**Alle kinderen zorgen voor hun ouders. Ze helpen een handje in huis of proberen hun ouders te troosten als ze verdriet hebben. Maar soms schiet de zorg door. Heel wat kinderen die er steeds moesten zijn voor hun ouders, ondervinden daar op volwassen leeftijd nog de gevolgen van.**



# Je ouders op

## Gezonde zorg voor ouders

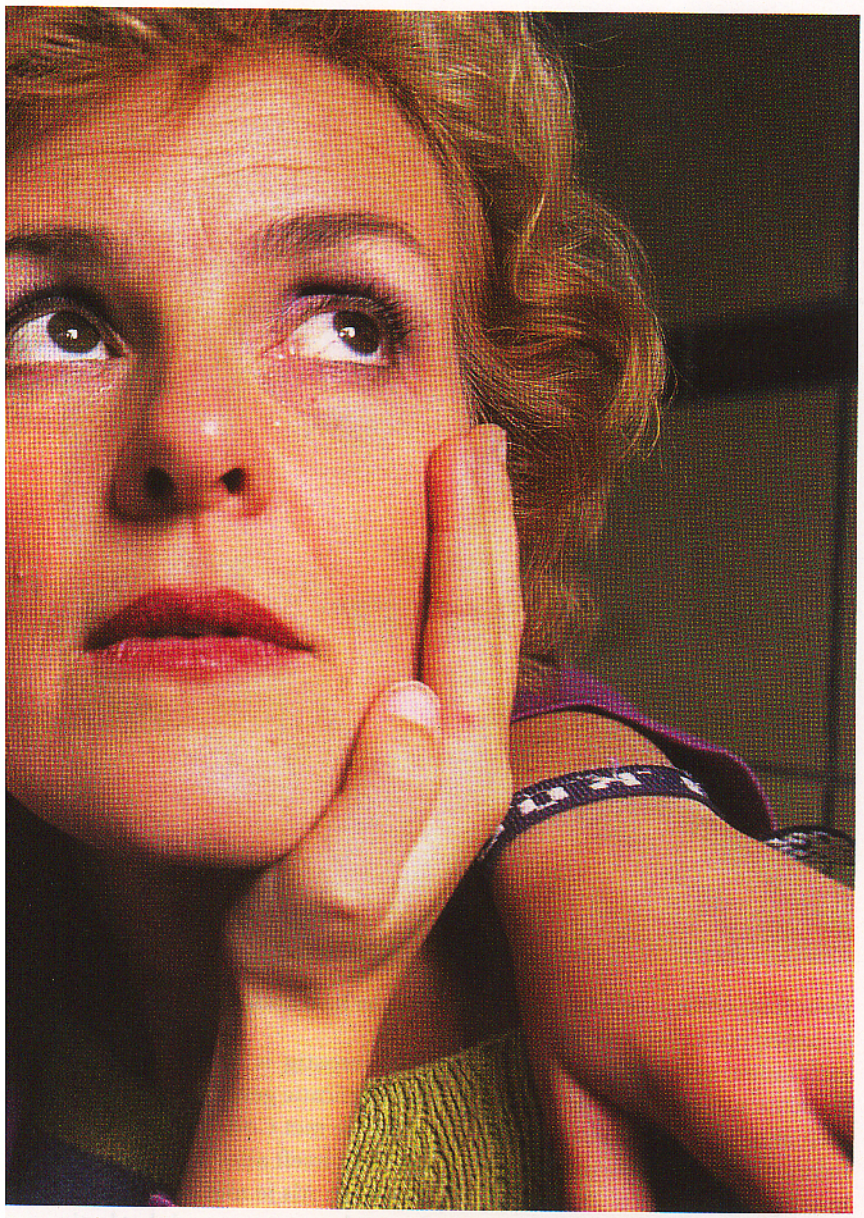
„Ieder kind zorgt, want zorgen maakt je als mens waardevol," zegt Hans Groeneboer, contextueel therapeut. Het is normaal dat een ouder veel geeft en een kind minimaal. „En dat beetje wat een kind teruggeeft, is bedoeld het te laten groeien in eigenwaarde, om het zelfvertrouwen en een gevoel van verantwoordelijkheid te geven. Dus het kind helpt met tafel afruimen, slaat de armpjes om je heen als je tranen in je ogen hebt, of geeft een te gekke stropdas voor vaderdag."

