Afstudeerexploratie | Avans Hogeschool, CMD 2024-2025

“Hoe kan ik, vanuit mijn eigen ervaring, het taboe rond om het onderwerp ‘contact verbreken met je ouder(s)’ bespreekbaar maken?”

Nele Bahr | 2164452
Marcel van Brakel

JIJ WILDE NIET MEER VOOR MIJ ZORGEN! JIJ WILDE NIET MEER VOOR MIJ ZORGEN! JIJ WILDE NIET MEER VOOR MIJ ZORGEN!

INHOUDSOPGAVE

INTRODUCTIE	5
ONDERZOEKENDE FASE	6-7
BEGRIPPEN	8
EXPERIMENTELE FASE	9-15
EINDPRODUCT	16-21
CONCLUSIE	22
AANBEVELING	23
BRONNEN	24-25
BIJLAGEN	vanaf 26

JIJ WILDE NIET MEER VOOR MIJ ZORGEN! JIJ WILDE NIET MEER VOOR MIJ ZORGEN! JIJ WILDE NIET MEER VOOR MIJ ZORGEN!

INTRODUCTIE

Een aantal jaar geleden heb ik de keuze gemaakt om het contact met mijn moeder te verbreken. Tijdens deze periode merkte ik dat het in de maatschappij niet helemaal werd geaccepteerd. Niet alleen van mensen om mij heen, maar ook van hulpverlening heb ik vaak moeten aanhoren dat het contact verbreken met je ouder niet altijd een goede oplossing is en dat er eerst naar een andere oplossing gekeken moet worden. Uit eigen ervaring kreeg ik vaak opmerkingen zoals “Het is je ouder, wil je dat wel?” Of “Ze heeft je opgevoed!”.

De keuze om het contact met je ouder(s) te verbreken maak je niet op een op de andere dag. Het is meestal een lange lijdensweg die iemand doorloopt. Er zijn verschillende redenen waardoor een kind het contact met zijn ouder(s) verbreekt, zoals lichamelijke of emotionele mishandeling, emotionele verwaarlozing, ruzie, parentificatie of niet functionerende ouders.
Emotionele mishandeling en verwaarlozing zijn dingen die niet gelijk opvallen bij een kind. Het kind probeert namelijk altijd loyaal te blijven tegenover zijn ouder(s), en denk dat het normaal is hoe zijn ouder(s) handelen en het kind opvoeden omdat het kind het niet anders kent. In het wereldbeeld van de meesten mensen moet jij je ouders respecteren en wellicht eren. In essentie breken kinderen met hun ouder(s) om een einde te maken aan hun lijdensweg, om in psychologische zin te overleven en vanuit de hoop dat ze eindelijk kunnen beginnen met een leven waarin ze zichzelf kunnen zijn (Honneff, 2020).

Met dit onderzoek zet ik mij als ervaringsdeskundige in om het taboe rondom om het onderwerp ‘contact verbreken met je ouder(s)’ bespreekbaar te maken en het kind centraal te gaan zetten. Mijn onderzoeksvraag is:

“Hoe kan ik, vanuit mijn eigen ervaring, het taboe rond om het onderwerp ‘contact verbreken met je ouder(s)’ bespreekbaar maken?”

ONDERZOEKENDE FASE

Privé en maatschappelijk probleem:
Het is iets wat ik persoonlijk heb meegemaakt. In die tijd voelde ik me heel alleen, alsof niemand mijn keuze begreep; Want contact met je ouder(s) verbreken doe je niet zomaar, het is maatschappelijk nauwelijks geaccepteerd. “Het zijn je ouders! Wil je dat wel?”, dat is een van de vragen die ik vaak in die tijd heb gehoord. Niet alleen maar door bekenden maar ook door hulpverlening. In de tijd dat ik het contact met mijn moeder heb verbroken, was er op internet niet zo veel over te vinden, laat staan boeken hierover. Het voelde alsof ik de enige persoon was die zo een keuze heeft gemaakt. Er werd niet veel overgesproken of gedeeld.

