

Carolien
Roodvoets

niemands kinderen

De gevolgen en verwerking
van een onveilige jeugd

Met een woord vooraf van dr. Nelleke Nicolai



Inhoud

Woord vooraf van dr. Nelleke Nicolai / 9

Inleiding / 11

1 Oorlogskinderen / 15

Het laatste taboe 15, *Hardnekkige mythen en fabels* 16, *De onveilige hoeksteen* 17, *Volwassen en onvolwassen ouderschap* 19, *De geschiedenis herhaalt zich* 20, *Mensenrechten... kinderrechten* 22, *Groene vingers* 22

2 Te uwer eer en glorie / 25

Kindertjes voor het bloeden 26, *Het monsterverbond* 27, *Het gevende kind* 28, *Starre gedragspatronen* 30, *Kluwen- en loszandgezinnen* 31, *Noodsignalen* 32, *Niet klagen, maar dragen en vragen om kracht... 35*, *Stank voor dank* 54

3 Overleven / 56

Onveilige hechting 56, *Afweermechanismen* 59, *Overlevingsstrategieën* 61, *Zwaar afweergeschut* 63, *De posttraumatische stressstoornis* 68, *Soldaten aan het thuisfront* 71, *Persoonlijkheidsontwikkeling* 85, *Onderstroom* 88

4 Ontworteld / 91

Turbulentie 91, *Stoére mannen, échte vrouwen* 92, *Op zoek naar Iemandsland* 94, *Blaming the victim* 111, *Niemandland* 113

- 5 Ontwaken / 115
De lokroep van je geschiedenis 115, Doolhof 119, Persoonlijke confrontaties 120, De val 122, Eenzaam dieptepunt 125, De lucht van lijken 127, Traumaversterkers of traumaverwerkers 129, Voorbereidende fase 131
- 6 Helder zicht / 133
Het versilde verhaal 133, Het vertelde verhaal 136, Opboeren en herkauwen 137, De feiten 138, Caleidoscoop 140, Rouw 143, Wrok en wraak 147
- 7 Vuile was / 149
Het móét eruit 150, Niemand wil het weten 151, Ik weet wat je hebt doorgemaakt... 153, Iedereen móét het weten 156, Sta me bij... ga weg... 'het' vertellen aan de partner 159, Biecht 161, Goede timing en een goede reactie 162, Medeslachtoffers 163, Aanhoren of luisteren, invoelen en inleven 165, Secundaire traumatisering 170
- 8 Het hol van de leeuw / 173
Erkenning 174, Klokkenluiders 175, Wanneer de bom valt... 177, Stuurloos schip 178, De boodschapper van het slechte nieuws... 180, Rookgordijnen 183, Zand erover 184, Duizenden vragen en evenzovele visies 185, Wie voor een dubbeltje geboren is... 188, Nieuwe wereld 189, Als de oorlog niet voorbij mag gaan 190, Nieuwe kansen 193, Jezelf erkennen 196, Dood en begraven 198, Rouwen over de slachtoffers 199, Volgende generatie 202, Is zwijgen ooit goud? 203, Alleen op de wereld? 204
- 9 Voorbij de pijn / 205
Godin van de onderwereld 206, Slachtoffer-af 207, Leven met de schade 211, Leren leven met je familie 214, Leren leven met de schatten 217, Vrede 220

Dankwoord / 221

Noten / 222

Woord vooraf

De meeste ouders hebben hun kinderen lief. Uit cijfers van het Sociaal Cultureel Planbureau blijkt dan ook dat de meeste ouders het goed doen. Ze doen het ‘goed genoeg’ en meer is niet nodig: kinderen hebben hun eigen aard en veerkracht en slaan zich door veel heen. De meeste kinderen in Nederland doen het dus prima, in vergelijking met kinderen in de ons omringende landen, en zijn tevreden over hun ouders. Ze zijn vooral tevreden over de mogelijkheid tot onderhandelen met hun ouders – niet voor niets blijven ze nog lang thuis wonen. Gepraat wordt er dus zeker.

Maar een kleine groep ouders lukt het niet om hun kinderen liefde en veiligheid te bieden. Of misschien nog wel liefde, maar geen steun en begrip. Of misschien nog wel af en toe steun of begrip, maar even vaak ook niet als de ouders zelf overspoeld worden door hun eigen zorgen.

