

TE VROEG VOLWASSEN

MARINKA

KAMPHUIS

TE VROEG
OVER **VOLWASSEN**
PARENTIFICATIE

BOOM

© 2015 M.L. Kamphuis
© 2015 Uitgeverij Boom, Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslagontwerp: Bas Smidt
Verzorging binnenwerk: image realize

ISBN 978 90 8953 245 9
NUR 770

www.boompsychologie.nl



INHOUD

VOORWOORD	9
1 WAT IS PARENTIFICATIE?	11
1.1 Grenzen vervagen	14
1.2 Constructieve en destructieve parentificatie	17
1.3 Kinderen en ouders: slachtoffers en daders?	19
1.4 Effecten van parentificatie	25
1.5 De inhoud van dit boek	32
2 VORMEN VAN PARENTIFICATIE	35
2.1 Instrumenteel versus expressief	36
2.2 Positie in het gezin	38
2.3 De functie binnen de gezinsdynamiek	45
2.4 Kritische kanttekeningen	57
3 RISICOGROEPEN	63
3.1 Kinderen van ouders met psychische problemen (KOPP)	64
3.2 Kinderen en (echt)scheiding	85
3.3 Kinderen van verslaafde ouders	122
3.4 Chronisch zieke kinderen	139
3.5 Asielzoekers en hun kinderen	152
3.6 Kinderen van ouders met een beperking	162

4	BEHANDELING VAN PARENTIFICATIE	177
4.1	Bestaande behandelingen en interventies	180
4.2	Versterking van de autonomie: weten wat je wilt	183
4.3	Versterking van de autonomie: wensen durven uitspreken	186
4.4	Omgaan met moeilijke emoties	189
4.5	Verantwoordelijkheid en perfectionisme leren hanteren	192
4.6	Een passende balans tussen geven, nemen en krijgen	196
4.7	Destructieve parentificatie voorkomen	200
5	THEORIEËN OVER PARENTIFICATIE	203
5.1	Parentificatie: een ondergeschoven kind	204
5.2	Het structurele perspectief van Salvador Minuchin	208
5.3	Het contextuele perspectief van Iván Böszörményi-Nagy	215
5.4	Hechting: het werk van John Bowlby en Mary Ainsworth	224
5.5	Opgroeien volgens Winnicott	238
5.6	De schematherapie van Jeffrey Young	241
5.7	Posttraumatische groei en veerkracht	250
	DANKWOORD	253
	LITERATUUR	255
	OVER DE AUTEUR	263

Daar alleen kan liefde wonen,
daar alleen is 't leven zoet,
Waar men, blij en ongedwongen,
voor elkander alles doet.

Uit: 'Het goede voorbeeld',
Hieronymus van Alphen (1913)



VOORWOORD

In mijn praktijk spreek ik geregeld volwassenen die als kind geparentificeerd zijn. Het proces waarbij zij als kind steeds meer in de zorgende rol terechtkwamen, blijkt in therapie telkens weer ingewikkeld in elkaar te zitten. Kinderen vonden het prettig om tijdens alle problemen hun steentje bij te dragen, maar raakten verstrikt in ouderlijke twisten, tegenstrijdige belangen, loyaliteitsconflicten of onoplosbare dilemma's. Kennis over parentificatie, en hoe dit in de praktijk tot stand is gekomen kan cliënten erkenning geven en inzichtelijk maken wat er in het verleden is misgegaan. Het kan er ook voor zorgen dat mensen zich makkelijker kunnen losmaken van vroegere patronen. Opvallend genoeg is er relatief weinig literatuur over parentificatie, en al helemaal niet voor het brede publiek. Met dit boek breng ik hier verandering in; ik hoop te voorzien in een behoefte.

