissen, zichtbaar in wat ik draag.

Aan mijn voeten ligt wat niet van mij is, maar wel met mij meegaat.

Ervaringen van oorlog, verlies en het lange wachten zonder weten – en mijn persoonlijke verplaatsing in mijn jonge kinderjaren- ze leven voort in de generaties na mij.

Soms voelt het zwaar, soms stil en ongrijpbaar.

En tegelijk is dit ook mijn bedding.

Door te erkennen wat er was, ontstaat er ruimte.

Ruimte om te dragen, op mijn eigen manier.



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Hoofdstuk 2

Migratie en verplaatsing als beweging tussen werelden

Wanneer we in dit boek spreken over migratie, bedoelen we het verplaatsen van mensen – individueel of in groepen – van de ene plaats naar een andere plaats, met de bedoeling zich daar voor langere tijd of blijvend te vestigen.

Vaak denken we bij migratie aan het oversteken van landsgrenzen. Mensen verlaten hun land van herkomst om ergens anders een nieuw bestaan op te bouwen.

Maar migratie kan ook plaatsvinden binnen één land. Een verhuizing van de ene regio naar een andere, van stad naar dorp of van dorp naar stad kan eveneens betekenen dat iemand zich moet aanpassen aan een andere omgeving, andere gewoontes en andere verwachtingen.

Migratie is daarom niet alleen een geografische verplaatsing. Het is ook een beweging tussen verschillende werelden.

Verschillende vormen van migratie en verplaatsing

Niet iedere migratie heeft dezelfde achtergrond. De omstandigheden waaronder mensen vertrekken kunnen sterk verschillen en hebben vaak invloed op hoe iemand zich later tot de nieuwe omgeving verhoudt.

Globaal kunnen we drie vormen onderscheiden.

Vrijwillige migratie of verplaatsing

Soms kiezen mensen er zelf voor om te vertrekken, bijvoorbeeld vanwege werk, studie of nieuwe kansen in een ander land. Expats vallen vaak in deze categorie. Zij behouden meestal een sterke verbinding met hun land van herkomst en keren soms na verloop van tijd weer terug. Mijn grootouders verplaatste zich min of meer vrijwillig van Nederland naar Nederlands-Indië. Ik schrijf min of meer omdat er begin 1900 hoge werkloosheid heerste in Nederland, er sprake was van een ontbreken van een sociaal stelsel en mijn grootouders graag samen een gezin wilde stichten. Daarom kozen zij ervoor om hard en huis achter zich te laten en hun geluk te beproeven in Nederlands-Indië

Migratie en verplaatsing van volgende generaties

In andere situaties groeien kinderen op in een land waar hun ouders ooit naartoe zijn verhuisd. Zij bewegen zich vaak tussen twee werelden: de cultuur van hun familie en de cultuur van de samenleving waarin zij opgroeien. Mijn vader, geboren in Nederlands-Indië moest zich op zijn 12^e naar Nederland verplaatsen omdat zijn ouders wilde dat hij hier een gedegen opleiding zou volgen



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Onvrijwillige migratie of verplaatsing

Soms worden mensen gedwongen hun woonplaats te verlaten. Oorlog, vervolging, geweld of armoede kunnen ervoor zorgen dat mensen hun land moeten ontvluchten. Voor vluchtelingen staat het behoud van veiligheid vaak voorop. Zij laten niet alleen hun woonplaats achter, maar ook een groot deel van hun vertrouwde wereld. Ikzelf ben geboren in Nijmegen, maar op mijn 8^e is ons gezin met 5 kinderen verhuisd van deze progressieve stad naar een over het algemeen genomen gereformeerd tuindersdorp in de randstad omdat mijn vader werk kreeg in Rotterdam.

Hoewel de omstandigheden kunnen verschillen, delen veel migratieverhalen een aantal ervaringen. Mensen nemen afscheid van het oude, proberen hun weg te vinden in het nieuwe en zoeken naar een plek waar zij zich opnieuw thuis kunnen voelen.

Cultuur als onzichtbare wereld

Wanneer mensen zich verplaatsen van de ene omgeving naar de andere, nemen zij meer mee dan alleen hun lichaam en hun bezittingen.

Iedere cultuur bestaat uit verschillende lagen die bepalen hoe mensen denken, voelen en handelen. Vaak zijn die lagen niet direct zichtbaar, maar ze vormen wel het fundament van een gemeenschap.