Kindermishandeling, seksueel misbruik, het prostitueren van je eigen kinderen – we horen er dagelijks over. Soms worden kinderen vermoord en dan waart er even een schok door Nederland. Ouderliefde blijkt niet vanzelfsprekend te zijn, hoe graag we dat ook zouden willen geloven.

Daarbij leven we in een tijd van grote dubbelzinnigheid. Aan de ene kant bestaat de neiging tragische levensgeschiedenissen uit te melken, zoals bij emotie-tv, waar menselijk leed in dienst van de kijkcijfers wordt gesteld. Aan de andere kant is er grote onverschilligheid voor de wérkelijke effecten van verwaarlozing en misbruik en mishandeling. Hoewel er steeds meer bekend is over de langdurige effecten, lijken we niet te beseffen dat een kind hier niet overheen groeit, maar de sporen ervan zijn hele leven met zich meedraagt en die mogelijk ook doorgeeft aan zijn eigen nageslacht. We weten inmiddels voldoende hoe kindermishandeling en seksueel misbruik leiden tot onomkeerbare veranderingen van het stresssysteem. Dit geeft problemen in de zich ontwikkelende hersenen. Problemen met stressregulatie, geheugen en concentratie, lichamelijke gezondheid en hechting zijn het gevolg.

Met vrij eenvoudige middelen (vroegge opsporing op consultatiebureaus, een betere organisatie van moeder-en-kindzorg, signalering op scholen en bij de jeugdgezondheidszorg) zou veel leed voorkomen kunnen worden. Gelukkig lijkt in sommige gemeenten het tij te keren en worden de problemen serieus opgepakt, in de vorm van ouder-kindbureaus.

Maar als het mis gaat, wat dan?

In *Niemandskinderen* laat Carolien Roodvoets zien wat er kan gebeuren als het mis gaat in gezinnen, en wat voor een invloed dit heeft op het gevoel van veiligheid, vertrouwen, en zelfwaarde. Ze laat de verschillende patronen zien die we kennen: het misbruikende gezin, waarvan de leden allemaal gevangen zijn in het vanzelfsprekend weten en niet-weten; het gezin waar de rollen zijn omgedraaid, omdat de ouders door ziekte of stoornissen niet in staat zijn hun rol als ouder te vervullen, de gezinnen waar controle met te harde hand uitgeoefend wordt; de gezinnen waar het kind het object wordt van alle frustraties van de ouder(s) en als boksbal wordt gebruikt voor fysieke en verbale vernederingen. De schrijfster laat dit zien op een heldere, toegankelijke en aansprekende manier. Wie zo'n jeugd heeft meegemaakt zal zich erin herkennen, wie zelf kinderen opvoedt zal inzicht krijgen in de dynamiek van wat er mis kan gaan, en wie als partner of als kind geconfronteerd wordt met de gevolgen zal het gedrag van de 'Niemandskind'-partner of -ouder kunnen gaan begrijpen.

Nelleke Nicolai
psychiater-psychotherapeut

Inleiding

Meer en meer werd zij tot een razende furie, gunde Iason zelfs de beide zonen, die uit hun huwelijk gesproten waren, niet langer en doodde die met haar eigen hand! Iason ijelde het paleis binnen om de moordnares te zoeken, maar vond slechts zijn twee zoontjes, badend in hun bloed. Medea echter kon hij nergens opsporen.¹

Er was eens... een tijd waarin we dachten dat alles goed was. In sprookjes en mythen gebeurden nare dingen, lieve kindertjes werden door eigen ouders vermoord, opgegeten door boze wolven of verbannen naar vreselijke oorden, maar in het echte leven gebeurden zulke zaken niet. Op een paar excessen na waren kinderen veilig bij hun ouders, geloofden we, en vaders en moeders wilden niets dan goeds voor hun kroost. Hoelang weten we al dat in het echte leven tussen ouders en kinderen regelmatig dingen gebeuren die vreselijker zijn dan de vreselijkste sprookjes? Sinds de jaren zestig? Toen – onder invloed van de tweede feministische golf – voor het eerst talloze incest-slachtoffers naar buiten durfden te komen met hun verhalen over seksueel misbruik? Of wisten we al langer dat het gezin als veilige hoeksteen soms een bron van ellende is, maar durfden we die realiteit niet onder ogen te zien?