Voor een gezonde sociale emotionele ontwikkeling van een kind is echter nog meer nodig. Eén is dat je de zorg van je kind ziet en hem daarvoor erkenning geeft. 'Je bent geweldig. Wat goed van je dat je me geholpen hebt.' Zo weet het kind zich gezien en krijgt het gevoel: 'Ik doe er toe, ik mag er zijn.' Ook van belang is dat de zorg wordt afgebakend; dat heet gepaste zorg. 'Tot hier toe en niet verder, want je bent nog maar zes. Ga maar lekker buiten spelen.' Zo leert het kind (later) om zelf grenzen te stellen en voor zichzelf op te komen. Deze kinderzorg wordt met een psychologische term *constructieve parentificatie* genoemd. Maar een *destructieve* vorm van parentificatie kan ontstaan als een kind op een ongepaste manier voor de ouders zorgt.

Kinderen willen hun ouders pijn besparen; daar gaan ze heel ver in

## Als een kind te veel zorgt

Helaas hoeven we niet ver te zoeken om ouders tegen te komen die zich - door welke oorzaak dan ook - naar het kind wenden om bijvoorbeeld in hun emotionele behoeften te voorzien. Deze ouders kunnen psychische problemen hebben, zijn misschien belangrijke personen uit hun leven verloren of kunnen de praktische zorg niet aan. Omdat kinderen loyaal zijn, blijven ze geven. Ze kunnen zich niet voor de nood van hun ouders afsluiten. Ze offeren zichzelf op om hun ouders gevoelens van pijn te besparen; ze voelen zich verantwoorde-



# e schouders

lijk voor hun problemen. Ze vervullen de behoeften van ouders, maar verbergen hun eigen angsten, verdriet en nood 'want mijn moeder heeft het al moeilijk genoeg'. Als deze ouders vervolgens de kinderzorg niet zien, erkennen en afgrenzen, dan ontwikkelen kinderen het gevoel: *Wat ik ook geef, het is niet goed genoeg. Mijn moeder blijft verdrietig.* Of: *Het probleem van mijn vader blijft bestaan.* Deze kinderen raken zichzelf kwijt, ontwikkelen weinig zelfvertrouwen en er ontstaat een groot schuldgevoel. Ze kunnen vaak met hun verdriet nergens heen en voelen een diepe eenzaamheid. Het hoeft helemaal niet erg te zijn als een meisje van elf voor het hele gezin kookt omdat haar moeder ziek is. Maar als ze dat van haar 11e tot 18e jaar doet, heb je kans dat ze niet de gelegenheid heeft kind te zijn.

## 7 vormen van ongepaste zorg

Ook psychotherapeut Wim van Mulligen houdt zich met contextuele therapie bezig. Hij komt, evenals Groeneboer, destructieve parentificatie geregeld in zijn praktijk tegen. Hij ziet dat diverse vormen naast elkaar en door elkaar heen lopen.

***1. Het kind dat kind moet blijven.*** Ouders willen hun kind klein houden. Ze vinden het moeilijk om het los te laten, soms uit angst hun zorgfunctie te verliezen. Vaak gaat het om de nakomer, het enige kind of de laatste in rij.

***2. Het kind als ouder.*** Het kind gaat zich ouder gedragen, als een volwassene, omdat ouders daar onbewust om vragen. Het kind is 'een gelijke'. De dochter is bijvoorbeeld 'de vriendin' van haar moeder.

***3. Het kind als partner.*** De emoties die je met je partner zou delen, deel je met je kind, bijvoorbeeld na een echtscheiding of overlijden. Van Mulligen voegt eraan toe: „De partnerparentificatie is in onze samenleving in een denderend tempo aan het toenemen."

***4. Het kind dat zorgt.*** Ouders zijn niet in staat voor hun kinderen te zorgen, omdat ze bijvoorbeeld ziek zijn, het druk hebben of de zorg niet aankunnen. Meestal neemt het oudste meisje dan de zorg op zich voor de andere kinderen.

***5. Het brave kind.*** Zij probeert haar ouders te helpen door te vermijden dat er door haar problemen komen. Zij gaat in alles mee. Zij wil perfect zijn.

***6. De zondebok.*** Er is veel spanning tussen de ouders en zij leidt de spanning tussen de ouders af naar haarzelf. Zij fungeert als bliksemafleider door zelf lastig te zijn.