In eerste instantie is dit boek bedoeld voor mensen die zich in de problematiek herkennen, maar daarnaast kan het ook relevant zijn voor psychologen, psychotherapeuten, orthopedagogen en andere hulpverleners. Er is zo veel mogelijk rekening gehouden met ieders kennisniveau en informatiebehoefte. Hoofdstuk 1 tot en met 4 zijn vooral gericht op de praktijk. Aan de hand van veel concrete voorbeelden wordt beschreven wat parentificatie is, hoe het zich manifesteert, bij welke ontwrichtende gezinssituaties het makkelijker kan optreden en wat men eraan kan doen. In hoofdstuk 5 komen tot slot verschillende theorieën aan de orde van waaruit parentificatie verklaard kan worden. Daarnaast wordt het begrip parentificatie in een historische context geplaatst.

Over de inhoud van dit boek kan een aantal opmerkingen gemaakt worden. Omdat parentificatie nu eenmaal plaatsvindt in de kindertijd wordt veelvuldig geschreven over 'het kind'. Om de leesbaarheid te vergroten wordt er over het kind gesproken in de mannelijke vorm. Dit kan voor verwarring zorgen, omdat parentificatie in werkelijkheid meestal plaatsvindt bij meisjes. Hoewel het zeker ook voorkomt bij jongens, moet er dus telkens beseft worden dat als er 'hij' wordt geschreven, er veelal een 'zij' wordt bedoeld.

De vele voorbeelden zijn door mij verzonnen om herkenning van parentificatie zo makkelijk mogelijk te maken. De verhalen die ik beschrijf zijn ontsproten aan mijn fantasie en zijn zo veel mogelijk gebaseerd op veelvoorkomende situaties. Wanneer ik mij baseerde op persoonlijke verhalen van anderen en bang was voor herkenning, heb ik vooraf toestemming gevraagd voor publicatie.

Ik heb geprobeerd wetenschappelijke kennis over parentificatie zo veel mogelijk te koppelen aan de dagelijkse praktijk, zodat dit boek zowel informatief is als boeiend om te lezen. Ik hoop dat ik in deze opzet geslaagd ben! ●



WAT IS PARENTIFICATIE?

Als Marieke 11 is, wordt bij haar moeder borstkanker geconstateerd. Het hele gezin is in rep en roer. Haar vader werkt hard in zijn eigen bedrijf, en normaal gesproken zorgt moeder voor het gezin. Marieke is de tweede uit een gezin met vier kinderen. De onderlinge band is hecht en de ontreddeering groot. Marieke doet wat zij kan om te helpen ...

Dit boek gaat over parentificatie. Het begrip parentificatie werd voor het eerst uitgewerkt door de Hongaarse psychotherapeut Iván Böszörményi-Nagy. Samen met zijn collega Geraldine Spark schreef hij in 1973 een boek met de tot de verbeelding sprekende titel *Invisible loyalties*. De loyaliteit tussen kinderen en ouders is groot, en ze gaan voor elkaar door het vuur. Voor een deel is dit evolutionair bepaald: ouders zorgen voor nakomelingen om het voortbestaan van de soort veilig te stellen. Een kind op zijn beurt is voor zijn overleving afhankelijk van volwassenen, in het bijzonder zijn ouders. Zorgen dat deze ouders gezond in het leven staan en hun taak zo goed mogelijk kunnen vervullen is dus cruciaal. Toch gaat de loyaliteit tussen kinderen en ouders aanmerkelijk verder dan puur het voortbestaan. Als ouders met het klimmen der jaren gebreken gaan krijgen, zie je dat volwassen kinderen hen over het algemeen gaan ondersteunen. Ze gaan vaker op bezoek, doen boodschappen en gaan (indien nodig) mee naar de dokter. Strikt genomen is dit vanuit de evolutietheorie niet goed te begrijpen: waarom zou je je nog inzetten voor ouders die hun 'taak', het voortbrengen van nakomelingen, volbracht hebben? Toch blijkt in de praktijk dat kinderen wel

degelijk de behoefte voelen om hun dierbaren bij te staan en met hun ouders verbonden te blijven. De sterke onderlinge verbondenheid is bijvoorbeeld terug te zien in tv-programma's als *Spoorloos*. Familieleden die elkaar soms zelfs nooit hebben gezien gaan naar elkaar op zoek. Om verder te kunnen met hun leven willen ze weten waar ze vandaan komen. Ouders die hun kind hebben afgestaan willen zien wat er van hem of haar geworden is. Of ze willen vertellen wat er (in het contact) is misgegaan. Hoe sterk de band tussen ouders en kinderen is, wordt ten slotte ook zichtbaar als het onderlinge contact niet goed is: bij zowel ouders als kind kan een slechte verstandhouding voor veel frustratie, vertwijfeling en/of langdurige psychische klachten zorgen.