Kinderen die opgroeien in privéoorlogsgebied durven hun eigen dagelijkse, beroerde situatie meestal ook niet onder ogen te zien. Ze hebben de illusie van liefde nodig om bestaansrecht te voelen. Ze proberen te overleven en hanteren daarbij allerlei overlevingsstrategieën, maar niet zelden ontdekken ze op oudere leeftijd een beerput onder hun broze bestaan, vol met oude, onverteerde lijken. Die lijken dwalen als nimmer rustende geesten door hun leven en ondermijnen het. Ze vertellen een vreselijk verhaal van machteloosheid, angst, vernedering en ontmenselijking. Het nooit vertelde verhaal zal woorden moeten krijgen zodat de traumatische gebeurtenissen verwerkt kunnen worden, opdat de spoken van vroeger zullen verdwijnen. Spoken verdwijnen nooit voorgoed door ze weg te jagen,

maar juist door er licht op te werpen. Dan verdwijnen ze als sneeuw voor de zon.

In mijn werk als psychotherapeut kom ik regelmatig mensen tegen die als kind veel te veel te verduren kregen: mishandeling, (seksueel) misbruik, geestelijke vernedering, minachting, verwaarlozing. In veel gevallen waren ze slachtoffers en getuigen van het rampzalige huwelijk van hun ouders. Soms groeiden deze kinderen op in een ware hel en was er geen ontsnappen aan, maar het kan ook subtieler: ze mochten soms niet worden wie ze zelf in potentie en in aanleg waren, maar moesten aan de behoeften van hun noodlijdende ouders voldoen. In vaktaal: ze werden narcistisch bezet.

De getraumatiseerde en onveilig opgegroeide kinderen die in dit boek aan het woord komen, noem ik *Niemandskinderen*. Ze zijn niet van hun ouders, omdat hun ouders niet van hen konden houden; ze zijn niet van zichzelf, omdat ze ook niet van zichzelf kunnen houden; en ze zijn niet van anderen, omdat ze zich vaak niet aan anderen kunnen binden. Velen vinden met of zonder hulp de weg (weer terug) naar Iemandland, maar sommigen verdwalen en verzuipen voorgoed in Niemandland.

Dit boek is voor deze Niemandskinderen en hun naasten geschreven, in de hoop dat ze zich zullen herkennen, zich uitgedaagd voelen om hun geschiedenis te gaan verwerken en zich gesteund zullen voelen en minder eenzaam zijn in hun verwerkingsproces. Het beschrijft wat er onder een traumatische of onveilige jeugd moet worden verstaan, welke schade er kan ontstaan, hoe deze kinderen in de zoektocht naar hun eigen identiteit kunnen verdwalen in het leven, het moment van de ommekeer, hoe de traumatische gebeurtenis 'ontwaakt' en het verwerkingsproces daarna kan verlopen. Het boek maakt pijnlijk duidelijk dat de confrontatie met de familie meestal niet leidt tot de zo vurig gewenste en nagejaagde erkenning van het leed en de opgelopen schade. Maar ondanks alles is er nog hoop: Niemandskinderen kunnen zichzelf erkennen en kunnen leren leven met die zware rugzak. Ze hoeven geen slachtoffer te blijven. Het kost zeker tijd, pijn en moeite om slachtoffer af te worden, maar het is de moeite waard. Niet alleen voor de slachtoffers zelf, maar ook voor hun gezinsleden, voor hun partners en vooral voor hun kinderen. Slachtoffers maken vaak nieuwe slachtoffers en zo herhaalt de geschiedenis zich. Met dit boek hoop ik een bijdrage te leveren aan het stoppen van deze overdracht van familie-ellende over de generaties heen.

Misschien zullen sommige ouders zich door dit boek aangevallen voelen – het zou kunnen lijken alsof ik weinig begrip heb voor de moeilijke taak van opvoeders. Ik heb dat begrip wel degelijk, maar ik had nu eens minder behoefte om te nuanceren, om ouders te verontschuldigen. Die verontschuldigen zichzelf al zo vaak. Dit boek gaat bovendien niet over ouders die oprecht worstelen met hun ouderschap, zoekend zijn en verantwoordelijkheid willen nemen, nee, mijn boek gaat over ‘foute’ ouders en hun kinderen. Over ouders die nergens over nadenken die hulp weigeren en er een potje van maken. Natuurlijk zijn die ook vaak gevangen en van hun eigen onmacht en onkunde, van hun eigen geschiedenis, maar voor iedereen die wil en een beetje doorzet, is er uiteindelijk altijd hulp mogelijk. Een beroerde jeugd mag nooit een verontschuldiging zijn voor het verwoesten van het leven van je kind. Deze ouders herhalen hun beroerde geschiedenis, ze zijn meestal ook zelf Niemandskinderen. Natuurlijk zijn ze niet verantwoordelijk voor wat hun als kind is aangedaan, maar ze zijn wel verantwoordelijk voor hoe ze met hun jeugdtrauma’s omgaan.