***7. Het kind als ouder van de ouder.*** Ook op latere leeftijd kan dit voor-

komen, bijvoorbeeld als de moeder dement is.

## En dan ben je volwassen...

De gevolgen op langere termijn zijn zo verschillend als kinderen zelf zijn. ,,Het karakter bepaalt de richting van het probleem," merkt Van Mulligen op. Toch kun je, als je enkele vormen van kinderzorg onder de loep neemt, bepaalde gevolgen herkennen én herleiden.

***Het kind dat zorgde*** heeft veel moeite om de eigen noden en behoeften te kennen en onder woorden te brengen. Ze vindt dat ze altijd sterk moet zijn. Ze geeft altijd of beschuldigt zichzelf ervan dat ze niet genoeg geeft. Tegelijk kan ze een negatief beeld van de wereld hebben: iedereen wil van mij profiteren. Ze heeft het vertrouwen verloren dat er iemand is die háár iets zou willen geven. Ze geeft anderen dan ook nauwelijks een kans om iets terug te geven. Uiteindelijk raakt ze depressief en uitgeput.

***Het kind dat braaf was*** heeft nogal eens het idee dat ze gewaardeerd wordt om wat ze presteert en niet om wie ze is. Ze heeft de neiging anderen ook zo te beoordelen. Zij schermt zich emotioneel af, houdt alle gevoelens onder controle, liegt of vermijdt conflicten; een gedrag dat ze in haar jeugd geleerd heeft om aan ouderlijke verwachtingen te kunnen voldoen. Van Mulligen: ,,Een vrouw werkt zich te pletter, want zij voelt zich pas lekker als ze voldoet aan wat van haar verwacht wordt. Uiteindelijk wordt ze overspannen."

***De zondebok*** kreeg telkens verwijten naar haar hoofd geslingerd.

Het kind dat altijd zorgde kan later moeilijk iets van anderen ontvangen



Het aantal kinderen dat de partnerrol krijgt, neemt in denderend tempo toe

Voor haar emotionele behoeften was geen plaats. De gevolgen laten zich raden: een wantrouwen ten opzichte van anderen: 'ik heb het toch altijd gedaan', gevoelens van minderwaardigheid en moeite om in een groep te werken. Ze heeft het gevoel dat ze het niet waard is bemind te worden behalve als ze zich aanpast, en dat weigert ze. Ze leeft vanuit de houding: 'ik heb niemand nodig, ik zorg wel voor mezelf'. Zij komt over-assertief over en houdt anderen daarmee op een afstand; niemand vermoedt dat ze iets nodig kan hebben.

***Het kind dat kind heeft moeten blijven*** heeft haar autonomie uitgesteld en blijft afhankelijk van de ouders. Dit kan zelfs doorgaan als ze getrouwd is. Ze is niet in de eerste plaats echtgenote, maar dochter. Ze kan moeilijk omgaan met problemen, uitdagingen en risico's, zonder haar ouders in te schakelen.

Even ernstig is dat destructieve parentificatie gevolgen heeft voor je relatie met God. Van Mulligen: ,,Geloof heeft alles te maken met overgave. Als je niet geleerd hebt iemand te vertrouwen, is het lastig God te vertrouwen. Je houdt Hem op een afstand."

## Je eigen kinderen

Wat mensen aan leed in hun leven hebben meegemaakt, willen ze hun eigen kinderen besparen. Maar het gebeurt in de praktijk nogal eens dat het kroost toch (ongewild) het kind van de rekening wordt. Soms verwachten ouders van hun kinderen de erkenning die ze van hun eigen ouders niet hebben gekregen. Deze kinderen moeten dus eigenlijk de tekorten van hun grootouders goedmaken: *de roulerende rekening.*

Groeneboer noemt het voorbeeld van een spaarrekening. „Kinderen spreken hun emotionele spaarrekening aan om de nood te lenigen van hun ouders en investeren zo hun spaargeld. Het probleem ontstaat vaak als deze kinderen zelf ouder worden. Dan moet er geput worden uit een bron die opgedroogd is. De energie is op! Onbewust verhalen ze hun tekorten uit het verleden op hun partner of eigen kinderen in het heden."

