



Het blijven tóch je ouders

Niet iedereen vormt een hecht team met z'n ouders. Hoe ga je om met een verstoorde of verbroken band met je ouwelui?

TEKST **Yvonne Kuiken**

Je vader die spontaan langskomt voor een bak koffie op een random dinsdag. Of een paar keer per jaar lekker – gezellig, meiden onder elkaar – met je moeder gaan shoppen. Het is een beeld dat feelgood-films en kerstcommercials ons erg graag voorschotelen, maar waar sommige mensen alleen maar van kunnen dromen. Sterker nog: als je ouders en jij elkaar niet kunnen luchten of zien, is het vaak verdomd lastig om samen door een deur te kunnen.

Anne Muldersloot* (27) weet daar alles van. Ze zit niet meer te wachten op contact met haar moeder, nooit meer. 'De relatie met mijn moeder is nooit je van het geweest. Ze gaf me altijd een slecht gevoel over mezelf. Vooral mijn gewicht en lichaamsbouw waren haar favoriete gespreksonderwerpen: van venijnige opmerkingen over mijn kledingmaat tot *full-blown* beledigingen over mijn uiterlijk. Ze vuurde ze allemaal op me af.' Als onzekere tiener pikte Anne die opmerkingen nog, ging ze er zelfs mee aan de slag. 'Maar op een gegeven moment accepteerde ik ze niet langer. Ik heb haar er meerdere keren op aangesproken, haar gevraagd ermee te stoppen, maar luisteren deed ze niet. Ze heeft mijn zelfbeeld echt stapsgewijs stukgeslagen. Iets waar ik later zelfs nog

voor in therapie ben geweest.'

De scheiding van haar ouders maakte de band er niet beter op. 'Toen mijn vader aankondigde dat hij wilde scheiden van haar, gingen alle remmen los. Ze was vastberaden om elke cent uit hem te persen. Dat ze daarmee het hele gezin raakte, leek haar niet te deren.' Op haar 21ste besloot Anne dat de maat vol was. Het toxische droop van hun moeder-dochterband – of wat daar nog van over was – af. Tijdens een telefoongesprek zette Anne een punt achter hun relatie.

Daddy- of mommy-issues

Uit een onderzoek uit 2004 van Netherlands Kinship Panel Study, blijkt dat er in veertien procent van de ouder-kindrelaties incidenteel (enkele keren per jaar) contact was. In vijf procent van de relaties was er helemaal geen contact. Een enquête uit 2016 laat soortgelijke cijfers zien: ongeveer een op de tien Nederlanders heeft geen contact meer met zijn of haar ouders. Doe voor de grap eens een rondvraag in je eigen omgeving en het zit er dik in dat je ook iemand kent met een moeizame relatie met pa, ma of beiden. Of ze elkaar nou sporadisch spreken op verjaardagen of dat er sprake is van jarenlange radio-stilte, en of de oorzaak 'm nou zit in een discussie over de opvoeding van de (klein)kinderen of serieuze drugsproblematiek of seksueel misbruik: ruzies komen in alle soorten en maten voor.

Maar hoe hard je de deur ook dichtsmijt, je ouder(s) ►

‘Langdurig geen contact met je ouders hebben kan zorgen voor **moeheid, onrust of neerslachtigheid**’

‘Zelfs al zie je elkaar nooit meer, er zijn toch situaties waarin je aan elkaar denkt, zoals verjaardagen’

blokkeert of elkaar vakkundig negeert in de supermarkt: familie blijf je. En dat kan het écht verbreken van de band best lastig maken. Gerrie Reijersens van Buuren is contextueel leertherapeut en richt zich op de zoektocht naar eerlijkheid en wederkerigheid in relaties. Ze zegt hierover: ‘Je partner kun je nog uit het oog verliezen na een break-up, maar met je vader of moeder gaat dat iets minder makkelijk. Zelfs al zie je elkaar nooit meer, misschien zijn er toch situaties waarin je aan elkaar denkt. Bijvoorbeeld op verjaardagen of feestdagen.’ Helemaal als je familieleden nog wel contact hebben met jouw ouders, is de kans aanwezig dat je nog regelmatig iets meekrijgt over hun leven.

Kiki Scheepens (51) sprak haar vader decennialang niet. Na de scheiding van haar ouders bloedde het contact dood, mede door haar moeder. ‘Mijn moeder heeft de scheiding nooit helemaal verwerkt,’ vertelt ze daarover. ‘Door haar geloofde ik dat mijn vader niet naar me omkeek en dat hij geen moeite deed om het contact met mij te onderhouden. Op dat moment was ik negentien jaar en nam ik het hem zo kwalijk dat ik niks meer met hem te maken wilde hebben. Later, jaren nadat mijn moeder was overleden, kwam ik erachter dat de vork anders in de steel zat.’

