



## ALS OUDER EN KIND ELKAAR KWIJTRAKEN

**'Ik mis de moeder die ik had willen hebben'**

Een familieband die ooit vanzelfsprekend was, kan eindigen in stilte. Wat gebeurt er wanneer liefde, loyaliteit en grenzen met elkaar botsen? Petra en Vera kregen daarmee te maken en vertellen wat het verbroken contact betekent.

### VERA (77) HEEFT AL DERTIEN JAAR GEEN CONTACT MEER MET HAAR DOCHTER.

Als Vera terugdenkt aan de tijd waarin het contact nog hecht was, kan ze daar eigenlijk maar één antwoord op geven: ze waren ontzettend *close*. "De band was zo goed dat mensen vaak zeiden: 'Jullie zijn twee handen op één buik.'" Ze deden veel samen. Haar dochter kwam vaak langs, at mee en bij het afscheid zwaaide ze haar altijd uit. Eén beeld is Vera bijzonder bijgebleven. "Toen ze wegging, liepen wij mee naar de tuin waar haar fiets stond. Haar kind zat achterop. We gingen naar buiten om te zwaaien en vervolgens maakten ze op het pleintje voor onze tuin nog een ererondje. Dat gebeurt niet als je een slechte relatie hebt." Toch ging het mis. Er waren eerder al 'dingetjes' geweest, momenten waarop haar dochter geïrriteerd raakte door iets wat Vera deed. De directe aanleiding was een bezoek op de verjaardag van haar

dochter. Daar ontstond een discussie met Vera's man. "Ze vroeg me om hem in het bijzijn van anderen af te vallen, maar ik weigerde. Het liep hoog op. Eerst denk je nog: dat zal wel loslopen. Maar ze verbrak het contact. Ik hoorde niets meer van haar. Ook mijn kleindochter zag ik niet meer."

### ANDER PAD

Al dertien jaar probeert Vera te begrijpen wat er is gebeurd. "Er moet veel meer onder zitten." Ze denkt terug aan de scheiding van haar eerste man, toen haar dochter nog klein was. Later kwam er een nieuwe partner en kregen ze samen nog twee kinderen. Haar dochter ging om het weekend naar haar vader. "Misschien heeft dat iets met haar gedaan. Ik weet het niet." In een poging elkaar terug te vinden, maakten ze samen een lange wandeling. "Daar heb ik vooral aan overgehouden dat we allebei op een ander pad liepen.

## CONTACTBREUK MET VOLWASSEN KINDEREN



Prof. dr. Carlo Schuengel, hoogleraar orthopedagogiek aan de Vrije Universiteit Amsterdam, doet onderzoek naar relaties tussen

ouders en kinderen. "Een contactbreuk kent verschillende vormen: van minder contact tot helemaal geen contact. Zo'n breuk duurt vaak jaren, maar is lang niet altijd definitief. Meestal wordt het verbreken van het contact door het volwassen kind ingezet." Amerikaans en Duits onderzoek laat zien dat vervreemding vaker voorkomt tussen volwassen kinderen en hun vader dan tussen volwassen kinderen en hun moeder. Een mogelijke verklaring is dat vaders na een scheiding vaker op afstand komen te staan.

### UITEENLOPENDE ERVARINGEN

Voor een volwassen kind kan afstand opluchting geven en ruimte bieden om emotionele conflicten te verwerken.

Tegelijkertijd kan een diep gevoel van verlies ontstaan. Ook voor ouders is een breuk vaak zeer ingrijpend. Gevoelens van afwijzing en eenzaamheid wegen zwaar. Daarbij lopen de ervaringen van ouder en kind soms sterk uiteen. Een ouder kan oprecht ervaren dat hij of zij van het kind houdt, terwijl het kind die liefde heel anders heeft ervaren.

### VERTROUWEN

Vervreemding blijkt vaak niet permanent. Vertrouwen speelt daarbij een belangrijke rol: vertrouwen in elkaar én in de mogelijkheid om moeilijke onderwerpen met elkaar te bespreken. Voor ouders betekent dat soms dat ze de grens van hun kind moeten respecteren en niet moeten aandringen. Juist ruimte geven, kan een teken van liefde en vertrouwen zijn. Iedere situatie is anders. Bij ernstige zorgen over het welzijn van een kind kan het juist wél nodig zijn als ouder zichtbaar beschikbaar te blijven.

We bereikten elkaar niet." Op verjaardagen, met Kerst en op Moederdag is er telkens even de hoop: misschien komt er een bericht. En steeds volgt de teleurstelling. Nee, het komt niet. Het is er niet. Ook toen haar man ernstig ziek was, miste ze haar dochter. Juist omdat Vera en haar man er vroeger voor háár waren geweest toen zij het moeilijk had en ze zelfs een tijd bij hen woonde. "Het blijft raadselachtig."

