

Dag pa
dag ma

EVEN GEEN GOURMET MEER

Familie is voor eeuwig en een bloedband verbreek je niet. Maar of je alles dan maar moet accepteren? Nee hoor. Sterker nog, misschien is dit het moment (zo met die naderende feestdagen) om eens kritisch te kijken naar wat beter is voor jou. En dat is soms inderdaad een break-up.



'Ze doet alsof ik een klein kind ben: 'Ga eens recht zitten, zo heb ik je niet opgevoed'

◀ *It is the season to be jolly.* Straks vliegen ze je weer om de oren: de Unox-reclames, de zoetsappige kerstliedjes ('Driving home for Christmas') en de kijk-mijn-familie-eens-gelukkig-zijn-films. Oftewel: de periode om als een gezellige Von Trapp-familie bij elkaar te komen. Maar laten we eerlijk zijn: soms is je familie een grote *pain in the ass*. Je krijgt ze cadeau, maar dat betekent nog niet dat je het er de rest van je leven mee moet doen. Nu is de tijd om na te denken en om wellicht actie te ondernemen. Kortom: om een grote dikke middelvinger op te steken en het contact te verbreken of op een laag pitje te zetten. Want soms is dat helemaal zo slecht nog niet, ontdekte Sofie van Leede (33) afgelopen jaar. "Voor elke verjaardag, feestdag of andere familiedag heb ik al dagen een knoop in mijn maag. Ik ben een beetje het exotische dier van de familie. Iedereen is gesetteld en heeft zijn zaakjes voor elkaar, terwijl ik al jaren single ben, nog in een studentenhuis woon en qua werk ook nog zoekende ben. Op feestjes beginnen tantes constant het ronde-tafelgesprek: waarom Sofie nog single is. Neven pochen met hun koophuis van zoveel ton, hun nieuwe auto en tig vakanties per jaar. Vragen als: 'Wanneer gaat Soof eindelijk eens volwassen worden?' zijn standaard en *on top of it* levert mijn moeder kritiek alsof ik een klein kind ben: 'Ga eens recht zitten, zo heb ik je niet opgevoed.' Nadat ik me na vorig jaar kerst voor de zoveelste keer de pispaal van de familie voelde en uithuilde in bed, besloot ik de familiebijeenkomsten voor een onbepaalde periode uit mijn agenda te schrappen. En wat een opluchting is dat. Ik besepte dat mijn vrienden veel meer mijn échte familie zijn. Zij accepteren me zoals ik ben en bij hen voel ik me veilig. Ik heb

nog wel contact met mijn ouders, maar gewoon wat minder. Ze snappen het niet goed, maar ik hoop dat deze verwijdering uiteindelijk onze band zal versterken."

1 OP DE 3 BREEKT

Ga met een groepje vriendinnen bij elkaar zitten en de familieruzies, vetes, breuken en stroeve familieverhoudingen vliegen over tafel. Uit een onderzoek van familietherapeut Else-Marie van den Eerenbeemt onder 3200 mensen blijkt dat een op de drie een breuk in de familie heeft. Vaak ontstaan familieruzies als we tussen de 30 en 45 jaar zijn, in de periode dat we belangrijke keuzes maken: wel of niet trouwen of samenwonen, wel of geen kinderen? En dan lopen we tegen de vraag aan: wie ben ik, wie mag ik zijn vanuit mijn familie? Het antwoord kan leiden tot ruzie en zelfs tot een breuk, aldus Van den Eerenbeemt. Ook bleek uit haar onderzoek dat breuken vaker voorkomen als er sprake is van een echtscheiding in de familie – volgens het CBS ziet veertien procent van de kinderen één ouder niet meer na de scheiding – en dat dochters vaker breken met hun ouders dan zonen.