“Volgens zowel Hendriks als Jacobs zit er een taboe op het verbreken van contact met je ouder(s). “In onze samenleving hechten we veel waarde aan de ouder-kindrelatie. Het idee dat je altijd respect moet hebben voor je ouders, ongeacht de situatie, zit diep verankerd”, zegt Hendriks. “We zijn opgegroeid met het idee dat je loyaal bent naar je ouders en hen niet zomaar kunt loslaten. Mensen die besluiten dat wel te doen kunnen zich daardoor schuldig en beschaamd voelen”, voegt Jacobs toe. “De loyaliteit die kinderen voelen, zelfs als de relatie schadelijk is, maakt het moeilijk om deze stap te zetten.”” (Blankestijn, 2024)

Volgens een artikel van NPO is er een estrangement trend bij jongeren gaande, die contact met hun ouders verbreken. Familiebreuken kwamen altijd al voor, vooral als er sprake is van misbruik en verslavingsproblemen. Door dat de vergelijkende cijfers van vroeger ontbreken is het lastig te zeggen of het nu vaker gebeurt dan toen. Wel is het duidelijk dat millennials en Gen Z’ers het onderwerp minder taboe maken. Je kunt ervan uitgaan dat een kind er al alles uit de kast heeft gehaald, voordat het kind de keuze heeft gemaakt om het contact te verbreken. Er is te merken dat er in verschil zitten tussen oudere en jongere mensen maar ook je culturele achtergrond heeft er mee te maken. Zo zijn het volgens een Amerikaans onderzoek vooral witte mensen zonder migratieachtergrond die hun ouders niet meer spreken. Maar ook heeft de oudere generatie kritiek op de jongere generatie en vinden ze dat jongeren te snel en zonder goede reden het contact verbreken. (Lie, 2024)

Verbroken contact tussen ouder en kind van Anita Drost
Anita Drost is ervaringskundige, zij hield zich al lange tijd bezig met het onderwerp ‘verbroken contact tussen ouder en kind’. Doordat het haar opviel dat over dit thema weinig informatie te vinden was, terwijl het op online fora en in tijdschriften een veelvuldig besproken onderwerp was, is zij zelf bronnen gaan verzamelen. Dat heeft geleid tot het boek ‘Verbroken contact tussen ouder en kind’ Drost, 2016).
In haar boek omschrijft zij aan de hand van interviews met ouders en kinderen de belangrijkste aspecten en processen van zo een breuk (Uitgeverij SWP BV, 2016). Er spelen verschillende thema’s in aanloop naar, tijdens en na een breuk in een familierelatie, zoals schuld, conflict, de rol van derden, rouw, opkrabbelen en herstel van contact een grote rol. Verder omschrijft zij ook lastige situaties, zoals familiefeesten, omgang met de kleinkinderen, familieleden die tussen vuren staan, ziekte, mantelzorg, overlijden en verdeling van een erfenis. Het boek sluit af met verhalen van kinderen en ouders en met tips voor lotgenoten en professionals (Drost, 2016).

Afbeelding (“Verbroken Contact Tussen Ouder En Kind,” 2016)

Breken met je ouders van Marloes Hospes

In het boek 'Breken met je ouders' staan verhalen vanuit het zicht van het kind centraal. Elk verhaal heeft een ander onderwerp waarom het contact is verbroken, bijvoorbeeld emotionele mishandeling of parentificatie. "Als het contact met de ouders voornamelijk pijn oplevert terwijl alles is geprobeerd om de relatie te verbeteren, dan kan het soms beter zijn dat beide partijen hun eigen weg gaan." Dit boek dienst als een bron van herkenning voor mensen met een ingewikkelde familie en biedt handvatten om de situatie te accepteren. Het boek behandelt verschillende onderwerpen, zoals verschillende redenen waardoor het contact is verbroken, hoe de directe omgeving van iemand hierop kan reageren en het accepteren van de situatie. (Marloes Hospes, 2012)
Aantekeningen hiervan in de bijlagen

Afbeelding (Marloes Hospes, 2012)

Inzichten uit de boeken

Vanuit het boek van Marloes Hospes voelde ik meer herkenning dan bij het boek van Anita Drost. Veel verhalen kwamen mij bekend voor, waardoor ik mij niet alleen voelde. Er zijn dus nog andere mensen die ook door zo'n periode zijn gegaan. De belangrijkste inzichten uit de boeken waren voor mij:

- Kindermishandeling is niet altijd fysiek maar mentaal
- Wat ouders juist NIET hebben gedaan, kan meer invloed op het kind hebben
- Niet functionerende ouders: Ouders hebben al vaak zelf problemen, of hetzelfde meegemaakt. Mijn moeder zei altijd dat zij niet zo wil worden als haar eigen moeder. "Ik voelde me als kind al volwassener dan mijn ouders leken te zijn... Als kind had ik verantwoordelijkheden die een kind niet hoort te hebben... Ik vraag me regelmatig af hoe mijn ouders mijn pijn niet kunnen zien." (Marloes Hospes, 2012)
- Parentificatie, de rollen van ouder en kind zijn omgedraaid
- Emotionele manipulatie, door verhalen over andere ouder te verzinnen of andere ouder in een slecht daglicht zetten
- Emotionele mishandeling
- Loyaliteit tegen over ouder: Ik had zelf schuldgevoelens tegenover mijn moeder vanwege de breuk, ook al heeft zij niet haar rol als moeder vervuld
- "Het is voor 'buitenstaanders' vaak moeilijk voor te stellen dat mensen met hun ouders breken en hulpverleners kunnen net zo onwetend reageren als de rest van de omgeving. Het lijkt een van de laatste taboes te zijn." (Marloes Hospes, 2012)
- Door het contact te verbreken sluit je een hoofdstuk van een lange lijdensweg af
- Het innerlijke kind moet helen

Interview met Marloes Hospes

Nadat ik het boek heb gelezen, wilde ik graag in contact komen met Marloes. Door dat zij voor het schrijven van haar boek een alias heeft gebruikt, was het zoeken naar contactgegevens iets ingewikkelder. Door een mail naar Koninklijke Boom uitgevers te schrijven, of zij voor mij de contactgegevens van Marloes Hospes hebben, kwam ik aan haar e-mailadres.
Een van mijn belangrijkste vragen was: Waarom zij ervoor heeft gekozen om een boek hierover te schrijven. Het antwoord was omdat er toen zij het contact met haar moeder verbrak niks over te vinden was, zij wilde iets creëren voor mensen die ook deze keuze hebben gemaakt. Helaas heeft het interview mij niet het gewenste resultaat opgeleverd, maar was het wel fijn om mijn bevindingen van het boek met haar te bespreken.

BEGRIPPEN

Lijdensweg
Iets dat bijzonder moeizaam verloopt – (Van Dale Uitgevers, 2024)

Emotionele mishandeling
Psychische mishandeling (ook wel emotionele - of geestelijke mishandeling genoemd) is het stelselmatig uitschelden, treiteren, vernederen, bedreigen, kleineren, overvragen, isoleren of elk ander gedrag dat een negatieve invloed kan hebben op de emotionele ontwikkeling van een kind. - (Augeo, 2025)

Emotionele verwaarlozing
Psychische verwaarlozing is iets anders dan psychische mishandeling, waarbij kinderen worden uitgescholden en gekleineerd. In het geval van psychische verwaarlozing geven ouders een kind stelselmatig onvoldoende aandacht en genegenheid: ze negeren de basale behoeften van het kind aan liefde, warmte, geborgenheid en steun. Een ouder die zijn kind psychische verwaarloost, is als het ware emotioneel afwezig. Hij of zij knuffelt het kind bijvoorbeeld nooit, speelt niet met het kind of luistert niet als het kind iets vertelt, troost het niet als het verdrietig is, of is onvoldoende in staat aandacht te geven. - (Augeo, 2025b)

Parentificatie
Parentificatie verwijst naar een toestand waarbij een kind binnen een gezin gedurende langere tijd verantwoordelijkheden op zich neemt, feitelijk of psychisch, die voor het kind niet leeftijdsadequaat zijn, maar bij de ouders thuishoren. - (A. Ladan, 2011)

Lotgenoten
Iemand die hetzelfde lot ondergaat als een of meer anderen; iemand die het lot van een of meer anderen deelt; iemand met hetzelfde lot als een of meer anderen; iemand die hetzelfde moet ondergaan of hetzelfde is overkomen als een of meer anderen - (Lotgenoot - ANW (Algemeen Nederlands Woordenboek), n.d.)

Prototype 1 – Kinderboek

Vooronderzoek

Doordat het innerlijke kind, na dat de breuk is gebeurd, kan beginnen te helen, kwam ik op het idee om een kinderboek over het innerlijke kind te gaan maken. Voordat ik begon aan mijn eigen kinderboek ben ik opzoek gegaan naar kinderboeken over onderwerpen zoals eenzaam voelen en emotionele mishandeling/verwaarlozing. Een van de weinige boeken die tevoorschijn kwam was 'Mijn papa is een narcis' van Maria Noljora. Het is geschreven vanuit het zicht van kinderen, waarvan de vaders een narcistische persoonlijkheidsstoornis hebben. Op het internet is veel kritiek vanuit ouders en psychologen over het boek te vinden, maar ook zijn er een hoop goede en lovende recensies.