### VERLANGEN NAAR CONTACT

Vera schreef er het boek 'Uit Contact' over, aanvankelijk om het van zich af te schrijven en inzicht te krijgen. Na alle reacties op het boek beheert ze een besloten Facebookgroep voor ouders die hetzelfde meemaken. "Er wordt vaak gedacht dat er wel iets heel ergs zal zijn gebeurd, maar dat is lang

niet altijd het geval. Veel ouders vragen zich af: wat heb ik in vredesnaam misdaan dat deze rigoureuze stap moest worden genomen?" Het verlangen naar contact blijft. "Ik zou het liefst gewoon met haar op een terrasje zitten, koffiedrinken en haar vastpakken."

*"Wat heb ik in vredesnaam misdaan?"*

Maar ze twijfelt ook of ze opnieuw door alles heen kan. Ze is 77 en wil de jaren die haar resten prettig doorbrengen. "Het moet wel van twee kanten komen." Toch blijft haar dochter altijd in haar

gedachten. Als het slecht weer is en Vera zich afvraagt of haar kinderen veilig thuiskomen, denkt ze ook aan haar dochter. "Komt ze wel goed thuis? Ik blijf haar moeder."

## PETRA VAN DONGEN (39) VERBRAK ELF JAAR GELEDEN HET CONTACT MET HAAR MOEDER.

Als kind voelde Petra zich sterk verantwoordelijk voor de sfeer thuis. Niet omdat dat van haar werd gevraagd, maar omdat ze merkte dat er meer rust was als zij zich aanpaste. "Ik nam taken over, werd een braaf meisje en voelde sterk aan wat mijn moeder nodig had. Zo zorgde ik ervoor dat er rust was, want als die er niet was, voelde ik me onveilig en alleen. Veel was voorwaardelijk. Ik had vaak het gevoel dat ik mijn liefde moest verdienen, in plaats van dat het vanzelfsprekend was dat je dat als kind krijgt." Pas later, onder meer tijdens haar opleiding Sociaal Pedagogisch Werk, leerde Petra de patronen herkennen. Ook bij zichzelf. "Ik begon steeds beter te zien wat er thuis had gespeeld en welke patronen ik daardoor zelf had ontwikkeld. Uiteindelijk ben ik gaan begrijpen dat mijn moeder heeft gegeven wat ze kon geven. Maar dat betekent niet dat ze alles gaf wat ik als kind nodig had."

### GRENS

Dat inzicht bracht verdriet en boosheid, maar later ook berusting. Ruim tien jaar geleden gebeurde er binnen het gezin iets ingrijpends nadat haar ouders gingen scheiden. Petra wil niet in detail vertellen wat er gebeurde, om haar familie en andere betrokkenen te beschermen. Met haar vader heeft ze nog altijd contact. Wel was dit het moment waarop ze een grens trok en het contact met haar moeder verbrak. "Ik had lang geprobeerd te helpen, te begrijpen en te dragen. Dat waren kwaliteiten die ik als kind had ontwikkeld om me staande te houden, maar als volwassene waren ze me ook in de weg gaan zitten. Ik nam verantwoordelijkheid voor iets wat ik niet kon oplossen. Dus besepte ik dat ik dit moest doen om er niet zelf aan onderdoor te gaan." In eerste instantie voelde dat als opluchting, alsof er een last van haar schouders viel. Later kwamen ook het

gemis, de boosheid en het verdriet. Voor de buitenwereld was haar keuze soms lastig te begrijpen. "Sommige mensen vonden het zielig voor mijn moeder. En ja, ik snap dat het verdrietig voor haar is. Maar ik hoef daar niets meer mee te doen."



Petra van Dongen

### GEEN ONTKENNING

Nadat Petra zelf kinderen kreeg, werd voor haar nog duidelijker wat ze vroeger als kind had gemist: het gevoel van veiligheid en onvoorwaardelijke liefde. Ze maakte daarom het boekje 'Grote slak en kleine slak'. Daarin geeft ze haar kinderen een beeld van hun

*"Ze is mijn moeder.  
Ik hoef alleen  
maar haar dochter  
te zijn"*

oma, zonder dat zij over haar hoeven te oordelen. "De twee slakken blijven op afstand van elkaar, maar zijn wel met elkaar verbonden. Daarmee zeg ik: ze blijft mijn moeder. Ik hou van haar. Ik mis niet zozeer de relatie die we hadden, maar wel de moeder die ik als kind graag had willen hebben." De afstand is voor Petra geen ontkenning van hun band, maar een manier om daarin zichzelf niet opnieuw kwijt te raken. "Ze is mijn moeder. Ik ben geworden wie ik ben doordat ik bij deze ouders ben geboren en opgegroeid. Ik hoef alleen maar haar dochter te zijn." ■

## ROL VAN SOCIALE MEDIA

Op TikTok en andere sociale media zijn veel berichten te vinden over 'toxische ouders' en het verbreken van familiecontact. Hashtags als #toxicparents, #toxicfamily, #nocontact, #estrangement en #breakingthecycle brengen ervaringsverhalen, maar ook adviezen van coaches, influencers en therapeuten samen. Wetenschappelijk onderzoek naar de invloed hiervan op contactbreuk is volgens prof. dr. Schuengel nog beperkt. Wel kunnen sociale media herkenning en bevestiging bieden aan mensen die al langer met hun familierelatie worstelen.

