

Verslag van de themabijeenkomst op 23 maart 2019

Thema:

Hoe zorg je ervoor zelf een goede ouder te zijn?

Werkwijze:

De deelnemers wisselden hun ervaringen uit over dit thema aan de hand van de volgende vragen:

- . welke invloed heeft je jeugd op jouw functioneren als ouder?
- . hoe ga je daar mee om?
- . wat hielp en wat juist niet?

De onderstaande samenvatting is daar de neerslag van.

Aantal deelnemers:

3 volwassenen die zijn opgegroeid bij een ouder met autisme.

Samenvatting:

Juist door de geboorte van ons eigen kind gingen we beseffen hoe afwijkend het ouderschap van onze anti-ouder was geweest. En dat confronteerde ons meteen met het feit dat we wel wisten hoe we het niet wilden, maar niet hoe dan wel. Veel hebben we van onze partner moeten leren.

De reactie van onze anti-ouder op de geboorte van ons kind was soms de eye-opener die ons deed inzien dat er bij die ouder sprake was van autisme:

- . de anti-grootouder blijkt weinig behoefte te hebben aan contact met het kleinkind
- . de anti-grootouder schat gevaren voor het kleinkind verkeerd in (kan ze sterk onderschatten)
- . de anti-grootouder blijkt niet aan te voelen waar het kleinkind behoefte aan heeft.

Gevolgen van het opgroeien bij een anti-ouder voor onze rol als ouder:

We hebben niet geleerd om

- . *grenzen* aan te geven (de anti-ouder kende alleen zijn/haar eigen grenzen).
Maar kinderen hebben dat wel nodig.
- . *gevoelens* te benoemen (de anti-ouder was er niet in geïnteresseerd).
Een kind kan zo het gevoel krijgen dat hij/zij voor jou niet belangrijk is.
- . *emoties* te uiten (ze dienden juist gecontroleerd te worden).
Zo leert een kind niet om op een goede manier met emoties om te gaan.
- . op te komen voor *onze behoeften* (onze anti-ouder herkende ze niet)
Met het gevaar dat onze kinderen dat ook niet te leren.
- . op een gezonde manier contact te houden.
Hoe doe je dat? En hoe voorkom je dat je dwangmatig alsmaar contact wilt hebben?
- . welk contact met de buitenwereld het waard is om in te investeren en welk niet, met het risico dat je *vertrouwen in de buitenwereld* is beschadigd en je maar een heel klein netwerk hebt.
- . wat je nog meer kunt doen bij een baby, behalve de praktische zorg.
Knuffelen, contactspelletjes, - we zijn er vaak niet mee opgegroeid.

We hebben wel geleerd om

- . in te spelen op de *behoeften van de ander* en kunnen onszelf helemaal *wegcijferen*.
Het kind kan dat van je gaan verwachten.
Het leert niet om te zoeken naar hoe je het *samen* prettig kunt hebben.
- . onszelf helemaal ten dienste te stellen van degene van wie we houden, ook als dat ten koste gaat van onszelf. Geen gezond idee van *houden-van*.
- . in tijden van *crisis* gaan we over op handelen en negeren ons gevoel.
We schieten dan in een soort anti-modus, met alle gevolgen van dien.

Baby's gaan onvermijdelijk over je grens (nachtvoeding, enz). En pubers proberen juist grenzen uit. In beide gevallen raakt dat aan oude pijn en staat de anti-modus op de loer.

Hoe moeten we **omgaan met deze gevolgen** van onze jeugd?

Het begint ermee dat je je bewust wordt van die gevolgen en beseft waar je naar toe wilt. En dan is het hard blijven werken aan jezelf, al dan niet met hulp van buiten.

De partner kan daarbij een belangrijke rol hebben. Eén van ons vertelde zijn partner erom te bewonderen dat ze samen met hem kinderen te durfde te krijgen.

De plek van de anti-grootouder in het leven van het kleinkind blijft een punt van zorg:

Je wilt je kind niet opzadelen met jouw probleem met je anti-ouder. Maar je wilt je kind ook niet bloot stellen aan de negatieve effecten van dat autisme.

Eén van ons durfde pas kinderen te krijgen toen de anti-ouder was overleden.

De anderen zorgen dat de kinderen nooit alleen zijn met de anti-grootouder.

De woning van de anti-grootouder wordt grondig gecontroleerd op gevaarlijke situaties (mes/ gevaarlijke stoffen/ lucifers onder handbereik, open raam, enz).

Logeerpartijtjes worden vakkundig afgehouden.

Maar ja, wat zijn de gevolgen voor je kind, als het wordt weggehouden van zijn anti-grootouder?

Wat voor voorbeeld geef je zo? Gaat het dat later ook doen met jou?

Is het voldoende als je na afloop van een (gecontroleerd) bezoek bereid bent tot een open gesprek over wat ieder tijdens het bezoek ervoer?