Elke cultuur kent bijvoorbeeld:

- symbolen, zoals taal, kleding en gebruiken
- rituelen rondom belangrijke momenten in het leven
- verhalen over helden en voorbeelden
- en ook verhalen over wat juist niet wenselijk is

Deze beelden en verhalen vormen samen het morele kompas van een samenleving. Ze geven richting aan wat als goed, juist of passend wordt gezien.

Dat geldt niet alleen voor landen. Ook provincies, steden en dorpen hebben hun eigen cultuur. Wie van de ene omgeving naar de andere verhuist kan daardoor ervaren dat de regels van het dagelijks leven plotseling veranderen.



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand



Nederlands-Indië



Nederland



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Culturele overdracht

Cultuur wordt voortdurend doorgegeven. Dat gebeurt via taal, via verhalen, via opvoeding en via kleine dagelijkse handelingen. Zo leert een gemeenschap haar leden wat erbij hoort en wat niet.

In zekere zin probeert iedere cultuur haar eigen groep bij elkaar te houden. Ze schept herkenning en verbondenheid voor degenen die erbij horen. Maar dat betekent ook dat mensen die van buiten komen soms tijd nodig hebben om hun plek te vinden.

Wanneer werelden verschuiven

Bij migratie of verplaatsing komen deze culturele lagen vaak onder druk te staan. De vertrouwde symbolen, rituelen en gewoontes zijn ineens minder zichtbaar. De omgeving reageert anders dan iemand gewend was.

Hoewel het lichaam op een nieuwe plek is aangekomen, blijft een groot deel van de innerlijke wereld verbonden met de oorspronkelijke omgeving. Migranten beschrijven dat soms als een gevoel van **tussen werelden leven**.

Een deel van hun identiteit hoort bij de wereld waar zij vandaan komen. Een ander deel ontwikkelt zich in de nieuwe omgeving. Wanneer deze twee werelden geen plek krijgen om naast elkaar te bestaan, kan er innerlijke spanning ontstaan.

De zoektocht naar een plek

In al deze situaties speelt een vergelijkbare innerlijke beweging. Mensen zoeken naar een plek waar zij zich thuis kunnen voelen, terwijl zij tegelijkertijd verbonden blijven met waar zij vandaan komen.

Voor sommigen voelt het alsof zij voortdurend schakelen tussen verschillende werelden: de wereld van hun familie, de wereld van de samenleving waarin zij leven en de wereld van hun eigen verlangens en keuzes.

Wanneer we deze ervaringen bekijken met een systemische blik, wordt zichtbaar dat achter veel van deze verhalen dezelfde beweging schuilgaat. De beweging tussen **blijven, vertrekken en aankomen**.

Mijn persoonlijke ervaringen

Als achtjarig meisje verhuisde ik van Nijmegen naar Hendrik-Ido-Ambacht. Een verplaatsing die aan de buitenkant misschien klein leek, maar van binnen een wereld van verschil betekende.

Ik groeide op in een buitenwijk van de stad, in een eengezinswoning met een tuin. Daar speelde mijn leven zich af tussen vriendinnetjes uit verschillende culturen. Ik fietste zelfstandig naar mijn school in het centrum, waar jongens en meisjes gewoon samen in de klas zaten. We spraken Nimweegs, een warm en eigen dialect dat vertrouwd klonk als thuis.



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Onze familie woonde dichtbij. Mijn oma, mijn tante en haar gezin – ze waren deel van ons dagelijks leven. Op zondagen stapten we op de fiets, richting de bossen en de heide. We gingen wel naar de zondagsschool, maar geloof speelde geen grote, bepalende rol. Op school zongen we vrolijke liedjes, open en nieuwsgierig naar de wereld.

Halverwege de jaren zestig verhuisden we naar Hendrik-Ido-Ambacht. Een dorp in beweging, maar tegelijk nog stevig geworteld in traditie.

We kwamen te wonen in een bovenwoning met een klein balkon. Onze hond bleef achter in Nijmegen. Alleen dat al voelde als een eerste verlies.

Ik werd geplaatst op een streng christelijke school. Daar waren de regels anders. Meisjes droegen rokken, jongens en meisjes zaten gescheiden in de klas. Op zaterdag ging je in bad, op zondag naar de kerk. Het ritme van het leven was duidelijk bepaald.

