



Onvoorwaardelijk of een verplichting?

Vrouwen die geen zus hebben, dromen ervan: iemand met wie je eindeloos kunt kletsen, die er altijd voor je is. Maar die band kan ook gecompliceerd zijn en voor afhankelijkheid en verplichting zorgen. "Ik liet alles uit mijn handen vallen als zij belde, dat was natuurlijk niet normaal."

Tekst: Milou van Beek

Beroemde zussen

- Tennis-zussen Venus (1980) en Serena Williams (1981)
- Acteer-zussen Carice (1976) en Jelka van Houten (1978)
- Celebrity-zussen Kourtney (1979), Kim (1980) en Khloé Kardashian (1984)
- Zing-zussen Beyoncé (1981) en Solange Knowles (1986)
- Topmodel & foodie Doutzen (1985) en Rens Kroes (1987)
- Acteer-tweeling Ashley en Mary-Kate Olsen (1986)
- Schrijf-zussen Charlotte (1818-1848) en Emily Brontë (1816-1855)
- Turn-tweeling Sanne en Lieke Wevers (1991)

DAT EEN ZUS
GEEN EX KAN
WORDEN, BIEDT
KANSEN OM EEN
MOEIZAME
RELATIE TE
VERBETEREN

‘Meisje geeft leven voor zusje tijdens aardbeving.’ Het was een treurig krantenbericht, net na de zware aardbeving in Italië afgelopen zomer. De 8-jarige Giulia was met haar 4-jarige zusje Giorgia op bezoek bij opa en oma toen het huis instortte. Om haar zusje te beschermen tegen het vallende puin wierp Giulia zich boven op haar. Zij overleefde het niet, haar zusje wel. Zo’n daad van ultieme zusterliefde roept de vraag op hoe ver je zelf zou gaan. De Amerikaanse schrijfster Elizabeth Lesser vertelt bijvoorbeeld in haar onlangs verschenen boek *Zusjes – De ultieme band – wat je allemaal voor elkaar over hebt* dat zij geen moment twijfelde toen ze het verzoek kreeg beenmerg af te staan aan haar ernstig zieke zus.

Er zijn ook vrouwen die níet vanzelfsprekend voor hun zus door het vuur gaan. Bij wie de relatie vooral bestaat uit verplichtingen. Zij voelen zich ieder jaar gedwongen om taart te komen eten op de verjaardag van hun zus, bellen elke week verplicht om te vragen hoe het gaat en hebben ook als volwassene nog steeds het gevoel dat ze haar moeten behoeden voor onheil. Contextueel en systeemtherapeut Gerrie Reijersen van Buuren komt in haar praktijk veel vrouwen tegen die hieronder gebukt gaan. “Zij voelen zich gevangen in de relatie en vinden het moeilijk om aan te geven wat voor hen belangrijk is.” Dit plichtsgevoel kan al in de kindertijd zijn ontstaan, bijvoorbeeld omdat van de oudste werd verwacht dat ze de zorg voor haar jongere zus op zich nam. Andere kinderen willen hun ouders ontlasten door voor hun zusje te zorgen, of ze hopen dat het liefde en aandacht oplevert.

Over elke plas een jas

Louise (40) kan daarover meepraten. Het was jarenlang haar missie om het leven van haar zusje makkelijker te maken. “Ik

wilde bij wijze van spreken over elke plas een jas leggen, zodat zij geen natte voeten kreeg.” Louise stond altijd klaar voor haar zus, paste wekelijks op haar zoon-tje, knapte het huis voor haar op en deed de was. “Ik had zelf nog geen kinderen en genoot van het oppassen, zo kon ik een band opbouwen met mijn neefje.

Altijd komen opdraven op verjaardagen kan als een verplichting voelen

Maar terugkijkend bood ik het vooral aan om mijn zus, die alleenstaande moeder was, te ontlasten.” Vrienden spraken Louise weleens aan op haar dienstbaarheid, maar zelf vond ze het heel normaal. “Zulke dingen doen zussen voor elkaar, was mijn overtuiging.” Ze ging er anders over denken toen ze haar huidige partner ontmoette. “Hij zei tegen mij: ‘Je laat alles uit je handen vallen als je zus belt, dat is niet normaal.’ Daar schrok ik van.” Louise ontdekte dat zij en haar zusje ieder op hun eigen manier een oude afhankelijkheid in stand hielden. Haar zus vond het prettig als er voor haar werd gezorgd en zelf vond ze het heel fijn dat ze zo ‘nodig’ was. “Vanaf dat moment keek ik met een andere blik naar de filmpjes van vroeger. Ik zag niet langer twee kleuters die schattig hand in hand liepen. Ik zag hoezeer ik bezig was om te zorgen dat zij niet viel.”