"Een pluim aan de auteur. Dit boek doet recht aan alle kinderen die lijden onder narcistische personen in hun naaste omgeving. De auteur brengt in dit prachtig vormgegeven boek op een toegankelijke manier aan de oppervlakte wat in het verborgene gebeurt. Ieder kind dat zich hiermee gezien en gehoord weet is grote winst. Kortom: uniek in haar soort, helaas hard nodig. Een must read voor iedereen die - persoonlijk of professioneel - van betekenis wil zijn voor het kwetsbare kind." (Dvbel, 2020)

"Wat onvoorstelbaar pijnlijk dat een dergelijk boek in Nederland vrij op de markt kan worden gebracht! Hoe complex de relatie van ouders of het gedrag van een ouder ook mag zijn, het blijft/blijven de ouder(s) van het kind. Kinderen en hun beide ouders hebben recht op professionele ondersteuning waar nodig om liefdevol met elkaar om te leren gaan, met alle grenzen en mogelijkheden die er zijn. Elk verhaal beginnen met de acclamatie dat papa stom is kan toch niet opbouwend of helpend zijn? Wie bepaalt of een ouder (zoals auteur zegt vaak niet gediagnosticeerd) een narcistische persoonlijkheidsstoornis heeft en het kind dit boek voorgelezen mag krijgen? Een handreiking voor ouders die een ex-partner liever buiten spel zetten, waarmee kinderen nog verder in een loyaliteitsconflict komen. Woordgebruik is tevens niet passend voor kinderen." (Mudori, 2020)

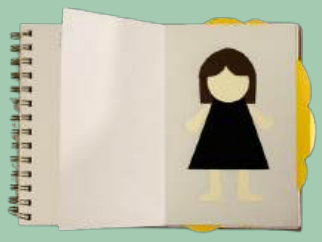
Door de uiteenlopende reacties wilde ik meer op emotionele wijze inspelen op de lezer. Meer een kritisch standpunt aannemen.

Uitwerking

De tekst van het kinderboek is gebaseerd op een brief die ik aan mijn moeder heb geschreven toen ik in therapie zat. Het verhaal is geschreven vanuit het zicht van een kind van ongeveer 8-jarige leeftijd. In het verhaal komt het innerlijke kind en het gemis van een moeder naar voren. Het gaat over contact verbreken met je ouders, emotionele mishandeling en verwaarlozing.
De tekst is verdeeld in 7 alinea's. Elke alinea heeft een illustratie gekregen en de kleuren zijn gekoppeld aan emotie van de alinea.

EXPERIMENTELE FASE

Alinea 1:
‘Mijn mama is niet meer mijn mama.
Ik heb geen mama meer.
En mijn mama heeft geen kind meer.’
Zichtbaar gemaakt door dat er alleen een kind te zien is en als de pagina wordt omgeslagen alleen de moeder.



Alinea 2:
‘Het was koud en ik voelde me alleen.
Ik kreeg geen knuffels meer.
Er werd nog niet eens aan mij gevraagd hoe het met mij gaat.’
De achtergrond is zwart, doordat het kind zich alleen voelt. Het kind doet het gebaar dat het kind het koud heeft.

Alinea 3:
‘Ik mis mijn mama, die mij warmte en liefde gaf.
Maar die bestaat niet meer.
Mijn mama bestaat niet meer.’
De denkbubbel is geel omdat geel de kleur van geluk is. Het kind denk terug aan de gelukkige tijd met een liefde gevende moeder.

Alinea 4:
‘Mijn mama zei dat ze niet meer voor mij wilde zorgen.
Ik moest voor mezelf zorgen.
Het ging niet goed met mij.’
Hiervoor geen vormgeving gemaakt.

Alinea 5:
‘Door mijn mama dacht ik dat ik waardeloos en niet de moeite waard was.
Ik voelde me in de steek gelaten door mijn mama.
Dat doet pijn.’
Het kind staat onder een regenwolk, achtergelaten door de moeder. De jurk van het kind is zwart, door de pijn.