Hier en daar is het een boos boek. Blijkbaar heb ik boosheid en verontwaardiging nodig om ergens over te kunnen schrijven. Ik hoop dat de slachtoffers van een onveilige jeugd die dit boek lezen ook een beetje boos zullen worden, want neem van mij aan: boosheid heb je nodig om slachtoffer af te worden en verontwaardiging heb je nodig om de wereld een beetje te verbeteren. Geen beginnen aan? Zeker... overal en altijd zullen er privé-oorlogen bestaan, maar iedere oorlog die we kunnen stoppen betekent vele slachtoffers minder. Maar dan moeten we eerst wel die oorlogen achter al die gesloten voordeuren durven zien, en we moeten ons er wel mee durven bemoeien! Wanneer we in mythen als ‘de veilige hoeksteen’ blijven geloven, verandert er niets.

Als samenleving zullen wij een vergelijkbaar proces moeten aandurven als de slachtoffers van privé-oorlogen zelf. Het wordt tijd dat we wakker worden. De verdringing en ontkenning moeten plaatsmaken voor onder ogen zien, bewust worden en handelen. We zullen moeten erkennen dat er onder onze beschaafde en nette samenleving een beerput is met kinderlijken, van kinderen die in psychologische zin of daadwerkelijk door hun familieleden om zeep zijn geholpen. Natuurlijk zal door dit besef ons wereldbeeld en mensbeeld aangetast worden, maar het is beter te leven met de waarheid dan met illusies.

We zullen onze verantwoordelijkheid moeten nemen, alles op alles moeten zetten om deze kinderen op te sporen en hun de juiste hulp moeten bieden.

Dat mag van mij wel een paar centen kosten, daar mag nooit op bezuinigd worden, het zou prioriteit nummer één moeten zijn, maar helaas is het dat allerminst! Als therapeuten moeten we steeds hemel en aarde bewegen om getraumatiseerde mensen langdurig te mogen behandelen. Het moet allemaal korter en sneller en effectiever en het liefst wetenschappelijk bewezen. Maar een traumatische jeugd behandel en verwerk je niet in vijftientig zittingen. Slachtoffers van privé-oorlogen krijgen vrijwel nooit erkenning van hun daders, opvoeders, ouders... terwijl het zoveel zou schelen als ze wel maatschappelijke erkenning zouden krijgen. Niet alleen in woorden, maar ook in daden, bijvoorbeeld in de vorm van goede hulpverlening die niet hoeft te stoppen midden in de 'verwerkingsoperatie', omdat bepaalde problemen niet in het voorgeschreven behandelprotocol passen. Niemandskinderen zijn in de steek gelaten door hun familieleden, maar vaak ook door de samenleving. Ze voelen zich ontmenselijkt tot op het bot en ze willen maar één ding: weer méns worden, als méns gezien, behandeld en gerespecteerd worden. Wanneer we Niemandskinderen niet bieden wat ze nodig hebben, laten we ze weer in de steek. Dan worden ze opnieuw als 'onpersonen' behandeld. Mens word je weer in relatie tot anderen. Mens word je in een samenleving die zich om je bekommert. Ik hoop dan ook met dit boek de betrokkenheid van velen bij dit onderwerp te vergroten.

Sinds het verschijnen van dit boek heb ik honderden mails gekregen van mensen die zich herkenden in de verhalen die in dit boek zijn beschreven. Al die persoonlijke verhalen hebben mij gesterkt in mijn gevoel dat dit boek nodig en nuttig is.

Ten slotte: dit boek is grotendeels gebaseerd op mijn werkervaring als psychotherapeute, gezins- en relatietherapeute en seksuologe. De vignetten zijn waargebeurde verhalen en ervaringen. Omwille van de privacy heb ik alle namen, net als alle tot personen herleidbare gegevens, veranderd.

