

Parentificatie: een onzichtbaar probleem

Een geparentificeerd kind blijft zijn hele leven een kind

Wanneer een kind door gezinsomstandigheden verantwoordelijk wordt gemaakt voor het welbevinden van de ouders en deze verantwoordelijkheden ook daadwerkelijk op zich neemt, wordt dit al te vaak niet herkend als afwijkend gedrag. Het kind gedraagt zich immers zoals de ouders dit wensen. Maar wat gebeurt er nu echt binnen het kind?

Ines Makhan is kinder- en opvoederscoach en is gespecialiseerd in parentificatie. Met 'parentificatie' wordt bedoeld dat een kind zich op te jonge leeftijd overmatig verantwoordelijk voelt of gemaakt wordt voor het geluk van zijn of haar ouder(s). Het kind neemt de zorg over en neemt de rol van 'ouder' aan. Dit komt vaak voor in disfunctionele gezinnen, bij echtscheidingsproblematiek, of tijdens traumaverwerking vanwege bijvoorbeeld overlijden of ziekte.

Ouders denken vaak 'Mijn kind krijgt er niets van mee', maar dat is niet zo. Kinderen voelen feilloos aan wanneer er iets niet klopt. Maar ze passen zich aan aan de behoeften van hun ouders, waardoor ze extreem sociaal wenselijk gedrag vertonen maar geen eigen persoonlijkheid ontwikkelen.

Geen grenzen

Het grootste probleem van parentificatie is dat het kind geen kind kan zijn en dat werkt voor de rest van zijn leven door. De emotionele en mentale ontwikkeling van het kind wordt enorm verstoord. Ines: 'Het kind ontwikkelt geen zelfbeeld, geen zelfwaarde. Het is zó kundig in het zich aanpassen aan anderen, dat het een deel van zichzelf verliest. Het slaat een deel van zijn jeugd over, inclusief de puberteit, en dat deel krijgt het kind nooit meer terug. De puberteit is normaliter een periode waarin je jezelf ontdekt, je afvraagt wie je bent, je grenzen opzoekt en belangrijke ontwikkelingen doormaakt. Een geparentificeerd kind daarentegen heeft geen idee wie het is, wat zijn grenzen überhaupt zijn en durft vaak geen keuzes te maken. Het is weinig weerbaar en kan als volwassene in de knel komen. Dit werkt door in alle relaties die degene later aangaat, of dit nu op werk- of liefdesgebied is. Daardoor kunnen zaken als depressie, burn-out en suïcidaliteit gaan spelen, omdat een geparentificeerd persoon zich blijft aanpassen en over grenzen heengaat. En dat is niet zo gek, want wanneer je je grenzen niet kent, hoe kan je ze dan aangeven?'

Michael Jackson

'Een beroemd voorbeeld van een geparentificeerd persoon was Michael Jackson, die al op zeer jonge leeftijd doorbrak. Wanneer je luistert naar zijn nummer 'Childhood', is dat de ervaring van een geparentificeerd kind in een notendop. Michael Jackson heeft zijn kindertijd letterlijk geprobeerd te creëren door een eigen attractiepark te bouwen. Daarnaast identificeerde hij zich met Peter Pan, de jongen die nooit volwassen wordt.'

Onzichtbaar

'Parentificatie komt vaker voor dan je denkt, maar het wordt vaak niet gezien of erkend; niet door ouders, maar ook niet door hulpverleners. In de hulpverlening is 'parentificatie' bekend, maar hulpverleners zien het als een bijkomend probleem naast andere problematiek, zoals depressie, terwijl parentificatie juist de basis is van van deze problematiek. Meestal weten hulpverleners niet wat ze ermee aan moeten. Het is een onzichtbaar probleem dat grof wordt onderschat. Al bij een vierjarig kind heeft het grote gevolgen als het de rol van ouder op zich neemt en geen kind meer kan zijn. Gelukkig herkennen ouders dit en roepen ze mijn hulp in.'

Eigen rollen terug

Parentificatie is moeilijk te buigen, maar de kern zit in het weer teruggeven van de rollen aan de juiste personen binnen het gezin. Ines: 'Ik zie het als mijn taak om het kind weer kind te kind te laten zijn zonder zorgen, zonder verantwoordelijkheden. Dit kan ik alleen doen met de hulp van de ouders. Als de situatie rond en binnen de ouders weer tot rust komt, komt de rust in het kind terug. Dit doe ik met op maat gemaakte trajecten. Gemiddeld heeft een traject 7 coachingssessies en 2 evaluatiemomenten. In sommige sessies ga ik met het kind in gesprek waar ouders bij zijn en leg ik dit als een spiegel bij ze voor. Maar het is ook zó belangrijk om de ouders echt te zien en te horen. Waar hun pijn ligt, waar zij mee worstelen. Het liefst houd ik mijn intake en eventueel sessies bij het gezin thuis, omdat ik zo het natuurlijke gedrag het beste kan observeren. Ik heb ook een fijne praktijk waar ze kunnen langskomen. Maar tijdens een sessie door het bos wandelen doet ook wonderen. Op basis van de evaluaties bekijken we of er meer nodig is. Wanneer de verbinding tussen kind en ouders weer teruggevonden en versterkt wordt en zodoende ieder diens eigen rol terug heeft, kan een kind weer kind zijn en diens zorgen kwijtraken.'



Over Kinderpraktijk Het Avontuur

Ines Makhan is kinder- en opvoederscoach en is gespecialiseerd in kinderen met gedragsstoornissen binnen het autistisch spectrum en AD(H)D, en in parentificatie. Parentificatie is een zeer persoonlijke specialisatie, omdat Ines zelf geparentificeerd is. Na meerdere depressies en burn-outs besefte ze dat de oorzaak lag bij haar verloren kindertijd en ging hier onderzoek naar doen. 'Ik heb het geluk dat ik me ervan bewust werd wat er misging en heb op tijd aan de bel getrokken. In de hulpverlening kreeg ik altijd het label 'parentificatie', maar hier werd verder niets mee gedaan. Het werd nooit gezien als de oorzaak van mijn problemen. Door mezelf een spiegel voor te houden, heb ik mezelf kunnen ontwikkelen. Ik ben hierdoor opgebloeid en ben mijn hart gaan volgen, hoewel dat best moeilijk was. Dit had ik nooit eerder gedaan. Mijn droom van een eigen praktijk is werkelijkheid geworden en zo kan ik anderen wél de hulp bieden die ik zelf gemist heb. Iedere dag is een cadeautje!' De praktijk van Ines is gevestigd in Gezondheidscentrum Mariahoek aan de Singel, waar ze samenwerkt met andere disciplines zoals huisartsen, psychologen en pedagogen.

Kinderpraktijk Het Avontuur

Nicolaas Beetsstraat 2A, 3511 HE Utrecht • 06-23354327
info@kinderpraktijkhetavontuur.nl • www.kinderpraktijkhetavontuur.nl