Parentificatie is het verschijnsel dat kinderen de ouderrol op zich nemen in situaties waarin de ouders dit zelf niet willen of kunnen. Het kind zorgt voor de ouders in plaats van andersom. 'Zorgen voor' kan gaan over praktische handreikingen of emotionele ondersteuning, maar het kan ook gaan over de verwachtingen die ouders van hun kinderen hebben. Er zijn vele manieren waarop kinderen hun ouders kunnen ondersteunen. Om parentificatie beter te doorgronden ligt het voor de hand om loyaliteit en verbondenheid als uitgangspunt te nemen. In het voorbeeld van Marieke aan het begin van dit hoofdstuk voltrekt zich een ramp in haar gezin. Kanker is nog steeds een ziekte die angst inboezemt. Hoewel steeds meer vormen van kanker tegenwoordig redelijk tot goed behandelbaar zijn, associëren veel mensen kanker nog steeds met de dood. Marieke zal naast haar eigen emoties ook de angst, vertwijfeling en paniek van haar ouders hebben gevoeld. Juist omdat zij van haar ouders houdt en een goede band met hen heeft, is het goed te begrijpen dat zij graag wil helpen. Marieke is trouw aan haar ouders en het gezin waarin ze opgroeit.

In 1979 verscheen *Het drama van het begaafde kind*. Dit populaire boek, geschreven door Alice Miller, beschrijft de impact van een verwaarlozende opvoeding op het psychisch welbevinden van een kind (Miller, 1999). In dit geval betreft die ‘begaafdheid’ van het kind niet zozeer zijn intelligentie, maar vooral zijn vermogen om de wensen, verlangens (en grillen) van zijn ouders aan te voelen. Kinderen zijn sensitief en vaak ‘eager to please’. Ze willen aan de verwachtingen van hun ouders voldoen én ze willen hun ouders iets geven. In wezen is dit de essentie van parentificatie. Als ouders (onrealistische) verwachtingen hebben, incompetent zijn of in het nauw zitten, voelen kinderen dat vaak haarfijn aan. Parentificatie gaat over kinderen met zeer goed ontwikkelde voelsprietten. Het betreft kinderen die sterk gericht zijn op hun omgeving. Ze voelen sferen aan en nemen gevoelens van anderen over. ‘Het drama’ van deze begaafde kinderen bestaat erin dat ze dusdanig op anderen gericht zijn dat ze in hun eigen ontwikkeling stagneren. Vanuit hun opvoeding leren ze om zich op anderen te richten, maar ondertussen leren ze niet of onvoldoende om goed voor zichzelf te zorgen of om de grens tussen zichzelf en de ander voldoende af te schermten.

Naast verbondenheid en loyaliteit is er nog een ander belangrijk aspect. In sommige gevallen zullen ouders in heldere taal veelvuldig verkondigen wat zij van hun kind verlangen. Heel vaak gebeurt dit echter niet. Of althans, niet expliciet. De ouders van Marieke hebben misschien wel nooit hardop tegen Marieke gezegd dat zij nu van haar verwachten dat zij voor het gezin gaat zorgen. Heel vaak worden dergelijke boodschappen niet uitdrukkelijk verkondigd, maar subtiel via een woordeloze onderstroom gecommuniceerd (Hooper, 2007). Kinderen hebben een bijzonder talent om deze woordeloze onderstroom op te pikken. In het dagelijks leven wordt er veel op deze manier gecommuniceerd. Neem het voorbeeld van Lotte van vier, die een koekje wil, of Peter

van vijftien, die wil stappen in Amsterdam. Beiden weten feilloos bij welke ouder en op welke manier ze dit het best voor elkaar kunnen krijgen. Parentificatie verloopt veelal op dezelfde manier. Zonder dat er iets gezegd is, heeft Marieke zich voorgenomen om te doen wat zij kan. Van haar ouders en vanuit de omgeving krijgt ze vervolgens complimenten en waardering. Haar gedrag wordt positief bekrachtigd. Alle positieve geluiden maken dat Marieke het gevoel heeft dat ze iets goeds doet. Het ligt voor de hand dat ze doorgaat met haar gedrag.