De liedjes veranderden ook. In mijn oude schrift stonden vooral vrolijke, speelse liedjes. Hier maakte dat plaats voor psalmen en gezangen. Iedere maandagochtend moesten we een nieuwe psalm hardop voorzeggen.

Ook thuis zag ik andere gewoontes. Tussen de middag werd er warm gegeten, omdat de vaders dan thuiskwamen van hun werk. Ik keek verwonderd naar hoe het eten op het bord werd geprakt – zo anders dan wat ik gewend was.

Wij voelden ons anders.

Mijn moeder, die haar eigen weg ging, broeken droeg en sigaretjes rookte. Wij, die niet naar de kerk gingen maar juist naar buiten wilden, de zondag in. Zonder familie dichtbij, zonder oma, zonder de vertrouwde bezoeken aan de boerderij van mijn oom en tante.

Als we de natuur wilden opzoeken, moesten we ernaartoe rijden. Het was niet meer vanzelfsprekend om er middenin te leven.

We spraken anders, aten anders – rijst, spaghetti – en we waren misschien ook wat uitbundiger, wat vrijer. In een gemeenschap die hecht was, maar waarin het niet vanzelf ging om opgenomen te worden als je anders was.

Achteraf zie ik hoe deze verplaatsing meer was dan alleen een verhuizing. Het gaat hier niet over het verschil tussen goed en fout maar het gaat vooral over 'Anders'.

Het was een verschuiving tussen werelden. Tussen vrij en ingekaderd. Tussen open en gesloten. Tussen vertrouwd en vreemd.

En ergens, diep vanbinnen, begon ik te voelen wat het betekent om iets achter te laten... en iets nieuws te moeten vinden, zonder dat het meteen als thuis voelt.

Reflectievragen

Sta eens stil bij de geschiedenis van jouw familie.

- Zijn er in jouw familieverhalen van vertrek of verhuizing?
- Was dat een vrijwillige keuze of het gevolg van omstandigheden?
- Welke plaatsen spelen een belangrijke rol in het verhaal van jouw familie?

Door deze vragen te onderzoeken kan langzaam zichtbaar worden hoe onze persoonlijke verhalen verbonden zijn met een grotere geschiedenis.



Praktijk Loes Wiegand

Website: loeswiegand.nl



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Migratie gaat dus niet alleen over het verplaatsen van mensen van de ene plek naar een andere. Het raakt ook aan de wereld van cultuur, gewoontes, herinneringen en gevoelens van verbondenheid. Wanneer mensen vertrekken, nemen zij meer mee dan hun bezittingen. Zij dragen hun verhalen, waarden en ervaringen met zich mee. Die maken deel uit van wie zij zijn.

Soms blijft de invloed van migratie daarom niet beperkt tot degene die zelf is vertrokken. Ook kinderen en kleinkinderen kunnen op hun eigen manier iets ervaren van die geschiedenis. Zij groeien op in een nieuwe omgeving, maar dragen tegelijkertijd de verhalen van hun familie met zich mee. Soms in woorden en herinneringen, soms ook in stiltes of in gevoelens die moeilijk onder woorden te brengen zijn.

Vanuit een systemische blik kijken we daarom niet alleen naar individuele levens, maar ook naar de manier waarop ervaringen van vertrek en verandering doorwerken in families en generaties.

In het volgende hoofdstuk staan we stil bij deze vraag:

Hoe werkt migratie en verplaatsing door in de generaties die volgen?



Praktijk Loes Wiegand

Website: loeswiegand.nl



Praktijk Loes Wiegand



Hoofdstuk 3

Migratie en verplaatsing door de generaties

Soms denken we dat verplaatsing en migratie vooral het verhaal is van degene die vertrekt.

De man of vrouw die zijn land achterlaat. De familie die een nieuw bestaan opbouwt in een andere omgeving. De reis van het ene land naar het andere.

Maar wanneer we iets langer stilstaan bij deze verhalen, zien we dat migratie zelden bij één generatie blijft. De ervaringen van vertrek, verlies, hoop en aanpassing werken vaak door in de generaties die volgen.

Niet altijd zichtbaar, maar vaak wel voelbaar.

De eerste generatie

Voor de eerste generatie migranten is de verandering vaak het meest ingrijpend.