Maar stel dat je het contact wilt verbreken of tijdelijk wilt stoppen: hoe doe je dat dan? "Verbreken kun je familiebanden nooit," aldus therapeut Gerrie Reijersen van Buuren, ze heeft een praktijk voor persoonlijke, relatie en gezinsproblemen waarbij ze regelmatig met familieconflicten te maken heeft. "De bloedband tussen familieleden zal altijd blijven bestaan en dat maakt een conflict binnen de familie ook zo moeilijk." Duidelijke communicatie is dé manier om erger te voorkomen. "Wat ik vaak zie, is dat bijvoorbeeld ouders hun kinderen zelfs op



'Ik besepte dat mijn vrienden veel meer mijn échte familie zijn'

hun dertigste nog als klein kind behandelen. Ze willen hen behoeden voor foute keuzes en blijven hen daarom op de huid zitten met ongevraagd advies. Kinderen moeten, zeker als ze volwassen worden, de ruimte krijgen om hun eigenheid te ontwikkelen. Als volwassen kind moet je daar zelf je verantwoordelijkheid in nemen en duidelijk benoemen wat je dwarszit. Tuurlijk hebben je ouders veel voor je gedaan en staan ze dag en nacht voor je klaar, maar dat is ook hun plicht en daar hoeft je niet eeuwig bij hen voor in de schuld te blijven staan. Wil je dat ze wat minder op je huid zitten, dan kun je bijvoorbeeld zeggen: 'Ik ben heel blij met wat jullie allemaal voor me hebben gedaan, maar ik merk dat ik het niet fijn vind als je me elke dag opbelt om de dag door te nemen. Daardoor raak ik geïrriteerd. Ik bel je liever een keer per week, en dat is niet omdat ik niet van je hou, maar dit is beter voor mij.' Het gaat er niet om dat je je losworstelt van je ouders, maar dat je een andere band

met ze aangaat. Als je dat duidelijk communiceert, kan dit proces minder pijnlijk zijn voor beiden partijen."

NIET DE MOEDER DIE IK WIL

Maar sommige ouders hebben zelf emotionele bagage uit hun jeugd meegekregen, en leggen daarmee zo'n druk op het leven van hun kinderen dat contact verbreken de beste oplossing lijkt.

Bianca Lans (40) heeft al jong door dat het niet goed gaat met haar moeder. "Als ik thuiskwam van school, lag mijn moeder bijna altijd op bed. Mijn oudere zus gaf me een kopje thee en samen runden we het huishouden, omdat mijn vader op zijn werk was. Als we vroegen wat er met haar aan de hand was, kregen we te horen dat ze chronisch vermoeid was. Het is ons nooit duidelijk uitgelegd, maar ze heeft wel verteld dat er vroeger iets gebeurd is waar ze last van heeft. Van familieleden →

'Het was klaar. Ik heb gezegd dat ik pas weer zou komen als ze hulp ging zoeken'

begrijpen we dat het om seksueel misbruik gaat. Mijn zus en ik hebben vaak gezegd dat ze naar een psycholoog moet om dingen te verwerken, maar dan zei ze: 'Ik ben niet gek!' Mijn moeder is ontzettend negatief en je kunt geen normaal gesprek met haar aangaan. Als je iets leuks vertelt, bijvoorbeeld over de vakantie, dan reageert ze emotioneel. Ze draait het altijd zo dat gesprekken eindigen met iets negatiefs en ze voert eindeloze discussies, waardoor ik daar nooit met een fijn gevoel wegging. Ook mijn vader kan niets goed doen en heeft geen leven door haar." Vorig jaar zomer is de maat vol voor Bianca, als ze na een weekend in de tuin werken met haar vader alleen maar commentaar krijgt van haar moeder dat het er niet uitziet. "Ik stond krom van de pijn en er kon geen dankje vanaf. Het was klaar. Ik heb gezegd dat ik niet meer tegen haar negativiteit kon en er ongelukkig van werd. Ik zou pas weer komen als ze hulp ging zoeken. Mijn moeder werd kwaad en daarna emotioneel." Ook Bianca's zus heeft, toen haar moeder met Moederdag haar bloemen niet wilde accepteren, het contact verbroken. "Ik ben er niet trots op, maar ik moet dit doen uit zelfbescherming en bescherming van mijn gezin. Het geeft me rust. Ik ben door een rouwproces gegaan: heb al afscheid van haar genomen, terwijl ze niet eens is overleden. En ik realiseer me dat ik de moeder die ik graag had willen hebben, met wie ik op terrasjes kan zitten, winkelen en met wie ik kan praten, er nooit is geweest en er nooit zal zijn. Dat is confronterend en pijnlijk. Het erge vind ik dat dit alles ook ten koste gaat van het contact met mijn vader. Ik zie hem wel op verjaardagen, maar veel minder. Mijn vader was het dit voorjaar ook zat en wilde

scheiden. Mijn moeder beloofde hulp te zoeken, maar ging vervolgens toch niet en zo blijft ze in een vicieuze cirkel leven. Ik ben benieuwd hoe lang mijn vader het nog volhoudt." Bianca heeft de deur niet helemaal dichtgegooid. "Als ze hulp zoekt, dan ben ik er voor haar. Desnoods ga ik mee naar de hulpverlening."

