

‘Ik heb me nooit emotioneel veilig, welkom of thuis gevoeld’

In Nederland groeien naar schatting duizenden kinderen op in gezinnen met verstandelijk beperkte ouders. Vaak zijn ze al op jonge leeftijd ‘ouder van hun ouders’ en krijgen ze niet de liefde, bescherming en erkenning die ze nodig hebben. Met alle gevolgen vandien. Peter Staal is één van die kinderen en dit is zijn verhaal.

“Ergens op de basisschool merkte ik dat mijn ouders anders waren dan andere ouders. Ik kreeg bijvoorbeeld bijna nooit schone kleren aan en mijn ouders leerden me niet hoe ik mezelf moest verzorgen. Andere ouders maakten uitstapjes met hun kinderen, onze gezin niet. Mijn ouders konden me niet helpen met huiswerk. En toen in groep 8 klasgenoten het hadden over de middelbare school, wist ik niet eens wat dat was. Ik had geen idee dat ik wat moest kiezen.”

Camoufleren

“Ik vond mijn jeugd niet leuk, maar ik besepte aanvankelijk niet dat mijn thuissituatie problematisch was. Niemand zei: hier klopt iets niet, dit is niet normaal. Ik wist daardoor niet wat ik ermee moest, ik had geen handleiding om iets te veranderen. Dus probeerde ik mijn ouders maar te ontzien. Ik stelde geen vragen meer, probeerde voor mijn moeder te zorgen.”

“Hoe ouder je wordt als kind, hoe beter je leert om te camoufleren voor de buitenwereld. Ik zorgde dat ik niet gezien werd met mijn ouders. Nou is het in de pubertijd heel normaal om je te schamen voor je ouders, maar bij mij ging dat dieper. Andere klasgenoten waren bijvoorbeeld stiekem toch wel trots dat hun ouders bij de diploma-uitreiking waren en zaten naast elkaar. Maar ik wilde écht niet dat ze kwamen.”

Bij de inboedel

“Wat ik ten diepste gemist heb in mijn jeugd is de erkenning dat ik er mag zijn. Dat ik een mens ben met eigen wensen en behoeften. Ik hoorde als het ware bij de inboedel, net als de meubels en de tv. Het verschil was dat er in mij af en toe eten moest. Ik heb me me daardoor nooit emotioneel veilig, welkom of thuis gevoeld. Dat werkt nog altijd door in mijn leven.”

“Ik weet nu dat ik een vroegkinderlijk, chronisch trauma heb. Dat is er altijd en voor altijd. Het aangaan van relaties is voor mij bijvoorbeeld een mijnenveld. Ik heb nooit geleerd hoe ik verbinding moet aangaan, grenzen kan stellen, boos of verdrietig mag zijn. Maar de gevolgen zijn ook lichamelijk: ik heb een permanent verhoogd stressniveau.”

In de paniekstand

“Dat merkte ik bijvoorbeeld vorige week nog bij mijn therapeut. In het gesprek dat we hadden, ontstond wrijving. Die wrijving was goed en nodig voor mij, maar op dat moment voelde ik de paniek in mijn lichaam. Ik denk dan meteen: ik heb het verknald, ik moet weg. Dat komt voort uit mijn jeugd. Ik heb niet ervaren dat ik er onvoorwaardelijk mag zijn en daardoor voelt zo’n situatie voor mij heftig, dreigend en onveilig.”

Zo werken de CHE en SIEN samen aan bewustzijn en interventies

De CHE en belangenorganisatie SIEN zetten zich samen in voor normaalbegaafde kinderen die opgroeien in gezinnen met verstandelijk beperkte ouders. Het doel: zorgen dat deze kinderen gezien worden en de juiste ondersteuning krijgen. Niet alleen van zorgprofessionals, maar ook van leerkrachten, burens en andere mensen om het gezin.

SIEN is de belangenvereniging voor mensen met een verstandelijke beperking. Sinds een jaar of tien richt de vereniging zich ook op hun kinderen. Voor hen organiseert SIEN bijvoorbeeld lotgenotencontact. Ook maakt de belangenvereniging zich sterk voor erkenning van hun problemen en organiseert het trainingen en workshops voor professionals uit de zorg en het sociaal domein.

“Normaalbegaafde kinderen die opgroeien bij ouders met een verstandelijke beperking vormen een vergeten groep in de zorg. Ze blijven vaak ongezien bij hulpverleners en op school omdat ze goed in staat zijn om problemen te verbergen en heel loyaal zijn aan hun ouders”, vertelt consulent Jolanda den Hartog. “Maar wat ook meespeelt, is dat hulpverleners vaak niet goed weten wat ze ermee aanmoeten. Je hebt bijvoorbeeld alleen een indicatie om de kinderen te helpen. Ook willen ouders het er vaak niet over hebben. Dat maakt het lastig.”