Zij laten een vertrouwde wereld achter: het land, de provincie, de stad waar zij geboren zijn, de taal of het dialect waarin zij zijn opgegroeid, de gewoontes die hun leven structuur gaven.

Migreren en verplaatsing betekent vaak ook afscheid nemen van familie, van een vertrouwde omgeving en van een manier van leven die jarenlang vanzelfsprekend was. Tegelijkertijd brengt migratie ook hoop met zich mee. Hoop op veiligheid, op nieuwe kansen of op een betere toekomst.

Veel eerste generatie migranten dragen daarom twee ervaringen tegelijk met zich mee: verlies én verlangen.

De tweede generatie

Kinderen van migranten groeien vaak op tussen twee werelden. Thuis leven de verhalen, waarden en gewoontes van het land van herkomst. Buiten de deur gelden de regels van de samenleving waarin zij opgroeien.

Veel mensen uit de tweede generatie ontwikkelen daardoor een bijzonder vermogen om tussen verschillende culturen te bewegen. Zij leren al jong schakelen tussen verschillende manieren van kijken en leven. Hiermee heb ik zelf als kind geworsteld en ook een hoop van geleerd.

Maar dat kan ook vragen oproepen:

Waar hoor ik werkelijk bij?

Welke waarden neem ik mee uit mijn familie?

Welke keuzes maak ik zelf?

Deze vragen raken aan diepe loyaliteiten binnen families.





Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

De derde generatie

Ook in de derde generatie kan het migratieverhaal nog aanwezig zijn.

Vaak zijn kleinkinderen van migranten volledig opgegroeid in het land, provincie of stad/dorp waarin zij leven. De taal, het dialect, de school en de samenleving zijn voor hen vanzelfsprekend. Toch kan er soms een gevoel zijn dat de geschiedenis van hun familie nog altijd een rol speelt.

Misschien in verhalen die binnen de familie worden verteld. Misschien in aangeleerde gewoontes en of uitdrukkingen die net even anders zijn dan in de buurt gebruikelijk is. Misschien in stiltes rondom bepaalde gebeurtenissen. Of misschien in een verlangen om de oorsprong van de familie beter te begrijpen.

In systemisch werk zien we regelmatig dat ervaringen van vertrek en verplaatsing nog generaties later invloed kunnen hebben. Niet omdat mensen daarin vastzitten, maar omdat verhalen uit het verleden soms verteld konden of mochten worden en deze alsnog gezien en erkend willen worden.

Wanneer die geschiedenis een plek krijgt, ontstaat er vaak meer ruimte voor volgende generaties om hun eigen weg te gaan.

Loyaliteit aan de familiegeschiedenis

Veel mensen voelen, bewust of onbewust, een diepe loyaliteit aan hun familie. Die loyaliteit kan zich op verschillende manieren uiten. Sommige mensen proberen het verhaal van hun familie levend te houden. Anderen proberen juist afstand te nemen van moeilijke delen van de geschiedenis.

Beide reacties zijn begrijpelijk.

Vanuit systemisch perspectief gaat het er niet zozeer om te kiezen tussen verleden en toekomst, maar om een plek te vinden waarin beide naast elkaar mogen bestaan. Wanneer de geschiedenis van een familie wordt erkend, hoeft zij minder op de achtergrond mee te reizen.

Dan kan er ruimte ontstaan voor iets nieuws.

Reflectievragen

Neem even de tijd om stil te staan bij jouw eigen familiegeschiedenis.

- Welke verhalen over vertrek of verandering spelen een rol in jouw familie?
- Wat weet je over de levens van je ouders of grootouders?
- Zijn er gebeurtenissen waar binnen de familie weinig over wordt gesproken?

Soms begint het begrijpen van onze eigen plek met nieuwsgierigheid naar de verhalen die ons voorgingen.



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand



Hoofdstuk 4

Migratie en verplaatsing als levensfaseovergang

Migratie en verplaatsing behoort tot de meest ingrijpende gebeurtenissen in het leven van mensen en hun families. Het betekent niet alleen dat iemand een nieuwe plek moet vinden om te wonen, maar ook dat een vertrouwde wereld wordt achtergelaten.

In die zin kan migratie en verplaatsing worden gezien als een bijzondere levensfaseovergang.

