

## Relatie & Opvoeding

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

# Hoe ga ik met mijn gescheiden ouders om?

### Vraag

Mijn ouders zijn gescheiden en willen elkaar niet meer zien. Inmiddels heb ik met beiden redelijk goed contact, maar als ik mijn moeder vertel dat ik bij mijn vader ben geweest, wordt ze boos of verdrietig. Maar ik mag toch wel gewoon met mijn vader omgaan, ook al hebben zij ruzie?

### Antwoord

Het is het grote probleem van deze tijd: echtscheiding. Vier op de tien huwelijken vallen uit elkaar. Gelukkig is er inmiddels veel aandacht voor de consequenties van echtscheiding voor de betrokken minderjarige kinderen. Maar ook als je volwassen geworden bent, kan de echtscheiding van je ouders een terugkerend verdriet zijn. Vooral als je vader en moeder elkaar niet meer willen zien of spreken. Dan kun je je verscheurd voelen. Alsof je steeds partij moet kiezen.

Dat is omdat je als kind het innerlijke besef hebt dat je iets aan je ouders verplicht bent – ook al zijn er pijnlijke of zelfs schadelijke dingen gebeurd. We noemen dat loyaliteit, de relationele dimensie van onze bloedband.

#### Schipperen en manoeuvreren

Of je nu nog thuis woont of allang zelfstandig bent en misschien ook zelf al vader of moeder bent, de verbondenheid met je ouders is onverbreekbaar. Je wilt niet alleen graag van betekenis voor hen zijn, je wilt

ook graag merken dat ze jou waarderen. Maar dat wordt ingewikkeld als een van je ouders niet kan uitstaan dat jij contact hebt met ‘die man’ of ‘die vrouw’ met wie hij of zij zelf juist een slechte relatie heeft. Loyaal zijn aan de één, betekent dan tegelijk dat je deloyaal bent aan de ander. Je probeert het goed te doen voor beide ouders, maar in zo’n situatie lijkt dat voortdurend te mislukken. Misschien ga je dingen verzwijgen en stiekem doen. Of je probeert te voorkomen dat ze met elkaar geconfronteerd worden, bijvoorbeeld wanneer je je verjaardag viert. Je zult niet de eerste zijn die gaat schipperen en manoeuvreren. En daarmee neem je het relatieprobleem van je ouders op je eigen nek.

#### De bal ligt bij je ouders

Er is niets mis mee om rekening te houden met een ander. Integendeel, dat is ook wat God van ons vraagt. Maar al doe je nog zo je best, jij kunt het conflict tussen je ouders niet oplossen – hoe goed en diplomatiek je je keuzes ook maakt. De bal ligt bij je ouders. Alleen zij zijn verantwoordelijk voor hoe ze omgaan met hun gebroken huwelijk en verstoorde relatie. Dat kun jij nooit van ze overnemen, hoezeer je als kind ook geneigd bent dat te doen. Laat het bij je ouders, geef hun de verantwoordelijkheid om – ondanks hun gebroken relatie – goede ouders te zijn voor hun kind.

#### Tips

- Ontdek bij jezelf hoe snel je geneigd bent de verantwoordelijkheid van je ouders over te nemen. Mensen om je heen kunnen je bij dat zelfinzicht helpen.
- Maak vervolgens aan je ouders duidelijk hoe het zit. En wat jij van hen nodig hebt: de vrijheid en steun om een goede relatie met je beide ouders te onderhouden.

#### Leestip

Door het oog van de familie. Liefde, leed en loyaliteit, Else-Marie van den Eerenbeemt, uitgeverij Bert Bakker.



ELSE-MARIE VAN DEN EERENBEEMT  
DOOR HET OOG  
VAN DE FAMILIE  
LIEFDE, LEED EN LOYALITEIT  
Uitgeverij Bert Bakker

## Als een kind tussen gescheiden ouders moet kiezen, scheurt de grond onder zijn of haar voeten.



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)