Het verhaal van Louise is herkenbaar voor Myrthe (42). “Mijn zusje is extravert en drukker dan ik. Daardoor had ze vroeger vaker ongelukjes, met als gevolg kapotte knieën en een gebroken pols. Met haar grote mond kwam ze ook eerder in de problemen op school. Mijn ouders hadden hun handen vol aan haar.” Myrthe voelde zich al jong verantwoordelijk voor haar zusje en wilde haar ouders niet extra tot last zijn. “Ik zorgde dat ik geen problemen veroorzaakte en was het lieve, brave meisje.” Toen haar zus ging scheiden, sprong Myrthe bij in de zorg voor haar nichtjes, ze voerde nachtenlang telefoongesprekken om haar te kalmeren en leende haar geld voor een nieuwe auto. “Ik was dag en nacht bezig met haar leven, ik had het idee dat ik haar moest redden. Die last viel me zwaar, ik heb zelf ook een gezin met jonge kinderen.” Uiteindelijk werden alle zorgen haar te veel, ze kreeg last van hoofdpijn en duizeligheid. “Ik leek overspannen, maar wist niet waarvan.” Met hulp van een therapeut zag ze in dat ze duidelijker moest zijn tegen haar zus: zij was ook volwassen, en verantwoordelijk voor haar eigen leven.

Altijd rivaliteit

Myrthe ontdekte dat het verschil in karakter niet de enige reden was voor de frictie tussen haar en haar zus. Dat haar ouders vroeger onderling problemen hadden, maakte de relatie tussen de zussen later extra problematisch. Dat komt vaak voor, zegt therapeut Gerrie Reijersen van Buuren. “Als ouders één lijn trekken en het leven aankunnen, individueel en met elkaar, dan krijgen kinderen de ruimte om verschillend te zijn. Hebben ouders het moeilijk, dan gaan kinderen op hun eigen manier hun ouders helpen. Daarin kunnen ze elkaar in de weg zitten.” Ook strijden meisjes

Lezen over zussen

- *Wie krijgt de gouden armband van moeder?*, erfenisverhalen door E. van den Eerenbeemt, uitgeverij Bert Bakker.
- *Verlangen naar erkenning*, over het belang om als kind de ruimte te krijgen om jezelf te zijn, door G. Reijersen van Buuren, Boekencentrum Uitgevers.
- *Cécile en Elsa, strijdbare freules*: een biografie over twee zussen die ooit innig waren maar later niet meer, door Elisabeth Leijnse, uitgeverij De Geus.
- *Mam vond jou altijd al leuker*, vol anekdotes en praktische oplossingen om de relatie met je zus te verbeteren, door Deborah Tannen, uitgeverij Bert Bakker.
- *Zussenboek* over de bijzondere relatie tussen tweelingzussen, door Lotte & Stine Jensen, uitgeverij de Geus.

Zussen in de hoofdrol

- *My Sister's Keeper* gaat over een gezin met twee dochtertjes van wie de een kanker heeft.
- *In Her Shoes*: comedy-drama over twee zeer verschillende zussen
- In de roadmovie *Jackie* spelen Carice en Jelka van Houten twee zussen die in Amerika hun biologische moeder zoeken.
- *My Skinny Sister* is een Zweedse film over een 12-jarig meisje en haar oudere zus die een eetstoornis ontwikkelt.
- *Zus & zo* van Paula van der Oest: een feelgoodfilm over drie zussen die een hotel in Portugal erven.

vaak om de aandacht van hun ouders, waardoor zelfs in de beste zussenrelaties afgunst en rivaliteit voorkomt. Zo merkt Amy (52), die heel close is met haar twee zussen, dat ze toch onderling met hen wedijvert wie de leukste, liefste en beste dochter is. “Er is altijd concurrentie als we met z’n allen zijn. Dat werkt zelfs door naar onze kinderen. Ik vind het erg van mezelf, maar stiekem hoop ik dat mijn ouders mijn dochters de leukste, liefste en beste vinden.” De jaloerse gevoelens kunnen later nog sterker worden als de ene zus als kind net wat slimmer, knapper of sportiever was en ouders die kwaliteit benadrukten. Ook buitenstaanders vergelijken zussen aan de lopende band, waarbij de

