

Aan tafel!

Van chaos naar rust

Check je plek



Bij het ene gezin verlopen de eetmomenten harmonieus en een deurtje verderop overheersen chaos en spanning aan tafel tijdens de maaltijden. Hoe komt dit?

Factoren die de gezelligheid tijdens eetmomenten kunnen verstoren:

- Honger
- Vermoeidheid
- Stress
- Temperatuur in huis
- Telefoons in het zicht

Mag het bij jullie plezieriger aan tafel tijdens eetmomenten?

Er is nóg een allesbepalende factor waardoor maaltijden aan tafel spanning kunnen geven.

Je plaats aan tafel doet ertoe. De juiste plek doet geruzie en gemier met eten afnemen.

Check je plek!

Hieronder tref je een aantal tafelschikkingen aan waar je je eigen situatie in kunt herkennen.

Hoe zit het bij jullie?

Zitten jullie kinderen op de juiste generatie-plekken of op de plek van een ouder?



Vader



Moeder



Zoon



Dochter



Veelvoorkomende opstelling:

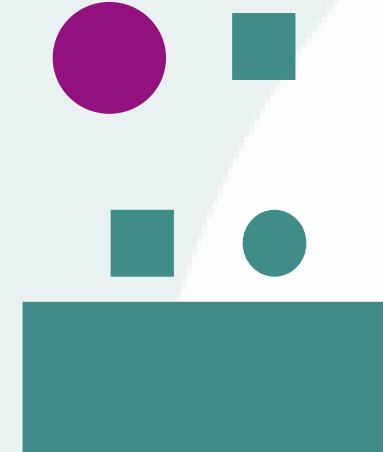
Ouders tegenover elkaar en de kinderen ernaast.

Systemische bekeken:

Ouders zitten hier als partners aan tafel, niet in de rol van ouder.

Vraag voor jezelf:

Bij wie is het onrustig?



Veelvoorkomende opstelling:

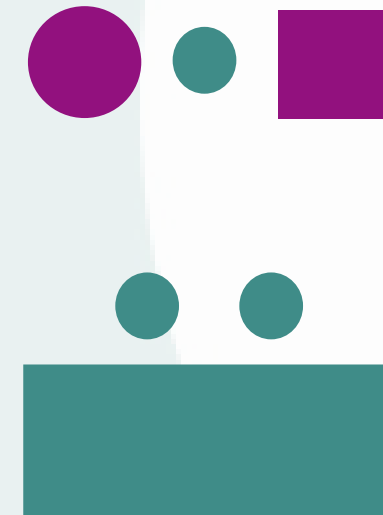
Een kind tussen ouders in.

Systemisch bekeken:

Voor ouders wordt het ingewikkeld om met elkaar in contact te zijn en te (bege)leiden.

Vraag voor jezelf:

Wat doet het kind voor de relatie van de ouders?



Veelvoorkomende opstelling bij eenoudergezinnen:

Een kind als steun naast de ouder.

Systemisch bekeken:

Dit kind zit op de plaats van de ouder die er niet meer is.

Vraag voor jezelf:

Wat doet het kind voor de ouder waar het naast zit?



Veelvoorkomende opstelling:

Een kind op de koningsplek.

Systemisch bekeken:

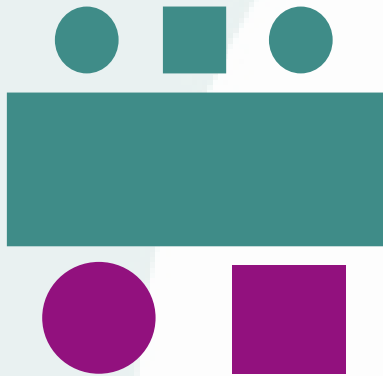
Een kind aan het hoofd van de tafel is mogelijk leidend geworden.

Vraag voor jezelf:

Naar wie gaat de meeste aandacht aan tafel?

De juiste plek zorgt voor rust

Bovenstaande zijn enkele veelvoorkomende voorbeelden van hoe de rust aan tafel verstoord raakt doordat gezinsleden niet op de juiste plek zitten. Onbewust kan dit voor sommige gezinsleden unheimisch aanvoelen waardoor storend gedrag optreedt. Vanuit systemisch principe is bekend dat er rust komt wanneer iedereen zijn geëigende plek mag innemen. Hieronder zie je hoe dit eruit ziet.



Rust aan tafel:

Ordering op generatielaag en leeftijd van kinderen.

Systemisch bekeken:

Moeder zit links van vader. Kinderen zitten op hun generatielaag **op volgorde van geboorte**, oudste kind tegenover moeder.

Systemische boodschap van ouders:

Wij zijn hier de groten en het leading-team.

Niet te snel opgeven

De juiste plek klopt en roept gevoelens van saamhorigheid en je veilig voelen op maar dit heeft tijd nodig. Geef niet te snel op. **Probeer het een maand uit** en ontdek dat de band tussen jou en je partner versterkt, dat kinderen beter eten én dat gesprekken zich verdiepen.

Lees meer hierover op de website. Daar bespreek ik o.a. samengestelde gezinnen, adoptie- en pleeggezinnen en ontdek je extra mogelijkheden voor tafelschikkingen bekeken vanuit systemisch perspectief.

[Ga naar de blog-pagina](#)

Staat jouw opstelling er niet tussen?

Laat het me weten via info@ynsight.nl, ik ben benieuwd.

Geraadpleegde bronnen:

- Diverse gevolgde opleidingen en trainingen
- Literatuur: *Moeiteloos opvoeden en Opvoedopstellingen* – Marianne Langemeijer