Carolien Roodvoets

I

Oorlogskinderen

Vluchten kan niet meer, ik zou niet weten hoe. Vluchten kan niet meer... ik zou niet weten waar naartoe. Hoe ver moet je gaan...²

Veel kinderen groeien op in een oorlogsgebied. We zijn er bijna dagelijks getuige van via de krantenfoto's en tv-beelden. Ze spelen tussen de puinhopen en groeien op tussen de puinhopen. Ze overleven en leven verder, of sterven en overleven niet. Hoe ze opgroeien weten we niet. De oorlogskinderen die in ons leven voorbijflitsen via de media zullen we nooit leren kennen en misschien willen we hen ook wel niet echt leren kennen... Laat oorlog alsjeblift ver van ons bed blijven.

Er zijn ook andere oorlogen, er zijn kinderen die opgroeien in privé-oorlogsgebied. Dagelijks zijn ze getuige van – en betrokken bij – de oorlog die in hun gezin woedt. Deze kinderen worden meestal wel groot, maar vraag niet hoe. De privé-oorlog speelt zich vooral achter gesloten deuren af. Waar kun je nog heen wanneer je bij je eigen familie niet veilig bent? Als je je eigen vader en moeder niet kunt vertrouwen, wie dan nog wel? Veel kinderen die opgroeien in privé-oorlogsgebied kunnen nergens heen, ze zijn gegijzeld in hun eigen bestaan. Voor hen bestaan er geen schuilkelders en zijn er helaas vaak ook maar weinig getuigen. En lang niet iedereen wil de slachtoffers kennen: 'Laat de privé-oorlog van een ander ver van mij blijven, ik heb aan mijn eigen leven al genoeg.'

Het laatste taboe

Niet iedereen die een tuin heeft, houdt van die tuin of van tuinieren. Zo houden ook niet alle ouders van opvoeden en of van hun kinderen, ook al zeggen ze van wel. Sommige mensen houden van niets en niemand, zelfs niet van hun eigen kroost – daarvoor zijn ze te veel beschadigd. Liefde moet zich

uiten in liefdevol gedrag, anders is het een loos woord.

Dat ouders altijd van hun kinderen zouden houden is een hardnekkige fabel die voor een belangrijk deel in stand wordt gehouden door de ouders en hun kinderen zelf. Sommige ouders zijn zich niet bewust van het feit dat ze niet van hun kinderen houden. Ze weten niet wat liefde is omdat hun ouders ook niet konden liefhebben. Anderen die zich daarvan wel bewust zijn, durven er nauwelijks over te spreken. Niet (kunnen) houden van je kind is als onderwerp taboe – misschien wel het laatste taboe. Dat bespreek je niet even op een feestje, en zelfs bij de therapeut op de bank wordt dit onderwerp liever vermeden. Het is te beladen en te pijnlijk. Ook het kind zal in eerste instantie niet graag erkennen dat het opgroeit bij liefdeloze ouders. Het zal hen vaak verontschuldigen, hun verwaarlozende gedrag goedpraten, want het heeft de illusie van liefde nodig als basisvoorwaarde om te mogen bestaan.

Hardnekkige mythen en fabels

Het ouderschap, en in het bijzonder het moederschap, wordt al eeuwenlang verheerlijkt, geromantiseerd en geïdealiseerd.

Nog geen halve eeuw geleden werden mannen verondersteld het hoofd van het gezin te zijn. Ze werkten buitenshuis en bemoeiden zich niet veel met de kinderen. Een goede vader was een beschermende, wijze man die ‘zondags het vlees kwam snijden’ en door de week het geld binnen bracht. De kinderen moesten hem met ontzag behandelen en hij behandelde de kinderen afstandelijk maar liefdevol, ietwat streng doch altijd rechtvaardig.

Van vrouwen werd verwacht dat ze niets liever wilden dan het moederschap. Ze moesten ondergeschikt zijn aan de vader en namen als vanzelfsprekend de verzorgende en huishoudelijke taken op zich. Wanneer zij dat goed deden en zonder morren, waren zij goede echtgenotes en moeders. Een goede moeder wist instinctief wat goed was voor haar kind, zij voelde zijn behoeften feilloos aan en was haar kind volledig toegewijd. Geen moeite was haar te veel en zij cijferde zich volledig weg ten gunste van haar kroost. Wanneer haar kinderen gelukkig waren, was zij ook gelukkig. Haar liefde voor haar kind was ‘puur natuur’ en natuurlijk. In het wild zogen de moederdieren hun jongen ook liefdevol, ze verzorgen en beschermen ze met gevaar voor eigen leven! Wanneer je niet van je kind houdt, ben je dus erger dan een dier... dan ben je eigenlijk een monster. Ouders waren goede ouders wanneer ze de kinderen via de toen geldende strenge pedagogiek groot brachten.

