

TIPS



Ga
op zoek naar
hulpbronnen
voor jezelf!

Ga op zoek naar hulpbronnen voor jezelf!

Een scheiding betekent voor velen het doormaken van een crisisperiode die met een lager psychologisch welbevinden gepaard kan gaan. Nogal wat ouders liggen met zichzelf in de knoop of kampen met een depressie.

Kinderen vinden hun ouders bijzonder. Ze voelen zich vaak verantwoordelijk voor hen, ondanks hun eigen emotionele behoeften. Als kinderen zien dat een ouder ongelukkig is zullen ze proberen hun eigen stress en spanningen te verbergen. Soms werpen ze zichzelf op als bron van hulp en steun. Ze nemen bepaalde taken over van de ouder, nemen verantwoordelijkheid voor broertjes of zusjes en bieden een luisterend oor voor de zorgen van de ouder.

PARENTIFICATIE

Sommigen gaan zelfs zo ver dat ze de rol van een ouder op zich te nemen. Men noemt dit (destructieve) parentificatie¹: 'Een gezins-interactiepatroon, waarbij generatielijnen worden overschreden en wel in die zin dat een kind ouderlijke functies gaat vervullen t.o.v. een ouder. Het gaat niet alleen om ouderlijke taken, maar om een omkering van rollen.'² De rol waarbij het kind zich gedraagt als een ouder is erg ingewikkeld, ongewenst en onnatuurlijk en kan ertoe leiden dat het later emotionele problemen krijgt. Het spreekt voor zich dat een dergelijk gedrag het kind niet ten goede komt.

Probeer je kind daarom niet te belasten met jouw persoonlijke problemen. Op die manier vraag je hem immers om veel te snel 'groot' te worden en belaad je hem met verantwoordelijkheden die hij (nog) niet aankan. Als je als ouder emotionele of praktische steun nodig hebt, kan je die best buitenshuis zoeken. Doe een beroep op je eigen sociale netwerk of kies voor professionele hulp. Er zijn heel wat boeken te verkrijgen die steun kunnen bieden, alsook een waaier van gespecialiseerde instanties, brochures en internetsites met een veelvoud aan informatie over echtscheiding en wat er allemaal bij komt kijken.

Als je kind de neiging heeft om jou te troosten wanneer je het moeilijk hebt en jou

te helpen met huishoudelijke taken of te helpen bij de verzorging van een broertje of zusje, is het van groot belang dat je hem erkenning geeft voor deze hulp. Het is niet vanzelfsprekend dat hij dit voor je doet. Soms kunnen kinderen zich zo verantwoordelijk voelen voor wat er thuis gebeurt, dat ze niet meer toekomen aan eigen dingen. Tracht dit te voorkomen. Het is niet de bedoeling dat je kind taken heeft die niet bij zijn leeftijd passen.

Hoewel de zorg zwaar kan drukken op hem, kun je hem echter beter niet ineens alles uit handen nemen, hij haalt er immers vaak ook een stukje zelfvertrouwen uit. Neem in kleine stapjes weer taken van hem over, zodat je geleidelijk de verantwoordelijkheid bij hem weg neemt.

Laat je kind weten bij wie jij terecht kan als je het moeilijk hebt, dat kan een geruststelling zijn voor hem.

VOETNOTEN

- 1 Volgens Nagy bestaat er ook constructieve parentificatie, waarbij het kind zorgt geeft of taakjes uitvoert voor een ouder binnen zijn ontwikkelingsmogelijkheden en waarbij de ouder op zijn beurt ziet wat het kind investeert en hem daarvoor erkenning geeft. Daardoor wordt het kind gezien als iemand die een goede bijdrage levert aan het geheel, wat dan weer goed is voor zijn zelfafbakening (ik ben iemand, ik word gezien, ik besta) en zijn zelfwaarde (ik doe ertoe, ik ben waardevol voor mijzelf en anderen).
- 2 VAN DER PAS EN RUITER, 1992

© Copyright Annelies Geraets.

Alle rechten voorbehouden. Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van deze informatie is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door Annelies Geraets of tenzij aan de onderstaande voorwaarden wordt voldaan. Deze informatie mag worden bekeken op een scherm, gedownload worden op een hard-disk of geprint worden, mits dit geschiedt voor persoonlijk, informatief en niet-commercieel gebruik, mits de informatie niet gewijzigd wordt, mits de volgende copyright-tekst in elke copy aanwezig is: "© Copyright Annelies Geraets", mits copyright, handelsmerk en andere van toepassing zijnde teksten niet worden verwijderd en mits de informatie niet wordt gebruikt in een ander werk of publicatie in welk medium dan ook.