

Verslag van de themabijeenkomst op 29 juni 2019

Thema:

Kun je van je auti ouder houden? Is het wel houden van?

Werkwijze:

De deelnemers wisselden in kleine groepjes hun ervaringen uit over dit thema. Daarna werd plenair besproken wat dit had opgeleverd. Dit verslag is een samenvatting van onze bevindingen.

Aantal deelnemers:

13 volwassenen die zijn opgegroeid bij een ouder met autisme.

Samenvatting:

Wat is houden van? Je eerste ervaringen met wat houden-van inhoudt, leer je van je ouders. Je leert het door je geliefd te voelen. Wij hebben met elkaar gemerkt dat onze ouder zich niet op ons kon afstemmen, ons onvoldoende kon aanvoelen. Dingen die wij als kind onuitgesproken nodig hadden om ons geliefd te voelen, hebben vaak in een te grote mate ontbroken. Zoals troost op het juiste moment, interactief spel, een goed gesprek over wat je bezighoudt, begrepen worden door de ander, en waardering om wie jij bent, niet om wat je doet.

Als wij nu, als volwassenen, met elkaar spreken over wat onder houden-van verstaan, dan komt dat niet overeen met de onuitgesproken boodschap die wij vroeger van onze ouders kregen.

“Houden van is op elkaars signalen kunnen reageren. Maar mijn moeder pakte me plotseling vast en ik schrok verschrikkelijk. Als ik een knuffel nodig had, dan zag zij het niet of was het niet welkom. Dan kon het op dat moment niet.”

Uit anekdotes blijkt dat de ouder, hoe goedbedoeld ook, vaak zelfs een tegenovergestelde boodschap aan hun kinderen overbrachten. Een ouder die alleen complimenten geeft voor hoge cijfers, of juist zich alleen maar richt op dat ene lage cijfer op een rapport, geeft het signaal af dat de goedkeuring afhankelijk is van je prestaties.

In veel gevallen wilden de autistische ouders beslist laten blijken dat zij om hun kinderen geven en deden dit veelal in de vorm van geld, cadeautjes, helpen bij het repareren van een fiets, of de ramen lappen. Praktische, tastbare zaken. Dingen die zij *wel* konden waarnemen of konden bedenken.

Er zijn ook gevallen waarbij de ouder geen moeite lijkt te hebben gedaan om dit soort positieve boodschappen af te geven. Of zelfs geen enkele interesse lijkt te hebben voor hun kind. Een afwezige ouder.

Doordat de autistische ouder zich niet op ons af kon stemmen, moesten wij ons voortdurend op de autistische ouder afstemmen. We werden niet gezien, in een keurslijf gedrukt of moesten omgaan met een ernstig onvoorspelbare ouder. Wij merken met elkaar op dat we, door de manier waarop onze ouder zich naar ons gedroeg, geleerd hebben dat houden-van iets is wat je voor de ander doet. De manier waarop wij van onze ouder moesten houden, was door ons aan te passen. We moesten aannemen wat die ouder ons wilde geven, ongeacht of dat was wat wij nodig hadden.

“Ik heb nooit geleerd wat houden van is. Ik voel dat ik het mis, maar heb niet het gevoel dat iemand van me houdt.”

“Houden van is al gauw doen wat de ander wil. Andermans wens vervullen.”

“Dit heb ik ook in mijn relatie teruggezien.”

“Houden van is onvoorspelbaar. Voorwaardelijk. Het kan zomaar weg zijn. Als je één fout maakt ben je af, word je bestraft of krijg je het te horen.”

“Mijn ouder vergat mij.”

Hoe kijken wij er nu naar?

Hoewel velen van ons (maar zeker niet iedereen) gemerkt hebben dat de ouder het wel *probeerde*, geldt voor ons allemaal dat de ouder ons niet kon bieden wat wij nodig hadden om ons geborgen, getroost, veilig en geliefd te voelen. De vraag van vandaag, en de antwoorden, blijken uiteindelijk uiteen te vallen in deelvragen.

- Wat heb ik van mijn ouder geleerd over houden-van? Hoe toonde mijn ouder liefde?
- Toonde mijn ouder liefde zoals ik dat als kind nodig had? Heb ik mij geliefd gevoeld?
- Wat is houden van volgens mij, nu ik daar als volwassene over nadenk?
- Wat versta ik onder “houden van mijn ouders”? Verschilt dat van hoe ik van mijn vrienden of partner houd?

Tijdens het bespreken kwam de vraag naar boven of het überhaupt een gepaste vraag is, om te vragen of wij van onze ouder houden. Het is niet de taak van het kind om van de ouder te houden op de manier die de ouder nodig heeft; het is de taak van de ouder om van het kind te houden op de manier die het **kind** nodig heeft. Daar heeft het in veel gevallen aan geschort. De gevolgen van opgroeien in een gezin met een autistische ouder zijn soms zo verstrekend, de schade zo groot, dat de vraag ongepast is. Lotgenoten die als kind veel angst of haat naar hun ouder voelden, geven aan dat er helemaal geen ruimte kon zijn voor houden-van. Angstgevoelens, boosheid, wrok, dat staat houden-van, onder welke definitie dan ook, in de weg.

Als kind kregen we veel onuitgesproken boodschappen mee: Waardering komt alleen voor dingen die de ouder kan waarnemen. Handelingen die de ouder doet, zoals knuffelen, komen niet wanneer het kind dat nodig heeft, maar pas wanneer de ouder daar behoefte aan heeft. Een knuffel wordt zo iets wat wordt ‘genomen’, niet iets wat wordt ‘gegeven’. De wederkerigheid ontbrak. Dat heeft in veel gevallen een verwrongen beeld van ‘liefde’ opgeleverd, wat lotgenoten in hun volwassen leven nog met zich meedragen.