Professionele Leergemeenschap

De CHE en SIEN doen in een Professionele Leergemeenschap (PLG) samen onderzoek naar normaalbegaafde kinderen van ouders met een verstandelijke beperking. “Je kunt dan denken aan onderzoek naar wat hulpverleners nodig hebben om deze doelgroep goed te helpen, maar ook aan onderzoek naar de effecten van emotionele verwaarlozing op de lange termijn. We weten dat die effecten er zijn. Het verhaal van Peter is daar het levende bewijs van, maar het is nooit hardgemaakt en dat is wel nodig om te zorgen dat deze groep de juiste hulp krijgt”, vertelt Charlotte Figge, docent Social Work aan de CHE.

Charlotte werkte zelf jarenlang in de VG-sector en kwam zo thuis bij gezinnen met verstandelijk beperkte ouders. Ook deed ze zelf onderzoek, waarvoor ze sprak met ouders. “Ouders met een verstandelijke beperking zijn vaak op zichzelf gericht. Hun behoeften staan centraal, ze vinden het lastig om mee te bewegen met de ontwikkelingsfasen waar hun kinderen doorheen gaan. Ze zien kinderen als het ware als een verlengstuk van zichzelf, niet als mensen met eigen wensen en behoeften. Daardoor worden deze kinderen niet werkelijk erkend in hun bestaan. Ze krijgen niet de ruimte om te ontdekken: wie ben ik? Er is sprake van structuurloze, grillige hechting en dat werkt hun leven lang door.”

Master Contextuele Benadering

Bij de onderzoeken zijn studenten van verschillende opleidingen betrokken, waaronder studenten van de master Contextuele Benadering. De contextuele benadering is een theorie en werkwijze van psychotherapeut Ivan Boszormenyi - Nagy, die draait om de verbondenheid tussen mensen. In deze systemische benadering is veel aandacht voor thema's als loyaliteit, erkenning en wat er wordt doorgegeven tussen generaties. “Een concept als meerzijdige partijdigheid biedt je als hulpverlener bovendien handvatten om er zowel voor ouders als kinderen te zijn”, vertelt Ellen Schep, die als docent en onderzoeker betrokken is bij de master.

Masterclass ‘Ouder van mijn ouders’

De kennis die wordt opgedaan in de onderzoeken, gebruiken Charlotte en Jolanda onder meer in de tweedaagse masterclass ‘Ouder van mijn ouders’, op 20 september en 4 oktober 2023. In de masterclass leren hulpverleners over de afwijkende ontwikkeling die normaalbegaafde kinderen van verstandelijk beperkte ouders doormaken. Ook verdiepen ze zich in problemen die spelen bij deze

doelgroep, zoals parentificatie, hechtingsproblematiek en loyaliteitsconflicten. Tot slot wordt stilgestaan bij hoe je vanuit meerzijdige partijdigheid een vertrouwensband opbouwt met ouders en kinderen en de basis legt voor adequate hulpverlening.

Wat jij kunt doen

Jolanda hoopt dat de komende jaren het bewustzijn onder hulpverleners groeit dat normaalbegaafde kinderen van verstandelijk beperkte ouders hulp nodig hebben. “Er is per definitie een probleem in zulke gezinnen. Daar moet je iets mee en je kunt altijd iets doen, al is het maar dat jij laat zien dat je het kind ziet.”

Maar er ligt ook een taak in het netwerk van deze kinderen, vult Charlotte aan. “Ik zou ook leerkrachten, dokters, tandartsen, burens, trainers van sportclubs en andere mensen om deze gezinnen heen willen oproepen: hou je ogen open en neem initiatief als je signalen van (emotionele) verwaarlozing ziet. Help deze kinderen, investeer in ze en open hun sociale wereld. En laat ze bovenal weten: het is niet jouw schuld, jij kan hier niets aan doen.

Kijk niet weg

Bij Peter Staal gebeurde dat niet. “Toen ik jaren later mijn verhaal deelde via een krant, werd ik gebeld door een invaljuf. Die gaf aan: je werd inderdaad gepest vanwege je moeder. Dat maakte me verdrietig. Mensen hebben het gezien, maar hebben ook weggekeken. Ook in mijn familie. Mijn oma vertelde me later dat ze wist dat haar dochter een verstandelijke beperking had. Een psychiater had haar verteld dat mijn moeder nooit zelfstandig zou kunnen leven. Daar had hij mooi ongelijk in gekregen, vond mijn oma. Ze heeft niet gezien hoe schrijnend dat voor mij en mijn broer geweest is. Door mijn verhaal te delen hoop ik dat anderen dat niet meer hoeven mee te maken.”

Meer weten?

→ Wil je meer weten over wat kinderen die opgroeien in een gezin met verstandelijk beperkte ouders? Kijk op www.sien.nl/levensfasen/kinderen-van-ouders-met-een-verstandelijke-beperking

→ Werk je met verstandelijk beperkte ouders en wil je leren hoe je kinderen in die gezinnen kunt helpen? Kijk op: <https://www.che.nl/opleidingen/deeltijd/cursus/masterclass-ouder-van-mijn-ouders>

→ Wil je meer weten over de (master)opleidingen van de CHE en de contextuele benadering? Kijk op: www.icbnederland.nl