

Vraag het de deskundige

CAROLINE FRANSSEN



Relatietherapeut
Caroline Franssen
beantwoordt
lezersvragen.

Geef jezelf wat in je jeugd ontbrak

Mijn moeder is negatief en overheersend. Het wordt erger nu ze ouder wordt. Ik voel me beklemd. Daarom heb ik afstand genomen. Door de afstand hoop ik meer inzicht te krijgen in de mechanismen die spelen en haar grip op mij te verkleinen. Ik voel me sterk. Maar mijn vader, broer en zus nemen mij kwalijk dat ik de boel 'ontregel'. Ook zijn ze bang voor haar boosheid. Wat moet ik doen? En hoe zit het met de schijnbaar onlosmakelijke band met de moeder?

Eigenlijk heeft bijna iedereen het nodig. Nadat hij of zij uit huis is gegaan een tijdje afstand nemen van zijn of haar ouders om zichzelf beter te leren kennen. Dat is een gezonde fase, hoewel voor de betrokkenen pijnlijk.

Maar soms is er in een gezin meer aan de hand. Eén van de ouders heeft – of ze hebben allebei – een psychiatrische stoornis, zoals borderline, narcisme of een verslaving aan alcohol of drugs. Dan zijn zij eigenlijk niet beschikbaar als ouder. Als kind kun je niet bij hen terecht voor veiligheid, waardering en liefde. Integendeel. Ze zorgen voor onveiligheid, breken je gevoel van eigenwaarde en zelfrespect af. Ze praten je de grond in: emotionele mishandeling. Uw moeder manipuleert het gezin met haar woede en uw vader is niet bij machte om haar te corrigeren. U heeft zich vanaf jonge leeftijd moeten handhaven in een onveilige omgeving.

“
Een tijdje afstand nemen van ouders is bijna altijd een goed idee

U moest emotioneel zelfstandig zijn op een moment dat u daar helemaal nog niet aan toe was. Dat is het lot dat u met zich meedraagt.

Ook nu u volwassen bent, komt u bij uw ouders tekort, want uw ouders zijn niet ineens wél in staat om van u te houden zoals u bent. Dat betekent dat het veiliger en beter is om kortdurend of zelfs blijvend afstand te nemen.

Uw moeder is en blijft altijd uw moeder, maar dat wil niet zeggen dat u verplicht bent tot contact met haar. Er zijn geen regels voor hoe lang het herstel duurt.

In mijn praktijk zou ik daarin een aantal dingen met u kunnen doen. Zo kunt u leren om aan uzelf te geven wat u van uw ouders niet heeft gekregen: veiligheid, waardering en respect voor je grenzen. Ook is het goed om te onderzoeken in hoeverre u liefde kunt ontvangen. Het is belangrijk dat u wel dankbaar bent voor het leven dat uw moeder u geschonken heeft. Het resultaat van die helingsprocessen kan zijn dat u op een dag uw moeder kunt zien, zonder in de stress te schieten als zij afkeurend op u reageert.

► Reageren? hartenziel@persgroep.nl

HET PANEL



VOEDINGS-
DESKUNDIGE
Ay Lin Kho



PSYCHO-
LOGOOG
Steven Pont



HUISARTS
Rutger
Verhoeff

De achtbaan die ADD heet

Zoektocht Journalist Anke Welten (45) heeft ADD, waardoor ze moeite heeft haar aandacht bij zaken te houden. Ze zoekt verwoed naar oplossingen: van meditatie tot diëten en medicijnen. Met vallen en opstaan krijgt ze controle over haar leven.