Ook later zijn deze vrouwen er meer voor hun ouders dan voor hun man

Hoe kun je zien of je kinderen ongepaste zorg aan jou geven? Groeneboer: „Door opmerkingen als: *Ik heb het maar niet tegen je gezegd, want daar word je zo verdrietig van.* Of als kinderen zich rustig houden omdat hun broertje al zo moeilijk doet." Van Mulligen: „Het belangrijkste in de opvoeding is dat we het gevende kind zichtbaar maken. Je kunt niet vaak genoeg zeggen: *Ik ben trots op je, want je bent mijn dochter (of zoon)!*"

## Bronnen

**Boeken**

*Op schouders van ouders, in vrijheid verbonden*, Hans Groeneboer, ISBN 90 76193 09 6

*Leren over leven in loyaliteit* - o.a. Wim van Mulligen, ISBN 90 334 4009 1

*Als banden knellen* - Jaap van der Meiden, ISBN 90 5829 244 4

## Internet

www.lerenoverleven.nl (met workshops over parentificatie)

http://psy.cc/4880.php (artikel van Kristin Brantegem over parentificatie)

www.similes.org (klik door naar kopp-kinderen)

Zoek verder in het zoekprogramma ook naar hechtingsstoornissen en loyaliteit.

# Josine (33): 'Ik voel nog maar heel weinig'

**„Mijn vader was vaak afwezig en mijn moeder stond er alleen voor met vier kinderen. Maar ze was heel labiel en niet opgewassen tegen haar taak. Ik werd haar vertrouwenspersoon, bewaarde (financiële) geheimen en zorgde voor de overige kinderen."**

„Ik ben die zorg pas als een last gaan ervaren toen ik zag hoe andere kinderen speelden: als een kind. Wat me veel verdriet gaf, was het onrecht dat ik in die tijd ervoer. Mijn nichtje deed het altijd beter en werd ten voorbeeld gesteld, ook in de rest van de familie. Mijn moeder nam het niet voor mij op. Het voelde verschrikkelijk: ze was niet in staat voor mij te zorgen en evenmin om me te beschermen. Ik moest het alleen zien te redden.

In mijn tienerjaren had ik flinke ruzies met mijn moeder, wat vaak afgestraft werd met slaag. Ik ben tot mijn zestiende geslagen. Ik slikte alle gevoelens in en voelde me heel eenzaam."

## Heel boos

„Mijn man leerde ik kennen op mijn zestiende. Ik denk dat ik een relatie aanging om liefde te ontvangen. Ik klemde me helemaal aan hem vast en deed alles wat hij wilde. Ik wilde wel honderd keer per dag van hem horen dat hij van me hield en nog geloofde ik het niet.

Hij had echter geen verantwoordelijkheidsgevoel, dus de zorg lag weer bij mij. Dit leidde tot veel conflicten. We kregen vervolgens kinderen die door gezondheidsproblemen veel zorg vroegen. Ik vroeg aan God: 'Heb ik dan niet genoeg gezorgd? Ik heb mijn portie al gehad.' Ik was heel boos. Ik had een braaf leven geleid en nu strafte God mij met zoiets!"

„Het lijkt alsof ik makkelijk praat, maar mijn gevoelens van verdriet en eenzaamheid heb ik diep weggestopt. Net zoals de liefde voor mijn kinderen. Ik voel die diepe liefde niet, maar ik heb me er wel toe gezet om ze te knuffelen. Vrienden trek ik aan en stoot ik af als ze te dichtbij komen. Ik heb een muur om me heen omdat ik bang ben om gekwetst te worden. Je hoort vaak dat je naar God toe kunt gaan om bij Hem te schuilen, maar gevoelsmatig kan ik er niets mee. Ik heb God lange tijd gezien als iemand bij wie je in een goed blaadje moet komen. Toch weet ik dat Hij er altijd bij was: hoe vaak ik niet geschreeuwd en geroepen heb! "

## Depressief

Uiteindelijk ontsnapte ik aan de zorg thuis door zelf te gaan werken. Eindelijk deed ik iets voor mezelf. Het gaat nu wat beter met me. Ik probeer veel te leren, zoals hulp te accepteren en grenzen te stellen. Ik hoef niet van alles voor mensen te doen zodat ze me leuk vinden. Ik probeer me minder schuldig te voelen. En ik heb geleerd dat ik niet dom ben. Ik zet voortdurend kleine stapjes, zoals mijn verhaal voor *Eva* vertellen."



*Tekst: Monique Roubos · Foto's: Ruben Timman, nowords.nl*
*Visagie en kleding: Vera Timman (De foto's zijn in scène gezet)*