In het leven van mensen zijn er verschillende momenten waarop grote veranderingen plaatsvinden. Denk bijvoorbeeld aan het moment waarop iemand het ouderlijk huis verlaat, een partner ontmoet, een gezin vormt of met pensioen gaat. Ook ingrijpende gebeurtenissen zoals ziekte, scheiding of het overlijden van een dierbare kunnen zulke overgangsmomenten zijn.

Migratie en verplaatsing heeft veel kenmerken van zo'n overgang, maar verschilt tegelijk van andere levensfasen. Wie migreert laat namelijk vaak niet alleen een huis of een baan achter, maar ook een omgeving waarin alles vertrouwd was: familie, taal, cultuur en een sociaal netwerk.

Daarom gaat migratie en verplaatsing vaak gepaard met een mengeling van gevoelens.

Er kan hoop zijn op een betere toekomst, maar ook verdriet om wat achtergelaten moest worden. Er kan opluchting zijn over nieuwe mogelijkheden, maar tegelijk onzekerheid over wat nog onbekend is. Het proces van migratie vraagt daarom niet alleen praktische aanpassing, maar ook emotionele verwerking.

Afscheid en verlies

Bij migratie en verplaatsing nemen mensen afscheid van een deel van hun leven.

Dat kan het huis zijn waarin men heeft gewoond, de familie die achterblijft, de buurt waar men is opgegroeid of de taal waarin men zich vanzelfsprekend kon uitdrukken. Soms is er ruimte om bewust afscheid te nemen. In andere situaties gebeurt het vertrek plotseling of onder druk van omstandigheden.

Hoe het ook verloopt, er is vaak sprake van verlies.

Dat verlies hoeft niet altijd zichtbaar te zijn voor de buitenwereld. Mensen bouwen immers een nieuw leven op, leren een nieuwe taal en vinden hun weg in een andere omgeving. Maar innerlijk kan het afscheid nog lang voelbaar blijven.

Rouwen om wat achtergelaten moest worden is daarom een belangrijk onderdeel van het migratieproces.





Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Hard werken aan een nieuw bestaan

Migratie en verplaatsing betekent ook dat mensen opnieuw moeten beginnen.

Er moet een woning gevonden worden, werk gezocht, een sociaal netwerk opgebouwd. Vaak gebeurt dat in een omgeving waarvan de regels en gewoontes nog niet volledig bekend zijn.

Voor veel migranten vraagt dit een grote mate van veerkracht. Zij moeten zich aanpassen aan nieuwe omstandigheden terwijl zij tegelijkertijd omgaan met de gevolgen van het vertrek.

De fasen van migratie en verplaatsing

Onderzoekers en begeleiders hebben gezien dat migratie en verplaatsing vaak verloopt in verschillende fasen. Deze fasen lopen niet altijd duidelijk in elkaar over en kunnen bij verschillende mensen anders verlopen, maar ze helpen om het proces beter te begrijpen.

De eerste fase: afscheid en vertrek

In deze fase staat het loslaten van de oude omgeving centraal. Mensen nemen afscheid van hun vertrouwde wereld en richten zich op de toekomst.

Soms gaat dat gepaard met hoop en verwachtingen. In andere gevallen overheersen gevoelens van onzekerheid of verdriet.

De tweede fase: leven tussen twee werelden

Na aankomst begint vaak een periode waarin mensen zich tussen twee werelden bevinden.

Het oude leven is achtergelaten, maar het nieuwe leven voelt nog niet volledig vertrouwd. Sommige mensen ervaren in deze fase een gevoel van ontheemding: zij voelen zich niet meer helemaal thuis in het land dat zij hebben verlaten, maar ook nog niet volledig verbonden met de nieuwe omgeving.

Deze periode kan kwetsbaar zijn, maar biedt ook ruimte om nieuwe manieren van leven te ontdekken.

De derde fase: een nieuw evenwicht

Na verloop van tijd vinden veel mensen een manier om hun verleden en hun nieuwe leven met elkaar te verbinden. Sommigen gaan volledig op in hun nieuwe omgeving. Anderen behouden bewust elementen uit hun cultuur van herkomst.

Hoe dat evenwicht eruitziet verschilt per persoon en per familie.



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Een dynamisch proces

De verschillende fasen van migratie volgen elkaar niet altijd in een rechte lijn. Mensen kunnen vooruitgaan en later weer even terugkeren naar eerdere gevoelens van verlies of onzekerheid.