Alinea 6:
‘Mijn mama dacht altijd aan andere dingen en niet aan mij.
Ik voelde me niet gezien en gehoord.
Ik stond er alleen voor.’
Hiervoor geen vormgeving gemaakt.

Alinea 7:
‘Mijn mama heeft mij emotioneel pijn gedaan.
Heel veel pijn.
En daarom is zij mijn mama niet meer.’
Het hart is door de helft en wordt samengehouden door twee pleisters, omdat het kind het helemaal alleen moet doen. De moeder is aan het oplossen, omdat zij er niet meer voor het kind is.

Testen

Als eerst is er alleen met de tekst van het boekje getest. Wat is de reactie van de lezer? Wat zou de lezer veranderen? Hoe zou de lezer het als kinderboek voor zich zien? De tekst is uitgestuurd naar mensen in mijn omgeving, sommige weten van mijn breuk met mijn moeder af en sommige niet. De reactie van meeste testers was dat het heel pakkend was omdat het vanuit het zicht van een klein kind is geschreven. Jij voelt de pijn dat het kind heeft gevoeld. Daarna is de test opnieuw gedaan met de illustraties erbij. Nu voelde het echt als een kinderboek, maar niet alleen een kinderboek voor kinderen maar ook voor volwassenen. Door de illustraties is de tekst voor de lezer nog duidelijker overgekomen, en maakte het meer indruk dan alleen de tekst.

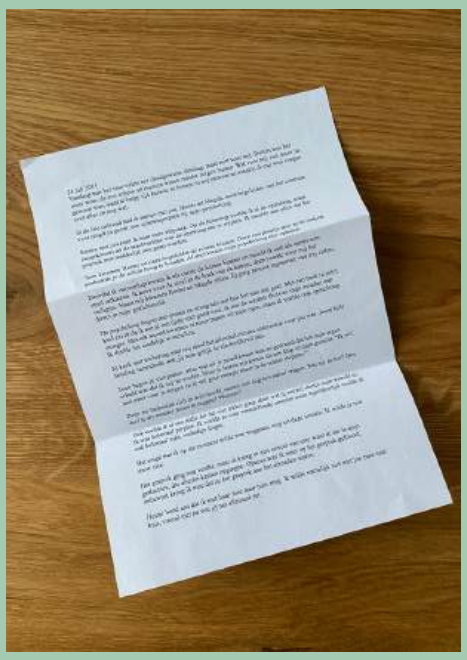
EXPERIMENTELE FASE

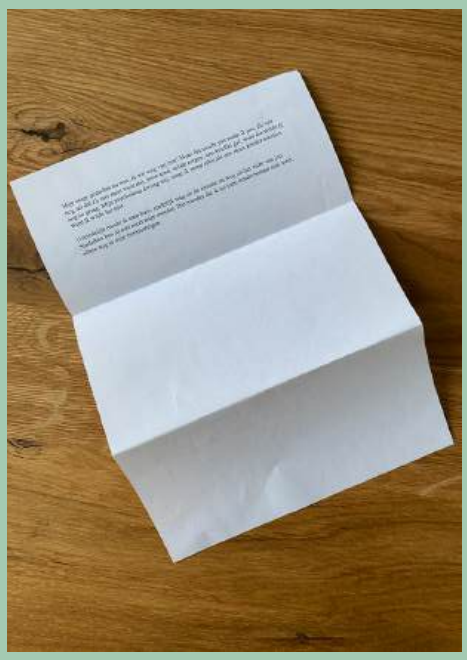
Prototype 2 – Stukje uit mijn leven

Vooronderzoek
Door een tijdlijn met impactvolle gebeurtenissen, die te maken hebben met het contact verbreken met mijn moeder, te maken. Kreeg ik inzicht wat de belangrijkste gebeurtenissen hiervan waren. De gebeurtenis wat de meeste impact maakte op deze beslissing was een gesprek bij de psycholoog. Door mijn dossier van de psycholoog erbij te pakken heb ik een helder beeld van deze situatie kunnen creëren.

Uitwerking
Het stukje uit mijn leven is een soort dagboekaantekening voor buitenstanders geworden. Het is vanuit de ik perspectief geschreven. Het omschrijft de dag toen het gesprek plaats heeft gevonden. De focus ligt op het gesprek bij de psycholoog en de uitspraak van mijn biologische moeder dat zij niet meer voor mij wil zorgen. Het is het eerste opzetje van deze tekst, die nog in andere prototypes terugkomt. Tekst is in de bijlagen te vinden.

