



Omgaan met ouders met problemen

Heb jij een ouder of ouders met problemen zoals relatieproblemen, problemen op het werk, onverantwoord geld uitgeven, alcoholisme, psychiatrische stoornissen? Dat kan bijzonder moeilijk zijn om mee om te gaan. Vind je het moeilijk je aan deze problemen te onttrekken en voel je je verantwoordelijk voor je ouder(s) welzijn? Een oplossing is zelden eenvoudig, maar er is wel iets te zeggen over hoe je het beste kunt omgaan met ouders met problemen

Problemen en omkering van rollen

De relatie tussen ouders en kinderen¹ is te beschrijven in termen van rollen. De ouders hebben aanvankelijk een sterk verzorgende en verantwoordelijke rol en het kind heeft een rol waar afhankelijkheid ten aanzien van de ouders overheerst. Dit verandert uiteraard in de loop van de jaren en naar mate het kind opgroeit, wordt de relatie gelijkwaardiger. De puberteit kan een tijd zijn waar het kind zich losmaakt uit de oude kinderrol en de ouders de zelfstandigheid van het kind zullen moeten erkennen. Maar de rol van een ouder blijft anders dan de rol van een kind.

Wanneer ouders veel problemen hebben, lijkt het er soms wel op dat de rollen zijn omgedraaid en het kind voor de ouder moet zorgen. Dat geeft over het algemeen problemen voor alle betrokkenen. Het kind zit dan met een grote verantwoordelijkheid, die niet waar te maken is. De ouder gedraagt zich wellicht afhankelijk en lost de problemen niet zelf op, maar suggereert dat het kind dat moet doen, of het kind vat het zo op.

Voor deze omkering zijn tal van oorzaken te noemen. Ouders zijn bijvoorbeeld min of meer verslaafd (drinken bijvoorbeeld te veel alcohol), hebben psychiatrische problemen (zijn bijvoorbeeld depressief of in de war), hebben onderling heftig ruzie, enz. Ouders kunnen in zo'n situatie een zeer klemmend appel doen op hun kinderen en de indruk wekken dat het kind hun enige hoop is. En een kind neemt gemakkelijk de verantwoordelijkheid op zich in een poging de zaak niet al te zeer uit de hand te laten lopen en in de hoop de problemen op te lossen.

De situatie wordt extra belastend voor een kind als de partner van de probleemouder geen verantwoordelijkheid neemt voor het probleem, maar de verantwoordelijkheid naar het kind schuift. 'Geen tijd hebben' bijvoorbeeld in verband met werk en 'Het niet aankunnen', maar 'jij hebt een goede invloed, worden vaak als argumenten hiervoor genoemd.

Het afwijzen van professionele hulp bij het oplossen van het probleem is een extra belasting. Ook daar worden logisch klinkende argumenten voor gebruikt. 'Het helpt toch niet' (na een gesprek of na het negeren van adviezen), 'Ik moet zo lang wachten

¹ We spreken hier over "kinderen" om de rol in het gezin aan te duiden en niet zozeer de leeftijd.

voor ik iemand kan spreken' (nadat het probleem al jarenlang bestaat), 'Ik moet het zelf oplossen' (maar het niet doen), enz.

Soms is te constateren dat een gezin volledig draait om het probleem van de ouder(s) en dat het leven van een kind wordt meegezogen in deze draaikolk van narigheid. Het lijkt nog maar om een ding te gaan: de verslaving, de psychiatrische klachten, de relationele problemen, enz. Het leven van het kind, studeren, sociale contacten, enz. lijkt hiermee in vergelijking nauwelijks belangrijk.

Wat te doen?

1. Kritisch, maar met begrip kijken naar jezelf

Wanneer er een situatie is ontstaan tussen jou en je ouder(s) zoals boven is beschreven, dan kan een eerste stap zijn om begripvol naar de situatie en je eigen gedrag daarin te kijken. Het kan goed zijn voor jezelf in kaart te brengen welk effect jouw eigen gedrag heeft. Wordt de situatie er beter door? Wat kost het jou? Wat doet het met je?

