

# Mam, waar ben je

## Rouwen en opvoeden



Sinds het sterven van haar vader, reageert Jonneke (11 jaar) vaak boos en agressief op een afwijzing van moeder. Uit een gesprek met moeder blijkt dat ze vastloopt in haar verdriet. Ze kan en wil geen afscheid nemen van haar man.

Als Jonneke aan haar moeder vraagt om samen iets leuks te gaan doen, gaat het mis. Moeder zegt "nee", omdat ze geen tijd heeft. Dit is teleurstellend voor Jonneke. Ze wordt heel boos en schopt en slaat haar moeder. Ze wordt naar boven gestuurd. Als moeder roept voor het eten, doen ze beiden net alsof er niets aan de hand is. Ze voelen zich ongelukkig over hoe het gaat. Hoe kan dit veranderen? Met moeder en Jonneke heb ik aparte gesprekken.

### Zoektocht

Met Jonneke ga ik samen op ont

dekkingstocht. Ze wil samen met moeder leuke dingen gaan doen. Maar ze durft het niet te vragen. Ze voelt zich schuldig als ze aandacht voor zichzelf vraagt en reageert boos op een afwijzing. Dit doet haar verdriet en raakt haar diep. Ze reageert door te slaan, ook al wil ze dat niet. Samen denken we na over welke gedachten er naar boven komen, welk gevoel het oproept. Door haar gedrag zijn de gevolgen negatief. Hoe kan je anders denken? Wat kan helpend zijn om mama te begrijpen? Zou je een andere vraag kunnen stellen? Bijvoorbeeld: "als

u nu niet naar de stad kan, wanneer kan het dan wel?" Wát zou je samen willen doen? Dat kan ook een spelletje zijn, samen iets knutselen of muziek maken. Wanneer je dit voorstelt, en je moeder reageert er positief op. Hoe zou jij je dan voelen? En hoe zou de sfeer dan zijn?

### Bespreken

Met moeder bespreek ik de behoefte van Jonneke. Het is heel begrijpelijk dat moeder druk is met de dingen die ze moet doen. En het verdriet kost ook veel energie. Maar toch wil Jonneke ook graag

aandacht van haar moeder. Moeder realiseert zich dat ze, koste wat het kost, alles bij het oude wil laten. Het doet pijn om te erkennen dat ze zonder man de toekomst in moet. Het geeft veel verdriet. Samen met moeder nemen we daar hele kleine stapjes in. Hoe is je weekschema? Is het mogelijk om rekening te houden met de momenten dat Jonneke thuis is en dat er dan geen huiselijke klusjes gedaan worden? Waarin zou je kunnen investeren om beter contact met je dochter te krijgen? Wat is er mogelijk en wat zijn daarin je grenzen.

### Resultaat

Met moeder zijn we op zoek gegaan naar het doorbreken van de negatieve cirkel. Moeder spreekt met Jonneke af dat, wanneer ze minder boos is, beloont wordt met een leuke activiteit. Bijvoorbeeld: samen naar de stad, een taart bakken, of op vrijdagavond laten kiezen wat ze mag eten. Jonneke moet ook leren dat zij ook wel eens moet wachten op haar moeder. Zij mag vragen als ze iets wil. Maar komt het nu niet uit, dan zal ze toch moeten wachten. Overleg met elkaar wanneer iets wel kan. Beiden zijn hier hard mee aan de slag gegaan. De sfeer is ten goede veranderd. Er is meer begrip voor elkaar. Samen ondernemen ze leuke dingen. En de boze, agressieve buien zijn veel en veel minder geworden. Het is nu van belang om het positieve gedrag vast te houden.

☒ Annelies Thijsen,

Is verbonden aan Forestconsult voor ouderbegeleiding.