Ingrijpende gebeurtenissen – zoals veranderingen in werk, familie of gezondheid – kunnen ervoor zorgen dat oude ervaringen opnieuw naar boven komen.

Migratie is daarom geen eenmalige gebeurtenis, maar een proces dat zich vaak over langere tijd en soms zelfs over generaties uitstrekt.

Reflectievragen

Sta eens stil bij veranderingen in je eigen leven.

- Heb je ooit een grote overgang meegemaakt waarbij je een vertrouwde omgeving moest achterlaten?
- Wat hielp jou om je weg te vinden in een nieuwe situatie?
- Zijn er dingen uit je eerdere leven die nog steeds belangrijk voor je zijn?

Door bij deze vragen stil te staan kan zichtbaar worden hoe mensen omgaan met verandering en nieuwe beginpunten in hun leven.



Hoofdstuk 5

Blijven – Vertrekken – Aankomen

In de voorgaande hoofdstukken hebben we gezien dat migratie vaak meer is dan een verandering van woonplaats. Het is een proces waarin afscheid, verlies, hoop en aanpassing samenkomen.

Vanuit systemisch werk wordt dit proces vaak beschreven aan de hand van drie eenvoudige, maar veelzeggende bewegingen:

blijven
vertrekken
aankomen

Deze drie woorden lijken misschien eenvoudig, maar ze raken aan diepe ervaringen in het leven van mensen en families.

Blijven

Wanneer iemand vertrekt, blijft er altijd iets achter.

Dat kan een plek zijn, een huis, een land of een gemeenschap. Maar het kan ook gaan om herinneringen, gewoontes, familiebanden of een manier van leven die jarenlang vertrouwd was.

Soms wordt een deel van dat verleden bewust meegenomen in het nieuwe leven. Soms blijft het juist op de achtergrond aanwezig.

In systemisch werk kijken we daarom vaak naar vragen zoals:

- Wie of wat is achtergebleven?
- Welk verlies is nog niet volledig erkend?
- Welke ervaringen worden misschien onbewust nog met ons megedragen?

Wanneer datgene wat is achtergelaten een plek krijgt, kan er meer ruimte ontstaan voor het nieuwe.

Vertrekken

Vertrekken vraagt om afscheid.

Dat afscheid kan vrijwillig zijn, bijvoorbeeld wanneer mensen kiezen voor nieuwe kansen in een ander land. Maar het kan ook gedwongen zijn, wanneer omstandigheden mensen dwingen hun woonplaats te verlaten. In beide gevallen vraagt vertrekken om het loslaten van een vertrouwde wereld.

Soms gebeurt dat geleidelijk, soms abrupt. Niet iedereen krijgt de kans om bewust afscheid te nemen.

In begeleidingssituaties blijkt vaak dat juist dit moment van vertrek – het moment waarop iemand zijn oude wereld achterliet – nog lang invloed kan hebben op hoe iemand zich later tot het nieuwe leven verhoudt.



Praktijk Loes Wiegand

Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Daarom kan het helpend zijn om stil te staan bij vragen zoals:

- Waar moest daadwerkelijk afscheid van worden genomen?
- Wat kon destijds misschien niet worden uitgesproken?
- Welke gevoelens horen bij dat moment van vertrek?

Het erkennen van dat afscheid kan een belangrijke stap zijn in het proces van verwerking.

Aankomen

Aankomen lijkt vanzelfsprekend: iemand arriveert op een nieuwe plek en begint daar een nieuw leven.

Toch blijkt in de praktijk dat aankomen vaak meer tijd vraagt dan verwacht.

Hoewel iemand fysiek aanwezig is in een nieuw land of een nieuwe omgeving, kan het innerlijk nog tijd nodig hebben om daar werkelijk te landen. Voor sommige mensen duurt dit proces jaren. Voor anderen blijft er altijd een gevoel bestaan van leven tussen twee werelden.

Aankomen betekent vaak dat er ruimte ontstaat om het oude en het nieuwe met elkaar te verbinden. Niet door het verleden te vergeten, maar door het een plek te geven in het verhaal van het leven.

De Walk of Life

In systemisch opstellingswerk wordt soms gewerkt met een eenvoudige maar krachtige oefening die de beweging van blijven, vertrekken en aankomen zichtbaar maakt.

