

## Wat moet ik met mijn ouders?

### Vraag

Er zijn vroeger in ons gezin veel dingen gebeurd waarvan ik altijd dacht dat ze heel normaal waren. Maar inmiddels realiseer ik me dat we allemaal gebukt gingen onder de woede-uitbarstingen van mijn vader. Nu ik op kamers woon, wil ik dat niet meer en ik overweeg het contact met thuis te verbreken. Maar doe ik daar goed aan?

### Antwoord

Deze vraag is niet uniek. Bij het ouder worden ga je kritischer kijken naar je ouders en het gezin waarin je bent opgegroeid. Dat past bij volwassen worden. Het is goed je er bewust van te worden uit wat voor nest je komt en hoe je daardoor gevormd bent. Het helpt je bij de ontwikkeling van jezelf als mens, als partner en vooral ook als vader of moeder.

#### Schokkend

Als je ontdekte dat er in je ouderlijk gezin dingen voorvielen die niet vormend of opbouwend, maar juist schadelijk waren, kan dat schokkend zijn. Het kan resulteren in boosheid, schuldgevoel, teleurstelling,

onbegrip, et cetera. Een begrijpelijke reactie is dan dat je ervan weg wilt lopen, de deur naar die geschiedenis wilt sluiten. Maar zo'n actie versterkt het wantrouwen over en weer.

#### Vraag ruimte

Toch kan het wel goed zijn om even wat afstand te nemen en eerst die opgekropte gevoelens te verwerken. Maak ruimte voor die verwerking. En wil je daarvoor het contact met je ouders even stopzetten, laat hun dat dan weten. Verbreek de verbinding met je ouders dus niet, maar vraag op een volwassen manier om ruimte. Om eerst alles te verwerken en vervolgens

na te denken over de vraag hoe je je relatie met je ouders verder wilt vormgeven.

#### Onverbreekelijke band

De vraagsteller twijfelde of het verbreken van de relatie met haar ouders wel wijs zou zijn. Terecht. Die band is in feite onverbreekelijk, en mede daarom van grote invloed op ons leven. Om die reden is het goed om hulp te zoeken bij het vormgeven van die relatie. Dat is niet altijd eenvoudig, maar het brengt je verder dan wanneer je met de rug naar je ouders en je geschiedenis toe gaat staan.

### Tips

- Als je afstand wilt nemen in de relatie met je ouders, bijvoorbeeld om na te denken over dingen die niet goed zijn gegaan, vertel het hun. Zonder toelichting het contact stoppen, versterkt het wederzijdse wantrouwen.
- Als je herstel zoekt in de relatie met je ouders, is het soms wijs hulp te vragen van betrouwbare mensen, zoals pastoraal werkers of hulpverleners.

**Alle ouders maken fouten. De grootste fout is echter ten koste van alles tegenover de kinderen ontkennen dat dit zo is.**

Jaap van der Meiden (56) heeft een eigen praktijk voor contextuele therapie, geeft les aan de opleiding Contextuele Hulpverlening van de Christelijke Hogeschool Ede en is oprichter van het Instituut Contextuele Benadering. Jaapvandermeiden.nl