Testen
De tekst is opgestuurd naar mensen in mijn in mijn omgeving, die mijn levensverhaal goed en minder goed kennen. De reacties waren dat het pakkend en puur is, maar dat ze nog iets missen. Je voelt dat het een moeilijke situatie was, maar toch voel jij je als buitenstander van deze situatie er weinig emoties naar voren komen doordat het heel feitelijk en oppervlakkig is geschreven.





Prototype 3 – Liefs, je dochter

Eerste uitwerking + testen

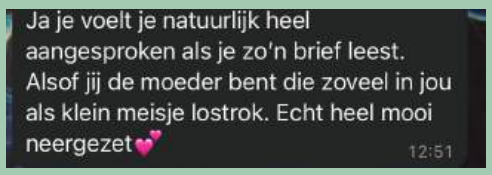
Liefs, je dochter is het vervolg van een stukje uit mijn leven. Door de tekst te hebben herschreven als een brief gericht aan mijn moeder en er meer details aan toegevoegd te hebben, kwamen de emoties van deze situaties meer naar voren. De lezer neemt de rol van mijn moeder aan. Uit het testen bleek dat de tekst voor elke lezer anders overkwam, net als een berichtje die je naar iemand stuurt. Elke ontvanger interpreteert het weer anders. Hierdoor moet er iets komen wat de emoties versterkt. Tekst is in de bijlagen te vinden.

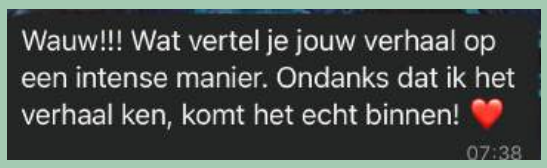
Tweede uitvoering + testen

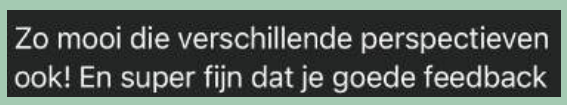
Om de emoties nog meer over te laten komen, heb ik getest hoe het is om de tekst door AI voor te laten lezen. Door de monotone stem van verschillende Nederlandse AI stemmen, kwamen de emoties niet versterkt over. Toen heb ik ervoor gekozen om de tekst zelf in te gaan spreken. Tijdens het lezen van de brief, luisterde de testpersoon ook naar mijn stem die de brief aan het voorlezen was. Hierdoor kon de lezer zich beter inleven in de situatie.

Reacties van testpersonen:

- Brief kwam echt heel hard aan, hoe je constant jij zegt is echt heel grijpend
- Je voelt je aangesproken als je zo’n brief leest. Alsof jij de moeder bent die zoveel bij je heeft losgetrokken
- Zo mooi die verschillende perspectieven.
- Wat vertel je jouw verhaal op een intense manier. Ondanks dat ik het verhaal ken, komt het echt binnen!
- Vond het als brief al mooi, maar met audio is het echt net een stapje erbovenop.







EXPERIMENTELE FASE

Prototype 4 – Transparant verhaal

Prototype 4 is prototype 3, maar dan in een ander jasje. Door mijn verhaal te delen, stel ik mij open en is mijn verhaal zichtbaar voor iedereen. Het is niet meer achter gesloten deuren of verstopt in een doos. De brieven, geschreven aan mijn moeder, worden ondersteunt door audio en geluid. Hierdoor komen de emoties beter over. Iedereen kan het lezen en horen. De brieven beschrijven de up en down's van de relatie tussen mijn biologische moeder en mij. Momenten waarin het even minder goed ging, maar ook de mooi momenten die nu worden gemist. De kwetsbaarheid en twijfels over de keuze worden hierdoor onderdeel van het verhaal. De audio is mijn gedachtegang, die ik tijdens deze momenten had. Deze staan niet in de brieven. De gebruiker leest en hoort twee verschillende dingen. De gebruiker leest een tekst die de situatie meer omschrijft en luistert naar gedachten, twijfels en vragen die ik tijdens deze situatie had en nog steeds heb.