- Durf te voelen wat de situatie jou doet. (verdriet, teleurstelling, kwaadheid, enz.). Maar ook kan je behoefte voelen aan een ouder op de achtergrond waar je zo nodig op kunt leunen en deze veiligheid kan je zeer missen. Probeer deze gevoelens te verwerken door er bijvoorbeeld over te schrijven of over te praten met anderen.
- Besef dat je niet verantwoordelijk bent voor het welzijn van je ouders en laat die verantwoording bij de ouder zelf. Probeer het verschil te maken tussen 'gewone' zorg en steun voor een ander en grenzeloos de verantwoording voor een ouder overnemen.

2. Afstand nemen is vaak nodig

Ook als je in de loop van de jaren hebt geleerd om te gaan met jouw ouder en zijn of haar probleem, zul je waarschijnlijk constateren dat deze problemen een grote impact hebben op jouw leven.

Ieder mens is verantwoordelijk voor zichzelf en de eigen gezondheid en in veel gevallen heb je niet veel invloed op het gedrag en geluk van een ander. Wanneer de problemen van je ouder(s) een grote impact hebben op jou en je leven en je functioneren bemoeilijken, is het soms nodig om enige afstand te nemen. Dit hoeft zeker niet te betekenen dat je het contact verbreekt, maar wel dat je duidelijker je grenzen aangeeft.

3. Professionele hulp

Veel ouders met problemen hebben moeite hulp te vragen aan anderen. Soms lijkt het dan dat jij de enige bent met wie ze kunnen praten. Maar je komt in deze gesprekken in een onmogelijke positie terecht. Je hoort dingen die je helemaal niet wil horen, of je moet op de meest onmogelijke momenten je ouder helpen ten koste van je eigen bezigheden. Vaak is professionele hulp onvermijdelijk, maar je kunt iemand nu eenmaal niet in z'n nekvel pakken en bij de hulpverlening afleveren. Je kunt wel informatie over professionele hulp inwinnen en die doorgeven en proberen duidelijk te maken dat al die gesprekken te belastend voor jou zijn.

De huisarts heeft als 'poortwachter' van de gezondheidszorg een bijzondere positie.

Ook als de huisarts op de hoogte is van de problemen van jouw ouders, dan zal hij daar waarschijnlijk niet of zeer beperkt met jou over willen praten. Wat hij weet valt onder zijn beroepsgeheim. Wel kun jij jouw zorg uitspreken naar de huisarts toe en je observatie over je ouder(s) met de huisarts delen. Zo weet je zeker dat deze goed op de hoogte is. Dit is vooral belangrijk in situatie waarin je vreest voor de veiligheid van je ouder(s).

4. Verwerking van wat het jou doet

Wanneer je de steun en toeverlaat bent van een ouder met problemen, kan dit na verloop van tijd zwaar op je drukken. Vaak is het juist in dit soort situaties lastig om steun te zoeken bij anderen. Soms is praten over familieproblemen pijnlijk. Wellicht voelt het als verraad naar je ouder dit met anderen te bespreken.

Maar praten met mensen om je heen en lotgenoten (kinderen die iets vergelijkbaars kennen) over wat deze problemen voor jou betekenen, helpt. Je hoeft niet het hele verhaal met alle problemen te vertellen, maar aandacht voor hoe deze problemen jou raken, helpt je te verwerken.

Nuttige links

- Kinderen van alcoholisten: www.al-anon.nl (Alateen / Al-Anon ACA)
- Familieleden van mensen met schizofrenie of een psychose; www.ypsilon.org (Ypsilon)
- Omgaan met psychische problemen: www.ggzdrenthe.nl/idx_tips.htm, (Tips en informatie GGZ Drenthe; ook zelftest depressie en werkstress)
- Psychowijzer: www.psychowijzer.nl/ (Nationaal Fonds Geestelijke Volksgezondheid)