Deze oefening wordt ook wel de **Walk of Life** genoemd.

In een ruimte worden drie plekken gemarkeerd:

- de plek van **blijven**
- de plek van **vertrekken**
- de plek van **aankomen**

Wanneer iemand langs deze drie plekken beweegt, kan zichtbaar worden wat er innerlijk nog speelt.

Bijvoorbeeld:

- Is er nog iets dat aandacht vraagt bij het blijven?
- Is het afscheid bij het vertrek werkelijk genomen?
- Is er ruimte om werkelijk aan te komen in het nieuwe?

Door deze beweging stap voor stap te doorlopen kan soms een nieuwe ordening ontstaan in hoe iemand naar zijn of haar levensverhaal kijkt.



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Ruimte voor integratie

Het doel van deze benadering is niet om het verleden los te laten of te vergeten. Het gaat er juist om dat verschillende delen van een levensverhaal naast elkaar mogen bestaan.

Wanneer mensen hun geschiedenis kunnen erkennen – zowel het vertrek als het verlies en het nieuwe begin – ontstaat er vaak meer ruimte voor een gevoel van thuiskomen. Soms niet op één plek, maar in de verbinding tussen verschillende werelden.

Reflectievragen

Neem even de tijd om stil te staan bij je eigen levensverhaal.

- Zijn er momenten geweest waarop je een belangrijke plek moest achterlaten?
- Heb je het gevoel dat je werkelijk afscheid hebt kunnen nemen van wat je achterliet?
- Op welke plek in je leven voel je dat je bent aangekomen?

Door deze vragen rustig te onderzoeken kan zichtbaar worden hoe de beweging van blijven, vertrekken en aankomen ook in jouw eigen verhaal aanwezig is.





Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Hoofdstuk 6

Thuiskomen tussen werelden

Voor veel mensen die een vorm van migratie of verplaatsing hebben meegemaakt, blijft de vraag naar thuis een belangrijk thema.

Waar hoor ik eigenlijk thuis?

Is thuis de plek waar ik vandaan kom?

Of de plek waar ik nu leef?

Voor sommigen ligt het antwoord duidelijk. Voor anderen blijft het een zoektocht die zich gedurende het leven blijft ontwikkelen.

Wanneer we met een systemische blik naar deze vraag kijken, wordt duidelijk dat thuiskomen niet altijd betekent dat we moeten kiezen tussen verschillende werelden.

Soms betekent het dat we leren leven met meerdere verbondenheden tegelijk.

Het verleden een plek geven

De geschiedenis van een familie verdwijnt niet wanneer mensen verhuizen of migreren.

Verhalen, waarden en ervaringen reizen vaak mee naar de volgende generaties.

Soms gebeurt dat zichtbaar, in verhalen die binnen families worden verteld. Soms gebeurt het meer op de achtergrond, in gevoelens of patronen die moeilijk onder woorden te brengen zijn.

Wanneer er ruimte ontstaat om die geschiedenis te erkennen, kan er meer rust komen in het heden. Niet alles hoeft opgelost te worden. Soms is het al voldoende dat het verhaal gezien mag worden.

Leven met meerdere werelden

Veel mensen ontdekken gaandeweg dat hun identiteit niet uit één wereld bestaat.

Iemand kan zich verbonden voelen met de cultuur van zijn familie én met de samenleving waarin hij of zij leeft. Beide werelden kunnen een plek hebben in het leven. Voor sommigen betekent dit dat zij elementen uit verschillende tradities combineren. Voor anderen betekent het dat zij zich thuis voelen in de verbinding tussen meerdere werelden.

Deze veelzijdigheid kan juist ook een bron van kracht zijn. Mensen die tussen werelden hebben leren bewegen ontwikkelen vaak een groot vermogen tot aanpassing, begrip en perspectief.



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Thuiskomen in jezelf

Uiteindelijk gaat thuiskomen niet alleen over een geografische plek. Het gaat ook over een innerlijke ervaring: het gevoel dat verschillende delen van het eigen verhaal naast elkaar mogen bestaan.

Wanneer het verleden erkend wordt en het nieuwe leven ruimte krijgt, kan er langzaam een gevoel van innerlijke samenhang ontstaan. Dan hoeft iemand niet langer te kiezen tussen waar hij vandaan komt en waar hij nu leeft.