De ouder verlangde in veel gevallen erkenning voor het ouderschap, maar kan niet-tastbare zaken niet waarnemen. Het zijn twee verschillende werelden. In het contact met onze ouder, moesten wij als kind voortdurend in hun wereld stappen. Dat geldt ook voor het begrip ‘houden van’. Wij leven met twee definities: Degene die ons is voorgeleefd, en degene waar we eigenlijk behoefte aan hadden.

Nu, in het volwassen leven, benoemen wij bij het thema 'houden van' onmiddellijk dingen die we gemist hebben. Het zijn die dingen die wij nodig hadden om ons geliefd te voelen. In onze relaties met anderen, verlangen wij die dingen die niet meetbaar zijn.

We beseffen dat onze ouder een handicap heeft en kijken door die bril naar onze ouder. Wanneer onze ouder merkbaar zijn/haar best heeft gedaan voor ons, dan zijn woorden als 'waardering' en 'dankbaarheid' vaak wel woorden die naar boven komen. Maar houden van? Het antwoord op 'houd ik van mijn autistische ouder' is hoogst persoonlijk. Maar als er een antwoord gezocht moet worden wat de meeste reacties samenvat, dan lijkt het te zijn:

'niet op de manier waarop ik nu, als volwassene, houden-van omschrijf'

Enkele citaten:

"Mijn moeder heeft zo weinig gedaan wat bij mij waardering of warmte oproept, dat ik niet van haar houden kan. Daarom had ik me in eerste instantie niet aangemeld voor deze bijeenkomst. Omdat het antwoord voor mij zo overduidelijk 'nee' is. [...] Niet houden van komt misschien ook wel overeen met het volkomen van mijn moeder onthecht zijn en nooit gehecht zijn geweest."

"Of je van zo'n ouder kan houden. Nee, ik niet. Ik voel zoveel wrok, zoveel boosheid."

"Ik had altijd het gevoel dat ze geen idee hadden wie ik was. Ik moest worden zoals zij voor ogen hadden. Maar dat was een gefabriceerde persoon, die niet samenviel met wie ik nou echt was. Zij hielden van die gefabriceerde persoon, niet van mij. ... Ik kan niet houden van iemand die mij niet kent. Hoe kan ik dol zijn op iemand die niet eens weet wie ik ben?"

"Ze hebben het wel geprobeerd, maar het was niet het gevoel van houden van. Niet het onvoorwaardelijk houden van. Maar eerder: Ik heb toch zus en zo voor je gedaan. Ik heb dit toch voor je betaald. Het houden van, daar is voor mij het antwoord toch nee."

"Waardering is iets anders dan liefde."

"Ik herken wel dat de ouders het geprobeerd hebben. Dat weet ik zeker, dat ze gedaan hebben wat ze kunnen. Binnen hun mogelijkheden en op hun manier. Maar uiteindelijk was het niet wat ik nodig heb/had. Tijdens de gesprekken is bij mij ook wel een beetje mijn mening veranderd. Ik begon met "ze hebben hun best gedaan en wat kan je meer doen dan je best en daarom houd ik wel van ze". Maar wat ook wel naar voren kwam tijdens gesprek is dat als ik bij mezelf voel hoe ik houd van mijn vriendin en hele goede vrienden? Dan voel ik het echt van binnen. Ik voel warmte, een fijn gevoel, je wil graag bij ze zijn, ziet er naar uit om weer in contact te zijn. En dat gevoel heb ik niet bij mijn autistische ouders. Als ik de vraag zo aan mezelf stel en puur naar mijn gevoel kijk, hoe jammer ik het ook vind, dan moet het antwoord nee zijn."

"Oh, ik draai het eigenlijk om. Houd ik van ze omdat ze me geven wat ze kunnen? Dat gaat over hoe zij hun liefde naar mij tonen maar helemaal niet over houd ik nou eigenlijk van ze of niet."

"Er zijn voor mij twee vormen van houden van. Ik vind het harstikke lief als mijn kat een muis aan me geeft. Dat vind ik schattig. Wat die kat het allerliefste heeft, dat geeft hij aan jou. Als je ouders van geld houden en ze geven je geld, dan is dat liefde, want voor hun is dat liefde. Dat

hebben ze voor mij gedaan. Dat ik wat anders nodig heb.. ja dat snappen ze niet. Van dieren houd je ook op hun manier. Ik probeer te waarderen wat ze geven."

"Misschien heb ik geen antwoord op deze vraag. Ik wil het goede zien wat ze voor me doen."

*"Is het ook niet de vraag of je **kies**t om van ze te houden? Als ik mijn hart helemaal sluit, dan krijg ik dus ook niet dat hele kleine beetje wat ze wel probeert te geven."*

"Het een kan ook wel heel goed naast het ander bestaan. Mijn ouder heeft veel voor me gedaan, als mijn band geplakt moest worden stond hij vooraan. Dat heb ik allemaal gewaardeerd. Elk klein dingetje wat mijn moeder doet, waardeer ik. Dat voel ik echt zo, daar ben ik oprecht blij mee. Als ik tegelijkertijd kijk naar de vraag van vandaag, als ik echt naar mijn gevoel luister dan luister ik wat voor antwoord daar komt. Ik houd van mijn moeder in de zin van dat ik het mooi vind dat ze haar best doet en heeft gedaan en elk klein dingetje wat ze doet. Daar ben ik dankbaar voor. Maar mijn gevoel is wel mijn gevoel. Het kan wel naast elkaar bestaan."