Doordat er niet openlijk over gepraat wordt, kan het onduidelijk worden welke boodschap er nu door wie wordt uitgezonden. Als Marieke steeds meer huishoudelijke taken op zich gaat nemen, doet zij dit dan omdat haar ouders dit van haar verlangen, of is het haar eigen wens? Het kan voorkomen dat Marieke het gevoel heeft dat er iets van haar 'geëist' wordt, terwijl dit in werkelijkheid veel genuanceerder ligt. De woordeloze onderstroom kan gemakkelijk voor communicatieproblemen zorgen. Ook beseffen mensen lang niet altijd welke boodschappen ze uitzenden. Het proces verloopt voor een groot gedeelte onbewust.

1.1 GRENZEN VERVAGEN

De behandeling van de moeder van Marieke is heftig. Na een operatie volgen bestraling en chemotherapie. Haar moeder is heel ziek en is afwisselend thuis en in het ziekenhuis. Voordat Marieke naar school gaat, doet zij huishoudelijke taken en helpt ze de jongste kinderen uit bed. Met zijn vieren ontbijten ze, en Marieke brengt vervolgens de kleintjes naar school en naar de crèche. Moeder is blij dat Marieke zo goed voor alles zorgt. Op sommige dagen, als haar moeder zich bijzonder ellendig voelt, blijft Marieke thuis van school om haar moeder bij te staan.

Een belangrijk aspect van parentificatie is dat grenzen worden overschreden. In de eerste plaats is dat in het voorbeeld van Marieke te zien in de omkering van rollen. Voordat Mariekes moeder ziek werd, was haar moeder heel duidelijk de ouder en Marieke heel duidelijk het kind. Marieke werd door haar moeder verzorgd in plaats van andersom. Haar moeder deed het huishouden, kookte en hielp haar met haar huiswerk. Marieke had corveetaken, waar zij geregeld onderuit probeerde te komen. Door de ziekte van haar moeder zijn deze rolpatronen echter totaal veranderd. Haar moeder is opeens veel sterker afhankelijk van Marieke dan voorheen. Ook in de verstandhouding met haar vader treden veranderingen op. De taakverdeling die haar ouders onderling hadden gemaakt is verstoord. Dat haar vader vaak al voor het ontbijt naar zijn werk ging, was vroeger geen enkel probleem, maar is nu niet meer vanzelfsprekend. Het zou wellicht voor de hand gelegen hebben dat hij meer zou bijspringen in het gezin. Tegelijkertijd is de realiteit dat dit niet altijd kan. Op het werk is het lang niet altijd mogelijk om vrij te krijgen, zeker niet als het gaat om langere periodes achtereen. Dit geldt zowel voor zelfstandig ondernemers als voor mensen in loondienst. Juist in deze moeilijke tijd is het belangrijk dat er voldoende geld blijft binnenkomen in het gezin en dat de financiële basis stabiel blijft. Haar vader zit klem: hij wil wel voor zijn gezin zorgen, maar kan niet op meerdere plekken tegelijk zijn. Het is roeien met de riemen die er zijn. Naast de hiervoor beschreven rolomkering is er nog een andere grens die wordt overschreden. In Nederland is het niet gebruikelijk dat kinderen thuisblijven van school in het belang van het thuisfront.

Parentificatie is er in vele gradaties. Vrijwel altijd is een belangrijk aspect van parentificatie dat er onevenredig veel van de kinderen wordt gevraagd. Dat kinderen meehelpen in het gezin komt geregeld voor, maar meestal wordt daarbij wel rekening gehouden met de leeftijd van die kinderen. Een