

## Voorlichting over ouderverstoting, oudervervreemding en agressief-vijandig ouderschap - Emotioneel en geestelijk kindermisbruik

Pijn en verdriet bij ouders die mikpunt en slachtoffer zijn van ouderverstoting, oudervervreemding en agressief-vijandig ouderschap

Door Dr. Barbara Steinberg

Q: Een ouder die verstoten en vervreemd is uit het leven van zijn of haar kind ervaart extreem verlies. Ouders die daarvan het mikpunten slachtoffer zijn geworden vragen ons vaak, „hoe om te gaan met de voortdurende pijn en het verdriet die zij daarvan ervaren?“

A: Ten eerste, weet dat u niet alleen bent. Er zijn anderen, zowel moeders als vaders, die dezelfde ervaringen hebben, en die in diepe ondraaglijke pijn over het verlies van contact en zinvolle verhouding met hun kinderen leven.

Ten tweede, weet dat u niet gek geworden bent. In onze cultuur worden wij niet aangemoedigd om ons verdriet te ervaren. Wij worden onderwezen om sterk te zijn, boven het verdriet uit te stijgen, het te onderdrukken, er controle over te krijgen en met het leven verder te gaan. Soms is dat een wijs advies als wij in onze pijn blijven hangen, en onze verontwaardiging ons hele leven gaat overheersen, en ons werk, ons sociaal leven en onze geest beïnvloedt. Nochtans, het verlies van een kind hetzij door de dood hetzij door buitensluiting uit het leven van dat kind gaat voorbij aan de verwerkingsruimte en -mogelijkheden van de meeste ouders om nog het hoofd te kunnen bieden.

In het begin van een verstotings- en vervreemdingsproces, willen wij als ouders eenvoudig niet geloven dat dit werkelijk gebeurt. Wij ontkennen dat de andere ouder van ons kind tot dergelijke diephatelijke handelingen in staat is, en wij kiezen ervoor om te geloven dat ons kind, waarvan we zo veel houden, ons niet op een dergelijke verdrietig makende manier zal behandelen. De ontkenning is het sterkste emotionele defensie- en afweermechanisme dat wij ter beschikking hebben, en het is daarom dat wij daarop het meest vertrouwen. Omdat ouders werkelijk contact en een band en verhouding met hun kind wensen, houdt hun ontkenning voor de meeste ouders echter geen stand onder de toenemende druk van de tijd en de realiteit van de scheiding die zij ervaren.

Ten derde, zijn veel ouders in grote verwarring, hetgeen erop wijst dat zij niet in staat zijn om de veelheid aan emoties te kunnen identificeren, onderscheiden en verwerken; die zij ervaren op maag-darm-niveau (knoop in de maag). Gewoonlijk, kunnen deze onderscheiden worden in gevoelens van diepe droefheid, intense woede, extreme verontwaardiging, en wanhopige schuldgevoelens. Om niet overweldigd te worden door dit interne „blik wormen,“ maken veel ouders zich geheel los van de situatie, keren deze de rug toe, in wat zij zelf zien als daad van zelfbehoud. Anderen nemen daarbij hun toevlucht tot de logica dat: „Mijn kind wel inzicht zal krijgen in wat er werkelijk is gebeurd wanneer hij/zij 18 jaar oud en volwassen geworden is, zodat het beter is maar af te wachten.„Beide strategieën zijn verwant aan het bekende “fluiten in het donker”.

Ten vierde, willen ouders, die mikpunt zijn geworden van ouderverstoting en oudervervreemding, weten hoe op gezonde manieren om te kunnen gaan met deze sterke emoties, omdat zij indien zij onverwerkt blijven bestaan, zij vaak een eigen leven gaan

leiden en op ongepaste en ongeschikte momenten te voorschijn komen en gericht worden op anderen die deze emoties of niet begrijpen of de diepte en intensiteit van deze gevoelens niet verdient hebben. Soms, worden deze emoties geheel binnen gehouden. In een poging tot zelfbehandeling en zelfmedicatie van de resulterende pijn, neemt de tot mikpunt geworden ouder zijn toevlucht tot verslavend alcohol-, drugs- of medicijngebruik. Uiteindelijk, wanneer sterke emoties langdurig intern onderdrukt worden gehouden, kunnen zij zich in lichamelijke klachten en problemen omzetten, die het individu voor de rest van zijn/haar leven zullen teisteren.

Het dilemma blijft, wat moet ik doen met mijn verdriet en pijn? Het bijhouden van een dagboek is nuttig, maar sterke emoties vereisen actieve zelf-interventies. Veel ouders melden dat het hun diepe droefheid kan verlichten door zichzelf nu en dan toe te staan om hard te schreeuwen en te gillen. Als u ook denkt dat dit u in uw verwerkingsproces ook kan steunen, dan is het misschien verstandig om u terug te trekken op een stille, natuurlijke plaats zodat u uw verdriet op een ongebreidelde en niet waargenomen manier kunt beleven, en zo te vermijden dat u daardoor in verlegenheid kan worden gebracht. Het is daarbij ook nuttig om een serie foto's van uw kind mee te nemen, zodat u uw gevoel van verlies kunt activeren.

Intense woede is een fysieke en lichamelijke activator. U zult daarom moeten deelnemen aan een geconcentreerde activiteit zoals kegelen, golfballen wegslaan op een golfbaan, of ballen wegslaan in een squashhok of tenniskooi. Een minder kostbare mogelijkheid bestaat uit het gooien van ijsblokjes tegen een stevige muur, een activiteit, waarvan ouders terugmelden, dat zij hun verlichting en bevrijding geeft van opkomende knellende en klemmende boosheid en woede.