Over agressie van ouders ten opzichte van hun kinderen werd niet gesproken, behalve wanneer het zozeer uit de hand liep dat de kindbescherming eraan te pas moest komen.

Het opvoedingsklimaat is door de jaren heen behoorlijk veranderd. Er is een milder pedagogisch klimaat ontstaan en het maatschappelijke besef dat de familie lang niet altijd een veilige haven is, neemt toe. Toch zijn de mythen rondom ouderschap hardnekkig. Ontaarde vaders en moeders lijken nog steeds alleen in sprookjes te bestaan, en zelfs in sprookjes zien we dat agressie en verwaarlozing vooral aan de stiefmoeder wordt toegedicht. Agressie en liefdeloos gedrag van ouders ten opzichte van hun kinderen wordt nog steeds nauwelijks besproken in tijdschriften, opvoedingsbladen en tv-programma's. Alleen excessen als moord, extreme verwaarlozing en mishandeling halen de krant.

Romantische ideaalbeelden rondom *natuurlijk ouderschap* zitten diep in ons allen verankerd, met als gevolg dat we de realiteit van het ouderschap onvoldoende onder ogen willen zien. Deze ideaalbeelden verhogen de drempels voor ouders om open te durven zijn over hun onmacht, onwil, angst, haat, jaloezie, razernij, woede en perversies ten opzichte van hun kinderen, en ze dragen bij aan het zwijgen van hen die er slachtoffer van worden.

De onveilige hoeksteen

De meeste kinderen worden niet door vreemden getraumatiseerd, maar door hun eigen bloedverwanten. Maar wat is eigenlijk een trauma? Het begrip is veelvuldig misbruikt om de impact van nare ervaringen weer te geven. Wanneer Marietje ziet dat haar poes onder een auto komt en ze wordt daarna liefdevol door haar ouders opgevangen, dan hoeft deze nare ervaring niet perse traumatisch te zijn. De gebeurtenis moet natuurlijk wel worden verwerkt, waarbij de ouders een belangrijke rol kunnen spelen. Maar als Marietje ziet dat vader haar poes doodschopt, dan is dit wel degelijk een traumatische ervaring. Het kind heeft door toedoen van vader geen poes meer, maar nog veel erger... ook geen liefdevolle vader meer! En wanneer moeder dan ook nog eens niet ingrijpt, staat het kind dus alleen en is het machteloos overgeleverd aan de agressie en passiviteit van haar ouders. De oorspronkelijke ervaring zal waarschijnlijk ook niet verwerkt kunnen worden omdat ze té angstig en té verwarrend is en niet gedeeld kan worden met de ouders, die nu als vijandig ervaren worden. Om door te kunnen leven moet deze ervaring min of

meer worden ‘vergeten’, ‘verdrongen’, ‘verwongen’. (De manier waarop het kind doorleeft na een traumatische gebeurtenis wordt nader uitgediept in hoofdstuk drie.)

In het boek *Trauma en herstel* van J.L. Herman³ wordt het begrip trauma goed uitgelegd:

Traumatische gebeurtenissen gaan in het algemeen gepaard met tegen het leven of het lichaam gerichte bedreigingen, of met een persoonlijke confrontatie met dood en geweld. Ze brengen een gevoel van volslagen hulpeloosheid en doodsangst teweeg en roepen reacties op die bij een catastrofale gebeurtenis passen.

In hetzelfde boek wordt verder beschreven dat er bij blootstelling aan een traumatische gebeurtenis

vrijwel altijd een gevoel van hevige angst, hulpeloosheid, onmacht en dreigende vernietiging ontstaat [...]. De schade wordt vergroot wanneer het slachtoffer overrompeld wordt door de gebeurtenis, er geen ontsnappen aan is, en keer op keer aan de gebeurtenis wordt blootgesteld. [...] De kans op schadelijke gevolgen neemt toe wanneer de gebeurtenis gepaard gaat met een fysieke schending of fysiek geweld, met blootstelling aan een extreme mate van geweld of met het waarnemen van gruwelijke vormen van sterven.

