

Elke week komt een expert aan het woord over gezin, opvoeding en relaties. Samen schrijven ze het *Visie Gezinsboek*.

Maar we bedoelen het zo goed!

Tegenover mij zitten mijnheer en mevrouw Klaver. Enkele weken geleden heeft hun dochter Lida hun een brief geschreven, waarin ze zegt even geen contact te willen. Ze begrijpen er niets van. "We doen juist alles voor haar, en nu dit?"

Vader en moeder Klaver willen hun dochter helpen waar dat maar mogelijk is. Dat is niet opeens veranderd toen Lida met Marco trouwde en zélf kinderen kreeg. "Zo'n jong, druk gezin kan best een paar extra handen gebruiken," legt moeder Klaver uit. Vader Klaver vult aan: "Ik doe regelmatig wat dingen in en om het huis, waar Marco volgens mij nooit aan toekomt."

'Nee' zeggen

Ze werden onaangenaam verrast door Lida's brief. Maar toen ik met hen terugkeek, ontdekten ze dat Lida eigenlijk al een aantal keer iets dergelijks had laten merken. Kinderen vinden het alleen vaak lastig om 'nee' te zeggen tegen hun goedbedoelende ouders. Terwijl ouders het weer lastig vinden om hun kind los te laten.

Behoeftte aan erkenning

Ik kon vader en moeder Klaver uitleggen dat de actie van Lida niet bedoeld is om hen uit haar leven te bannen. Maar volwassen kinderen hebben meer behoefte aan erkenning dan aan praktische hulp. Lida vindt blijkbaar dat hun hulp haar leven te veel bepaalt. Ze wil haar eigen keuzes kunnen maken en daarvoor erkenning ontvangen van haar ouders, erkenning voor haar manier van vrouw en moeder zijn. Als vader en moeder die ruimte kunnen geven, kan dat de relatie versterken, en kunnen Lida en Marco zelf om hulp vragen als ze dat nodig zouden hebben.



Tip 1

Praat eens met je volwassen zoon of dochter over de relatie die je nu met elkaar hebt in vergelijking met vroeger. Prettig om te weten als het goed zit, goed om te weten als er wat verbeterd kan worden.

Tip 2

Vertel je volwassen kinderen eens wat je zo waardeert in de manier waarop ze in het leven staan.

'Wees sterk genoeg om los te laten en geduldig genoeg om te wachten op wat je zult ontvangen'

Jaap van der Meiden (55) heeft een eigen praktijk voor contextuele therapie, geeft les aan de opleidingen Contextuele Hulpverlening van de Christelijke Hogeschool Ede en is oprichter van het Instituut Contextuele Benadering. Jaapvandermeiden.nl