Verontwaardiging duidt op een ouder die zich onbegrepen voelt, daarom zal er wat aandacht moeten worden besteed aan „het vertellen van uw verhaal”. Het probleem daarbij is om een ontvankelijke luisteraar te vinden die het geduld en de energie heeft om de saga van gekwetstheid, frustratie en vernedering meer dan eens aan te horen. Ouders die mikpunt en slachtoffer geworden zijn van ouderverstoting en oudervervreemding kunnen hun verhaal op een cassette recorder inspreken en vertellen; zij kunnen hun verhaal ook opschrijven in een dagboek, een losbladig notitieboekje of een agenda. Zij kunnen een tekstverwerker gebruiken en het opslaan op de computer, of als zij creatief zijn, kunnen zij gedichten aan hun kinderen schrijven. Sommige ouders hebben hun verhaal ook al in boeken en poëzie gepubliceerd.

Het is hier de bedoeling om bij u de verontwaardiging te verminderen over uw onbegrip voor de conclusie dat, u als ouder, onbelangrijk bent, zelfs niet-essentieel bent, in het leven van uw kind. Ook, is het belangrijk dat u wordt gehoord, en dat u zich herinnert dat u nog ouder bent door de foto's en beelden van uw kind bij u te houden. Een alternatieve benadering is door uzelf in de ouderrol met andere kinderen bezig te houden als betrokken peetouder, als betrokken oom of tante, of als betrokken grote broer of grote zus. Zelfbevestiging van uw waarde als ouder kan er belangrijk aan bijdragen om uw gevoel van verontwaardiging te helen.

Tot slot zijn de wanhopige schuldgevoelens waarschijnlijk de moeilijkste rouwkwestie om te verwerken. Iedereen treft enige schuld: de andere ouder, de familie van de andere ouder, het wettelijke en juridische systeem, het sociale zorgsysteem, uw kind, uzelf. Echter, de enige die binnen en onder uw eigen discretie en controle valt bent u zelf. Dus dat is ook het enige deel waaraan u op drie afzonderlijke manieren kunt werken.

Ten eerste, is het essentieel, ongeacht de houding van en de ontvangst door de andere ouder, de familie van de andere ouder en van uw kind, dat u in positief contact met hen blijft. Beschaafdheid en vriendelijkheid in het directe contact van aangezicht tot aangezicht zijn essentieel, ongeacht wat er ook over u wordt gezegd in uw afwezigheid of achter uw rug om. (\*\*) Bovendien is het verzenden van kaarten, brieven en kleine pakketjes op belangrijke dagen voor uw kind aangewezen. Ook, kan communiceren met uw kind per telefoon, per e-mail en per fax efficiënt zijn. Als u volledig het contact met uw kind hebt verloren, plaats dan uw prioriteit om hem/haar terug te vinden en het contact op zijn minst op afstand te herstellen. Als ook dit onmogelijk is (\*\*\*), verzamel dan items en memorabilia in een speciale doos of koffer die voor uw kind wordt gereserveerd en voor de mogelijkheid van toekomstig contact.

Ten tweede, word actief als burger voor positieve verandering, en leer over de sterke punten en de zwakheden van het systeem dat u voorwerpt om u uw ouderkansen met uw kind te hebben ontnomen. Deze actie kan uw persoonlijke situatie weliswaar niet veranderen of verbeteren, maar u kunt er wel aan bijdragen om het systeem te verbeteren voor andere ouders en hun kinderen die tot mikpunt en slachtoffer gemaakt worden.

Ten derde, in uw eigen belang en omwille van uw verhouding met uw kind, is het noodzakelijk dat u de andere ouder vergeeft. Neem er daarbij ook nota van dat niet gezegd is dat u moet vergeten wat er is gebeurd, of hoe u bent behandeld, maar het zij nog maar eens herhaald, voor het herstel van uw emotionele evenwicht en uw capaciteit om de uitdagingen van het leven weer op een gezonde manier het hoofd te kunnen bieden, zult u de verstoter en vervreemder moeten kunnen vergeven. Voor sommigen van u, impliceert deze noodzaak een spirituele reis, en voor anderen is de weg daar naartoe juist een seculaire. Wat daarbij echter belangrijk is, is dat u dit proces op uw eigen unieke manier aangaat op een wijze waarvan u gelooft dat hij voor u zal werken, zodat u de spookgedachten aan het verliezen van uw kind onder controle krijgt en vermindert, en uw gezondheid en welzijn zich kunnen herstellen.

(\*)Vertaling uit het Engels naar het Nederlands door drs. P.A.N. Tromp, pedagoog en coördinator van het Vader Kind Centrum (VKC); Deze vertaling werd gemaakt op verzoek van Ad Verdiesen, voorzitter van Gescheiden Vaders Nederland (GVN) op 8 januari 2007.

Originele titel: Grief - Parental Alienation and Hostile Aggressive Parenting Awareness - Emotional and mental child abuse; by Dr. Barbara Steinberg; Gepubliceerd bij de "Parental Alienation and <<http://www.parental-alienation-awareness.com/>> Hostile Aggressive Parenting Awareness Organization" op url: <http://www.parental-alienation-awareness.com/article.asp?articleid=69>

Met dank aan bovenstaande vertalers  
E.C. van der Waal  
[www.ouderverstoting.nl](http://www.ouderverstoting.nl)