Dan ontstaat er ruimte voor een eigen plek.

Een plek in de wereld

Voor veel mensen is thuiskomen geen eindpunt, maar een proces dat zich gedurende het leven blijft ontwikkelen.

Nieuwe ervaringen, veranderingen in familie of samenleving en ontmoetingen met anderen kunnen steeds weer nieuwe lagen toevoegen aan het verhaal. Misschien ligt de kracht van het leven tussen werelden juist in het vermogen om verbinding te maken.

Tussen verleden en toekomst.

Tussen verschillende culturen.

Tussen mensen met uiteenlopende verhalen.

En misschien betekent thuiskomen uiteindelijk dat we leren om al die werelden met ons mee te dragen.

Reflectievragen

Sta eens stil bij jouw eigen gevoel van thuis.

- Wat betekent thuis voor jou?
- Welke plaatsen of mensen geven jou een gevoel van verbondenheid?
- Zijn er meerdere werelden die een plek hebben in jouw leven?

Soms ontstaat het gevoel van thuiskomen niet door één plek te kiezen, maar door ruimte te maken voor het hele verhaal.



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand





Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Nawoord

Soms beginnen de belangrijkste vragen in ons leven met een gevoel dat moeilijk onder woorden te brengen is.

Een gevoel van zoeken.

Een gevoel van tussen werelden leven.

Of een verlangen om beter te begrijpen waar we vandaan komen en waar onze plek ligt.

In dit boek hebben we stilgestaan bij migratie, bij verplaatsing en bij de beweging tussen blijven, vertrekken en aankomen. We hebben gezien dat deze beweging niet alleen gaat over landen of plaatsen, maar ook over verhalen, families en generaties.

Veel mensen dragen meer dan één wereld met zich mee.

De wereld van hun familie.

De wereld waarin zij nu leven.

En soms ook een wereld van herinneringen, verlangen of gemis.

Wanneer we met een open blik naar deze verschillende lagen kijken, kan er langzaam meer begrip ontstaan voor ons eigen levensverhaal.

Niet alles hoeft opgelost te worden.

Niet alles vraagt om een verklaring.

Soms is het al voldoende om te erkennen dat onze geschiedenis met ons meereist.

Misschien ontdekken we dan dat thuiskomen niet betekent dat we moeten kiezen tussen verschillende werelden.

Misschien betekent het dat we leren om die werelden met ons mee te dragen.

En dat we daarin, stap voor stap, onze eigen plek vinden.

Tot slot

Voor iedereen die zoekt naar een plek om thuis te komen.

Mocht dit boek iets in beweging hebben gebracht – een herinnering, een vraag of een nieuw inzicht – neem daar dan rustig de tijd voor.

Het verkennen van ons eigen verhaal vraagt soms moed, maar kan ook leiden tot meer begrip, mildheid en verbinding.

Voor onszelf, en voor de mensen die ons zijn voorgegaan.

Misschien betekent thuiskomen niet dat we kiezen tussen verschillende werelden, maar dat we leren ze allebei met ons mee te dragen.

Met veel plezier en toewijding heb ik dit boek geschreven.

Ik heb er bewust persoonlijke ervaringen in verweven, zodat de inhoud niet alleen begrepen, maar ook gevoeld kan worden.

Op mijn website vind je meer e-books, waaronder *In goede handen*, waarin verschillende opstellingsmethodieken worden toegelicht, en *Herstellen van hechtingstrauma met Interactieve Zelf-Resonantie (IZR)*.

Ben je verder geïnteresseerd in het thema migratie en verplaatsing, dan kan een bezoek aan het Fenix Museum in Rotterdam een mooie aanvulling zijn. Dit museum richt zich op kunst en verhalen rondom migratie.



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand

Dank je wel dat je dit boek hebt gelezen.

Ik hoop dat het je nieuwe inzichten heeft gebracht en je heeft geraakt op een manier die voor jou betekenisvol is.

Mocht je vragen hebben of behoefte voelen aan een eerste verkenning, dan ben je van harte welkom om contact met mij op te nemen voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Lieve groet,

Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand
Begeleiding bij trauma,
rouw en levensvragen

www.loeswiegand.nl



Praktijk Loes Wiegand

Website: loeswiegand.nl



Praktijk Loes Wiegand