Anke Welten

Mijn hoofd zit vol plannen. Maar ik denk zó lang na over wat ik als eerst zal doen dat er soms bitter weinig uit mijn handen komt. Ik heb ADD, een afwijking in de manier waarop hersenen informatie verwerken. Het gevolg: een leven vol vallen en opstaan. Van het dromerige lagerschoolmeisje dat ik was, via talloze nieuwe starts in wéér een andere baan, gedoe met relaties tot opgebrand raken en geldzorgen. Sinds enkele jaren heb ik mijn ADD redelijk onder controle. En dat komt vooral door meditatie. Dagelijks zit ik twee keer twintig minuten op een meditatiekussen en tel mijn uitademingen. Dat probeer ik althans. Want nog voor ik bij 'drie' ben, zijn mijn gedachten al elders. Toch helpt het. Mediteren geeft me tijd om te kijken naar wat er in mijn hoofd gebeurt. Dat geeft mij vrijheid, waardoor het me beter lukt om keuzes te maken. Mijn plannen blijven minder vaak in mijn hoofd hangen, ik doe er wat mee.



Ik denk zó lang na over wat ik als eerste zal doen dat er bitter weinig uit mijn handen komt

—Anke Welten

Zoals dit verhaal schrijven over mijn worsteling met ADD. Het had natuurlijk moeten in de aarde voor het afkwam. Ik miste de deadline ruimschoots. Ik hield me vijftien uur muistil, tot de volgende dag een geïrriteerde opdrachtgever belde. Ik schaamde me en baalde van mezelf: leer ik het dan nooit?

De afgelopen jaren interviewde ik diverse mensen met ADHD, waarvan ADD een variant is. Ook een project dat maar niet rondkwam. Want geen van die vraaggesprekken werkte ik uit. De verhalen van mijn lotgenoten confronteerden me met wat er in mijn eigen leven misgaat.”

Betuttelend

„Vaak luisterde ik naar verhalen over jaren achtereen verkeerd gestelde diagnoses, medicijnen die depressief maken, betuttelende hulpverleners. Soms voelde ik me tijdens zo'n gesprek boos worden. Meer dan eens betrapte ik mezelf op missiedrang: 'Misschien moet jij ook mediteren.' Alsof ik niet weet hoe vervelend het is als mensen je vertellen wat je moet doen.

En toch: mediteren heeft mijn hersenen veranderd. Stilzitten was vijf jaar geleden ondenkbaar, inmiddels lukt het me prima. Mediteren geeft me inzicht in hoe het werkt in mijn hoofd. De sessies helpen me om kwesties op te lossen.

Nog niet zo lang geleden was ik een journalist met een vast contract van 20 uur en een mooi salaris. Maar die baan – ook die – raakte ik kwijt. Ik koos voor een bestaan als freelancer. De bodem van mijn spaarpot kwam in zicht toen ik in 2014 aanklopte bij een psycholoog. „Ik moet werk zoeken, maar ben niet vooruit te branden”, vertelde ik hem. Hij vermoedde ADD. Een test gaf uitsluitel. Alles viel opeens op zijn plaats. „Je hebt veel stress nodig om in actie te komen en tegelijkertijd raak je snel gestrest.”

De psycholoog suggereerde medicijnen. „Genezen kunnen die je niet, maar ze kunnen je wel helpen rust in je hoofd en meer focus te krijgen.” Ik

AD(H)D

Impulsief, druk of juist dromerig

ADHD: Alle Dagen Heel Druk, heet het in de volksmond. Maar feitelijk staat het voor een aandachtstekort-hyperactiviteitstoornis (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Voor zover bekend heeft 5 procent van de kinderen en 3 tot 4 procent van de volwassenen er last van. ADHD, en het ver-

wante ADD, is een afwijking in de manier waarop hersenen informatie verwerken. Die verloopt trager dan bij anderen. Een ADHD'er kan impulsief of druk overkomen. Anderen zijn juist dromerig. Zij hebben ADD of 'ADHD van het overwegend onoplettende type'. Een derde groep heeft

een combinatie. Maar allen hebben een slecht gevoel van tijd en moeite met organiseren. Gevoelig voor stress raken ze sneller opgebrand. Ook zijn ze gevoeliger voor depressie, verslaving en andere psychische problematiek. Tegelijk komen onder ADHD'ers veel creatieve geesten voor.