“Ineens besepte ik dat mijn zus en ik haar afhankelijkheid in stand hielden”

typeringen vaak lijnrecht tegenover elkaar liggen: de een druk, de ander rustig, de een sportief, de ander een boekenwurm. Vooral moeders hebben grote invloed op de verhouding tussen zussen, omdat zij zich aan haar spiegelen. Gaf zij een van hen minder aandacht of schoor ze beiden over één kam, dan is de kans groot dat de ander zich minder gezien en miskend voelt. Frustraties daarover kan ze later als volwassene afregeren met ▶

5x een betere zussenband

- Vraag je zus eens waar ze behoefte aan heeft in plaats van dat zelf in te vullen. Wil ze praktische hulp? Samen iets ondernemen?
- Praat eens samen over vroeger. Herinneringen aan een gedeelte jeugd kunnen soms enorm verschillen.
- Probeer bij een ruzie toch contact te houden. Stuur af en toe een kaartje of bel eens op. Zo blijft de deur op een kier staan.
- Maak geen nare opmerkingen tegen je zus en ga er luchtig mee om als zij wel een sneer geeft. Zeg dat je het niet fijn vindt en maak er dan een grapje over.
- Zeg gewoon sorry als je iets onaardigs hebt gedaan of beweerd. Sorry zeggen helpt.

“ONZE RELATIE IS ONVOORWAARDELIJK EN DAARDOOR VOEL IK ME VRIJ BIJ HAAR”

bazig of betweterig gedrag. Herkenbaar voor Nele (55), wier tien jaar oudere zus zich ongegeneerd bemoeit met de keuzes die ze maakt. “Zelfs het merk soep dat ik koop, keurt ze af. Een duurder merk is gezonder, beweert ze, en ik moet goed voor mijn lichaam zorgen. Ze kan ook opmerkingen maken over mijn kleding, dat een iets langer jasje beter staat bij mijn figuur. Hoe storend ik haar opmerkingen ook vind, ik zeg er niks van.”

Levenslang

Dat ruzies tussen zussen soms hoog kunnen oplopen, heeft alles te maken met het levenslange karakter van de relatie. Zussen kennen elkaar extreem goed, ze waren aanwezig bij alle grote levensgebeurtenissen. Van de eerste gewisselde tand, de eerste verliefdheid en het eerste gebroken hart tot bruiloften, geboortes en begrafenissen. Dat benauwt sommige vrouwen, terwijl anderen zich daardoor juist bij niemand anders zo vertrouwd voelen. “Mijn zusje gaat niet zomaar weg, we zijn voor altijd met elkaar verbonden. Onze relatie is onvoorwaardelijk en daardoor voel ik me vrij bij haar”, zegt Ellen (39). Ze vindt het daardoor ook makkelijker om een open gesprek met haar zus te voeren, iets wat Myrthe en Louise juist moeilijk vinden. “Eerlijk zijn tegen mijn zusje vind ik lastig”, zegt Myrthe. “Ze kan snel boos worden, voelt zich gauw aangevallen. Dat roept herinneringen op aan vroeger die ik niet fijn vind.” Ook Louise is voorzichtig. “Ik heb meer afstand van haar genomen en merk nu pas hoezeer ik altijd op mijn woorden pas bij haar. Laatst sprak zij me aan omdat ze vindt dat ik te weinig langskom met mijn dochter. Ik reageer dan behoedzaam om een conflict te voorkomen. Mijn zus is een deel van mij, een ruzie komt dan ook dichtbij.” Dat een zus geen ex kan worden, biedt

ook kansen om een moeizame relatie te verbeteren. Maar dan moet je je wel uitspreken. Achter elke irritatie zit iets van vroeger, wat de ander vaak niet weet. Gerrie Reijersen van Buuren: “Je zus weet vaak niet dat jij je vroeger bijvoorbeeld verantwoordelijk voor haar voelde, of minder aandacht kreeg van je moeder. Het kan bevrijdend zijn om het daar eens met haar over te hebben.” □

Zusterliefde

De band tussen zussen is een van de hechtste die er bestaat, blijkt uit onderzoek van socioloog Marieke Voorpostel. 65% van de zussen heeft minstens eens per maand contact, terwijl dit tussen broers en tussen broers en zussen slechts 43% is. Ze geven elkaar advies en bespreken vaak persoonlijke onderwerpen. Zussen helpen elkaar ook vaker dan broers. Hoe hoger opgeleid en hoe kleiner het leeftijdsverschil, hoe meer dit gebeurt. Bijna een derde helpt bij de zorg voor kinderen, ruim 10% helpt in het huishouden, 21% bij klusjes in huis of door het uitlenen van spullen.