Uitwerking

Het verhaal is door een lasersnijder op MDF platen gezet, om te testen hoe groot of hoe klein de tekst maximaal mag zijn. Ook is er een brief al op een acrylplaat gezet, om te kijken hoe het er uitziet en of het nog leesbaar is. Het testprototype lijkt heel erg op een doos met houtenplaten zie je als een boek kunt omslaan. In het onderste gedeelte van het boek vind je een knop die de luidspreker bestuurt. Uit de

luidspreker komen gedachten die er tijdens de verschillende brieven waren.

Testen:

De eerste test was dat de testpersonen alleen de teksten gingen lezen. Bij de tweede test werd er aan de testpersonen gevraagd of zij op de knop kunnen drukken voordat zij beginnen met het lezen van de eerste brief. Sommige testpersonen hadden ook al prototype 3 getest, waar de audio hetzelfde was als de tekst. Ik wilde testen wat het effect van een andere audio op deze personen heeft, doordat het bij prototype 3 ook de tekst weg zou kunnen laten doordat het hetzelfde is al de audio en de audio sterker aankwam bij de testpersonen.
Nu was de audio meer een verbreding van de tekst die de lezer leest. De reacties van de testpersonen waren gemengd. Sommige vonden het heel fijn dat de audio anders was dan de tekst, maar hadden wel de opmerking dat je nu op twee dingen tegelijkertijd moet gaan focussen, wat niet heel erg handig leek als jij het over zo een onderwerp hebt. Andere zeiden dat er ook helemaal geen audio bij zou moeten en dat de tekst al voldoende is om het verhaal en de kwetsbaarheid te begrijpen.

Verder uitwerken als eindproduct

Mijn plan was het om dit prototype uit te werken als mijn eindproduct voor het afstuderen. Alle brieven zou dan op gekleurd acryl komen te staan. De kleur was dan gekoppeld aan de emotie van de brief. Er zouden meer audio stukjes bijkomen en die zouden dan weer afgestemd worden aan de hand wanneer welke brief gelezen wordt.
Mijn idee voor de staging was een soort kindertafel met verlichting eronder, dat je de acrylplaten erop kunt leggen om de tekst beter te kunnen lezen. Het geluid zou dan automatisch afgespeld worden wanneer er een brief opgelegd wordt.

EXPERIMENTELE FASE

Tekst op MDF platen gezet door lasersnijder

Test met het product.
Links met MDF plaat.
Rechts met acryl plaat.

Afbeelding (Meer over Arjen, 2025)

EINDPRODUCT

Ontwerpcriteria

Voordat ik begon met het uitwerken van prototype 4 als eindproduct, ging ik nog eens kijken naar al mijn prototypes en wat ervan het leukste en meest aansprekende vond.
Zo kwam ik bij mijn ontwerpcriteria voor mijn eindproduct:

- *Story vertellen*
  Door middels van een storylijn mijn verhaal vertellen.
- *Ervaring boek*
  Het is niet alleen maar tekst in het boek, maar ook omslagpagina's zoals bij het kinderboek prototype. Elke brief heeft iets anders om de brief te versterken
- *Emotionele journey creëren*
  De emotionele journey die de lezer gaat doorlopen is het proces van loslaten, hoe komt een kind bij de beslissing om het contact met een ouder te verbreken? Wat gebeurt er voorafgaande?
- *Tekst als brieven*
  De tekst in product zijn brieven die ik voor mijn moeder en mijzelf met de hand heb geschreven. Dit is gebaseerd op brieven die ik tijdens verschillende therapieën heb geschreven. Voor mij was het de manier om mijn gevoelens over de situaties een plekje te kunnen geven.
- *Geen audio*
  Bij mijn eindproduct heb ik ook bewust gekozen om geen audio meer te gebruiken. Het was leuk om er mee te gaan experimenteren, maar ik heb gemerkt dat audio toch niet helemaal mijn ding is. Waardoor het voor mezelf alleen maar een storende factoor tijdens het werken aan het eindproduct zou zijn. Maar ook omdat het niet echt iets extra's aan de vorige prototypes heeft toegevoegd.

Vooronderzoek

Waarom brieven?

Tijdens de periode, van het contact verbreken met mijn moeder, schreef ik vaak al mijn gedachten en emoties op papier. Ze waren meestal in de vorm van brieven aan mijn moeder. De brieven zijn nooit opgestuurd, het was voor mezelf dat ik het een plekje kon geven en het kon verwerken. Nog steeds schrijf ik mijn gedachten en emoties op, het is mijn manier geworden om dingen te verwerken of meer afstand te creëren.