Er is in psychologenland veel geschreven en gediscussieerd over de term ‘trauma’, over de herinneringen eraan – en de gevolgen ervan. Nare ervaringen werden soms met elkaar vergeleken en tegen elkaar afgewogen en dit kon leiden tot onfrisse gesprekken en teksten over ‘erg, erger, ergst’. In feite kan alleen het slachtoffer zelf de impact van een bepaalde gebeurtenis bepalen, maar toch is het van belang om de term ‘trauma’ niet te snel te gebruiken omdat het geen recht doet aan de slachtoffers van werkelijk buitensporig nare ervaringen.

Er zijn veel kinderen in onze samenleving die zonder meer onder gruwelijke omstandigheden groot worden en dus ernstig getraumatiseerd worden, met alle gevolgen van dien. Er zijn echter ook veel kinderen die misschien niet zozeer ernstig getraumatiseerd worden volgens de definitie van Herman, maar wel zeer onveilig opgroeien. Ze worden dan wel niet blootgesteld aan zeer ingrijpende en nare ervaringen, zoals bij huiselijk geweld, incest, ver-

krachting het geval is, maar ze krijgen structureel niet wat ze nodig hebben van hun ouders om op te groeien tot evenwichtige volwassenen. Ze worden bijvoorbeeld emotioneel en pedagogisch verwaarloosd, verbaal gekleineerd dan wel genegeerd, of zijn getuige van een slecht huwelijk, lijden onder de spanningen van hun ouders en worden ingezet als steunpilaar. De ouders zijn er dan niet voor de kinderen, maar de kinderen moeten er voor de ouders zijn en komen zo te weinig aan hun eigen ontwikkeling toe.

In dit boek zullen de begrippen ‘traumatische jeugd’ en ‘onveilige jeugd’ door elkaar gebruikt worden, omdat het onderscheid zo moeilijk te maken is en er vaak sprake is van een glijdende schaal. Wanneer er overduidelijk sprake is van traumatiserende situaties, zal het woord trauma gebruikt worden. Als dat niet helemaal duidelijk is of als er sprake was van emotionele en pedagogische verwaarlozing, zal het begrip ‘onveilige jeugd’ gebruikt worden. Wat overigens niet wil zeggen dat de gevolgen daarvan ook niet desastreus kunnen zijn...

Het gezin als hoeksteen van de samenleving is helaas soms verre van veilig, maar een bron van ellende. Ouders – en de gezinnen die zij vormen – kunnen op veel verschillende manieren ziek, gestoord, traumatiserend en onveilig zijn. De mate waarin beide ouders psychisch gezond en psychisch volwassen zijn, is zeer bepalend voor het leef-, woon- en opvoedklimaat dat zij zullen creëren.

Volwassen en onvolwassen ouderschap

Goed ouderschap begint bij een goede partnerkeuze en bij een goede partnerrelatie. Wanneer partners van elkaar houden, elkaar kunnen steunen en overwegend liefdevol en respectvol met elkaar omgaan, conflicten en verschillen niet uit de weg gaan maar grotendeels kunnen oplossen, wanneer ze de ander niet fundamenteel willen veranderen, maar elkaar kunnen accepteren, dan is er een goede basis voor ouderschap. Ouderschap vraagt veel wanneer je het goed wilt doen, en steun van een partner en/of van een andere belangrijke volwassene is dan onontbeerlijk.

Om een goede ouder te kunnen zijn, moet je een ‘ouderpositie’ kunnen innemen. Het woord ‘ouder’ refereert ook aan het woord ‘verstandig’, aan ‘wijsheid’, aan ‘rijpheid’. Je moet dus een zekere mate van psychische volwassenheid bereikt hebben en psychisch redelijk gezond functioneren. Maar

wanneer is een mens volwassen, hoe volwassen moet je zijn en wat is psychische gezondheid? Volgens vzinfo.nl zijn mensen psychisch gezond

als ze zich over het geheel genomen tevreden voelen, in staat zijn om te genieten, positief denken, kunnen omgaan met tegenslagen en tevreden zijn met hun sociale relaties. Een officiële betekenis is er niet volgens de WHO. De betekenis hangt af van allerlei aspecten, zoals de cultuur waarin iemand leeft, zijn/haar subjectieve beleving of vanuit welk theoretisch kader naar psychische gezondheid gekeken wordt (<https://nl.wikipedia.org/wiki/Gezondheid>).⁴

Deze definitie is natuurlijk heel breed, maar met name het aspect van tevreden zijn met sociale relaties en kunnen omgaan met tegenslagen is van belang voor de mate waarin iemand een goede opvoeder kan zijn.