STRESS NA DE BREUK

Volgens Reijers van Buuren heeft Bianca het goed aangepakt: "Ze heeft het probleem benoemd en de mogelijkheid open gehouden om het contact weer op te pakken, maar dat geeft helaas nooit de garantie dat de andere partij de boodschap ook goed ontvangt kan." Spreek je het probleem niet op een constructieve manier uit en verbreek je het contact met je familie, dan kan dat in eerste instantie zorgen voor opluchting, maar later ook voor lichamelijk en geestelijke problemen volgens Reijers van Buuren. "Stel je moet altijd een straat mijden omdat daar familie woont, of een supermarkt omdat ze daar hun boodschappen halen, dan loop je niet relaxed door je woonplaats. Het kan zo zijn dat je je niet meer kwetsbaar durft op te stellen en daardoor moeilijk banden aan kunt gaan met andere mensen, of ze niet meer vertrouwt. Ook kun je geïsoleerd raken en je eenzaam voelen als je hoort dat je familie allerlei leuke dingen doet zonder jou erbij. Stressklachten, depressiviteit, eetstoornissen, verslavingen: ze kunnen ontstaan door slechte of verbroken familiebanden." Dat merkte ook Rianne van der Kleij (33). De gevolgen van de plotselinge breuk met haar ouders begon ze steeds meer te voelen en daarom is ze het contact weer voorzichtig aan het opbouwen. "Anderhalf jaar geleden heb



ik vrij abrupt het contact met mijn ouders verbroken, zonder ze echt uitleg te geven. Mijn ouders zijn nogal kritisch. Nooit is iets goed wat mijn zus of ik doen. Van hoe we ons brood belegden ('Te veel hagelslag!') tot de vriendjes met wie we thuiskwamen ('Wat een sukkel!'). Ik vond dit altijd al irritant, maar was niet anders gewend. Totdat ik mijn man ontmoette en zag hoe positief zijn ouders met hem én mij omgingen. Ik had nog nooit zo veel complimenten gehad en dat opende mijn ogen. Toen onze zoon twee jaar geleden werd geboren, nam de kritiek dubbele proporties aan. Misschien was ik er extra gevoelig voor omdat ik net bevallen was, maar ik deed echt niets goed in mijn moeders ogen. Ik moest borstvoeding geven, want dat was de beste manier van voeden, ik moest mijn zoon niet zo vaak bij me leggen, want dan zou ie maar verwend raken en zo ging het maar door. Ik heb mijn moeder gebeld en gezegd dat ik haar en mijn vader niet meer wilde zien, omdat ik hun gezeur zat was. Ik weet dat dit niet de goede manier is, maar ik kon op dat moment niet anders. Driekwart jaar geleden kreeg ik verschrikkelijke migraineaanvallen en haaruitval van de stress. Ik ging naar een

psycholoog en kreeg steeds meer inzichten. Mijn ouders hebben van huis uit nooit de tools gekregen om op een gezonde manier te communiceren en zij hebben het ons ook niet meegegeven. Omdat ik niet wil dat mijn zoon zonder zijn opa en oma opgroeit en ik me schuldig voel tegenover mijn zus die tussen twee vuren zit, wil ik het contact weer gaan aanhalen. Mijn zus heeft onze ouders al voorzichtig proberen duidelijk te maken wat het probleem is, maar ze snappen het niet: 'We hebben toch altijd alles voor jullie gedaan?' Het wordt dus tijd dat ik mijn zus ga steunen en misschien moeten we maar met z'n allen in therapie. Ik hoop dat mijn ouders ervoor openstaan."

Zie je al maanden op tegen de feestdagen of voel je meer stress dan blijdschap als je aan (sommige) familieleden denkt? Misschien is het dan niet zo'n gek idee om het contact (tijdelijk) te verbreken of elkaar even wat minder te zien. Kunnen jullie volgend jaar wel als ware Von Trapps jodelend rond de kerstboom zitten. •

DE NAMEN IN DIT ARTIKEL ZIJN OM PRIVACYREDELEN GEFINGEERD.

'Ik ben door een rouwproces gegaan: heb al afscheid genomen, terwijl ze niet eens overleden is'