Ruim tweeëntwintig jaar lang spraken ze elkaar niet, inmiddels hebben ze alweer elf jaar contact. ‘Het was ongelooflijk pijnlijk dat we zolang geen contact hadden. De woede vrat me op vanbinnen,’ vertelt Kiki. ‘Na

veertien maanden intensieve psychotherapiesessies leerde ik om zowel mijn vader als mijn moeder te vergeven. Door te leren vergeven, kon ik mijn boosheid loslaten en ontstond er ruimte in mijn hart voor liefde.’

Verzoening (of niet)

Reijersens van Buuren: ‘Het kan best fijn zijn om kerst met de familie een jaar over te slaan, maar langdurig geen contact met elkaar hebben kan gedoe opleveren. Als je pech hebt, krop je woede en verdriet op. Dat kan op zijn beurt dan weer zorgen voor lichamelijke klachten zoals moeheid, onrust of neerslachtigheid. Want hoe je het ook wendt of keert: ouders en kinderen zijn met elkaar verbonden. Als je je losmaakt van je familie, verlies je ook je wortels.’

Al is dat natuurlijk in lang niet alle gevallen even erg. Misschien is het wel een opluchting als je toxische ouder-kindrelatie na jaren definitief verbroken is. Dat herkent Anne. ‘Vijf jaar geleden ben ik naar mijn moeder gestapt om het uit te praten en de lucht te klaren. Daarna ben ik nog een keertje langsgedaan om ‘s avonds mee te eten, in de hoop dat het weer goed zou komen tussen ons.’ Maar het bezoekje was vooral een eyeopener. ‘Het was weer hetzelfde liedje, hetzelfde gedrag en dezelfde opmerkingen. Ik voelde me weer ruk door haar. Na die twee bezoekjes drong tot me door dat ik absoluut niet meer zo behandeld wilde worden.’

Mocht je wel tot een hereniging willen komen, dan is

het volgens Reijersens van Buuren belangrijk dat zowel ouders als kinderen de dynamiek van hun relatie begrijpen. ‘Geen enkele andere relatie ter wereld is zo veranderlijk als die tussen ouder en kind. Ouders zijn meestal beschermend en gunnen hun kinderen het beste, en kinderen zijn gevend en proberen op hun beurt te voldoen aan de verwachtingen van hun ouders. Het is volkomen normaal dat zo’n relatie niet altijd vlekkeloos verloopt.’

Ruimte voor herstel

Er zijn altijd situaties waarin contact echt niet meer mogelijk is, maar er is volgens Reijersens van Buuren meestal wel ruimte voor herstel na een periode van geen contact. ‘Probeer wat je dwarszit bespreekbaar te maken. Luister naar elkaars behoeften en ergernissen. Wie het gesprek niet aangaat, kan immers nooit wat veranderen of verbeteren. Als het dan toch in de soep loopt, dan kun je tenminste zeggen dat je alles hebt geprobeerd om op goede voet te staan. Dan is het ook makkelijker om vrede te hebben met de situatie.’ Die vrede herkent Anne na haar verzoeningspoging: ‘Het is jammer, maar het is niet anders. Ik heb het tenminste geprobeerd.’

Het initiatief voor het contact met Kiki’s vader kwam van zijn kant. ‘Toen ik zelf midden in een scheiding zat, belde mijn vader me op en vroeg of ik hulp nodig had. Ik zei ja, maar onder één voorwaarde: dat hij vanaf dat moment in mijn leven en het leven van zijn kleinkind

zou blijven.’ Niet lang daarna stond hij met een bos bloemen voor de deur en is hij in het leven van Kiki gebleven. ‘Ik ben hem daar dankbaar voor, want met de jaren word je ook milder. We praten nog vaak over het verleden. Hoewel we de verloren tijd niet kunnen inhalen, koesteren we elkaar nog steeds, delen we mooie herinneringen en creëren we samen nieuwe momenten.’

Uiteindelijk beslis je nog altijd zelf of je zit te wachten op contact met je pa en ma. Wat is heilzaam en wat niet? Dat is aan jou, in je eigen tempo. Bovendien kun je altijd nog op je beslissing terugkomen, dat geldt ook voor je ouders. Niets staat in steen gebeiteld.

Wil je beslist geen contact? Dan is klare taal cruciaal. Reijersens van Buuren: ‘Zeker als het om traumatische gebeurtenissen zoals seksueel misbruik gaat, is het niet vanzelfsprekend dat je bij elkaar over de vloer komt. Maar ook dan kan het belangrijk zijn om toch het gesprek aan te gaan, de ander recht in de ogen aan te kijken en te vertellen welke impact het op je gehad heeft. Dat kan heel genezend werken.’

Maar over het algemeen is en blijft de contextueel leertherapeut voorstander van contact tussen ouders en kinderen, zelfs als het beperkt is. ‘Er bestaan verschillende gradaties van contact. Je kunt ervoor kiezen om wekelijks af te spreken, maar het is ook prima als je elkaar liever eens per maand ziet. Probeer een manier te vinden die voor iedereen werkt.’ ●