

## Relatie en Opvoeding

Elke week komt een expert aan het woord over gezin, opvoeding en relaties.

# Waarom heb ik steeds pech met mijn werkgevers?

### Vraag

Ik sta op het punt ontslag te nemen, omdat ik mij misbruikt voel door mijn werkgever.

Dit is al de vierde keer in twee jaar tijd, en steeds om dezelfde reden. Heb ik nou steeds pech met mijn werkgevers, of is er iets anders aan de hand?

### Antwoord

Als je al een aantal keer op dezelfde manier bent vastgelopen, kan het wijs zijn om jezelf eens de vraag te stellen: wat maakt nou eigenlijk dat mij dit steeds weer overkomt? Je kunt wel blijven denken dat je toevalligerwijs elke keer slachtoffer wordt van bepaalde mensen of omstandigheden, maar het kan ook te maken hebben met je eigen waarneming en reacties.

#### Altijd de pineut

Onlangs kwam een man – laten we hem Coos noemen – met een soortgelijke situatie bij mij in de praktijk. Toen ik hem vroeg of hij het gevoel van ‘misbruikt’ te worden ook in andere situaties herkende, antwoordde hij aarzelend: “Thuis was ik ook altijd de pineut. Ik heb dat nooit durven toegeven, maar het was wel zo.” Hij was opgegroeid in een gezin met een vader, een moeder en één jongere zus die chronisch ziek was. Zij had voortdurend de zorg van haar ouders nodig. Ook werd ze

regelmatig in het ziekenhuis opgenomen en dan moest een van de ouders altijd bij haar blijven. Dat had de jeugd van Coos getekend. “Er was eigenlijk nooit echt tijd voor mij,” zei hij. “Er werd van uitgegaan dat ik me wel redde. Sterker nog, al heel jong draaide ik volop mee in het huishouden – boodschappen doen, koken en later ook zorgen voor mijn zusje. Toen ik daar eens iets over zei, kreeg ik te horen dat ik blij moest zijn dat ik tenminste gezond was. En dat was natuurlijk ook zo.”

#### Noodzakelijke aandacht

Coos klaagde niet, zoals veel kinderen vanuit hun loyaliteit bereid zijn soms zware lasten op zich te nemen. Maar als dat onvoldoende gezien wordt, als het ouders niet lukt om ook de noodzakelijke aandacht aan de andere kinderen te geven, gaat er bij die jonge zorgdragers iets mis. Zoals bij Coos, die altijd zonder veel tegenstribbelen zijn taken en klusjes heeft

uitgevoerd. Maar nu bleek dat gebrek aan aandacht en waardering hem op te breken. De maat was vol.

#### Niet in evenwicht

Het werd Coos duidelijk dat zijn jarenlang zorgdragen niet in evenwicht was geweest met wat hij aan zorg en aandacht had ontvangen. En dat hij bezig was die rekening bij anderen neer te leggen, door zich misbruikt te voelen als mensen, hoe redelijk ook, een beroep op hem deden. Hij heeft hierover met zijn ouders gesproken, die zich realiseerden dat ze hem vroeger inderdaad te veel alleen hadden laten ploeteren. En zoals zo vaak, hielp die erkenning van zijn ouders hem. Hij kon de draad met zijn werkgever weer oppakken. Die werd niet langer afgerekend op het tekort waar Coos lang mee had rondgelopen.

#### Tip

Als je merkt dat je herhaaldelijk vastloopt of teleurgesteld wordt, vraag jezelf eens af of er mogelijk een overeenkomst tussen al die gebeurtenissen te vinden is. Verruil je verwijt naar die ander eens voor de vraag: wat maakt dat mij dat steeds weer overkomt? Of: herken ik dat gevoel ook uit ervaringen van vroeger?

## ‘Verruil je verwijt naar de ander voor een vraag aan jezelf’

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](http://Jaapvandermeiden.nl)