Niemand is perfect, het is dus de kunst om goed genoeg te zijn... om genoeg volwassen en psychisch gezond te zijn. Iedereen behandelt een ander wel eens minder aardig, met te weinig respect, enzovoort. Altijd zullen er onbewuste motieven in ons handelen meespelen waar we zelf (nog) geen zicht op hebben. Het is onvermijdelijk dat kinderen opgescheept worden met onverwerkte zaken van hun ouders. En natuurlijk kan iemand een periode lang psychisch minder lekker in zijn vel zitten. Maar de mate waarin ouders daarvoor verantwoordelijkheid willen nemen maakt het verschil tussen volwassen en onvolwassen ouderschap. Wanneer volwassen en psychisch gezonde ouders fouten maken ten opzichte van hun kinderen, dan geven ze die fouten toe. Ze proberen de schade te herstellen en herhaling te voorkomen. Het vertrouwen in de ouder blijft dan meestal bestaan en de rechtvaardigheid is niet in het geding. Onvolwassen ouders zien hun eigen fouten en gebreken veel te weinig en zullen de klachten van de kinderen negeren. Fouten worden dan niet rechtgezet, er wordt niets van geleerd, waardoor het ene incident volgt op het andere. Het basisvertrouwen van het kind in de ouders wordt dan fundamenteel en ernstig beschadigd.

De geschiedenis herhaalt zich

Als mensen niet van tuinieren houden maar wel een tuin hebben, dan komt er meestal van die tuin niet veel terecht. Ze gaan liefdeloos om met de planten, wieden onkruid niet – waardoor bloemen en planten overwoekerd raken – en hanteren de gifspuit misschien al te driftig. Wanneer ouders niet

van hun kinderen kunnen houden, komt er meestal ook niet veel van hen terecht. Soms wonderlijk genoeg ook wel! Net zoals in een verwaarloosde tuin sommige planten nog prachtig kunnen bloeien, zo kunnen kinderen ook bloeien tegen de verdrukking in. Wonderen en raadselen bestaan gelukkig nog.

Maar vaker zien we de verkommerde kinderen op consultatiebureau, op spreekuren van huisartsen. We komen ze tegen binnen de jeugdzorg, in internaten, op straat waar ze de boel vernielen, en op latere leeftijd in gevangnissen en tuchtcholen, en nog weer later bij de echtscheidingsbemiddelaar. Ten slotte komen we ze opnieuw tegen bij de jeugdzorg, nu niet meer als kind, maar als ouder van een 'moeilijk' kind. Beschadigde 'kinderen' krijgen zelf kinderen, waar vervolgens weer niet veel van terecht komt en zo herhaalt de geschiedenis zich... , maar niet altijd. Gelukkig zijn niet alle volwassenen met een traumatisch verleden per definitie ongeschikt als ouders. Er zijn ouders die van een nare jeugd veel hebben geleerd over hoe het vooral niet moet. Ze zien van anderen of weten van zichzelf hoe het wel moet en gedragen zich daarnaar. Ook is het niet zo dat zeer slechte ouders altijd een rampzalig verleden hebben. De wondere – en bonte – wereld van de gedrags- en persoonlijkheidsstoornissen laat zich niet zo gemakkelijk verklaren, en een oorzaak voor onvolwassen, onverantwoordelijk en liefdeloos ouderschap is dan ook nooit eenduidig. Dat er echter nogal eens een relatie bestaat tussen onverantwoord en liefdeloos ouderschap en een onveilige of traumatische jeugd van de ouders zelf is zeker. Veel ouders die hun geschiedenis herhalen willen hun kinderen wel een gelukkige jeugd bezorgen juist omdat zij het zelf als kind zo slecht hebben gehad, maar ze mislukken daarin omdat ze hun eigen geschiedenis niet hebben verwerkt. Dit falen in de opvoeding maakt hen verbitterd en teleurgesteld en dat versterkt meestal de agressieve gevoelens ten opzichte van het kind.

Maar ook al hebben ouders beiden een rampzalig slechte jeugd achter de rug, zij blijven toch verantwoordelijk voor hun eigen gedrag jegens hun kinderen. Het onderkennen van het feit dat je geen goede ouder bent en hulp en ondersteuning moet zoeken is altijd mogelijk, voor iedereen, en er is dus nooit een excuus wanneer dat niet gebeurt.