Wat voor boeken zijn er?

TEC boek
Like a pearl in my hand –
Carina Hesper

Bladerboek
Borderline Visible –
Ant Hampton

Knipboek

Scrapboek

Afbeeldingen: (Brook, 2015), (Hampton, n.d.), (Laura, 2024), (Kokin, 2023)

Schetsen en ideeën voor de brieven

Brief 1:
Laatste zin van de brief is “Ik wil niet meer voor jou zorgen” die zich steeds in mijn hoofd herhaald. Door een uittrekbaar strookje, met de herhalende tekst IK WIL NIET MEER VOOR JE ZORGEN, aan de pagina te voegen wordt het zichtbaar wat het meest essentiële uit deze brief is.

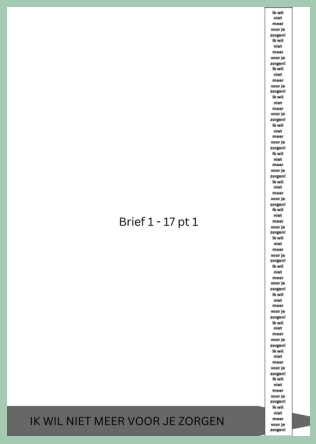
Brief 2:
Er waren ook mooie momenten, alleen kan ik die mij niet meer zo goed herinneren omdat de slechte momenten de voorhand hebben genomen. De mooie momenten zitten dus verstopt achter de donkere en niet zo mooie momenten. Door zwarte bladzijdes of deels zwarte bladzijdes aan de brief toe toevoegen, wordt het duidelijk.

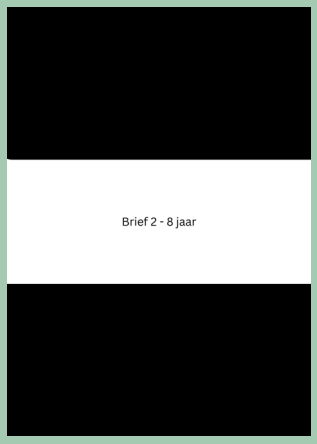
Brief 3:
Er komen de eerste scheuren in de relatie van mijn moeder en mij. Door de brief letterlijk te verscheuren zijn de scheuren zichtbaar.

Brief 4:
De rollen van moeder en kind zijn omgedraaid. Brief komt vaker achterelkaar terug, steeds verder gedraaid.

Brief 5:
Moeder heeft door depressie de deken over haar hoofd gedaan. Zij ziet de brief pas als zij de deken van zich afdoet. Een deken als pagina toe te voegen, lezer moet deze omslaan voordat de brief zichtbaar wordt.

Brief 6:
In deze brief voelde ik mij niet gezien en gehoord. De brief is op transparante pagina’s geprint. Om de brief beter te kunnen lezen is er een A3 pagina aan toegevoegd, die omgeslagen kan worden om tussen die bladzijdes te leggen.





EINDPRODUCT

Brief 7:
De situatie bij deze brief is dat ik me helemaal op mijzelf ga focussen, die focus is dus gelegd op mijzelf. Alleen de woorden IK, ME, MEZELF, MIJZELF en MIJN zijn zichtbaar. Als de omslagpagina wordt omgeslagen is de hele brief zichtbaar.

Brief 8:
Het gaat weer achteruit in de relatie tussen moeder en mij, maar ook mentaal met mij. Ik word weer in een spiraal getrokken. Tekst in een spiraal schrijven, daardoor moet de lezer de tekst draaien om het te kunnen lezen.

Brief 9:
Deze brief is deel 2 van brief 1. Op transparante pagina of kalkpapier de zin “IK WIL NIET MEER VOOR MIJ ZORGEN”. In de brief staat ook dat ik aan niks anders kan denken dan aan deze zin.

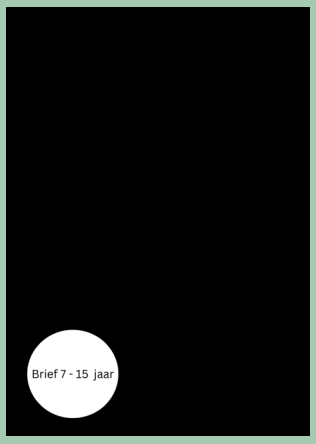
Brief 10:
Pijn helen door therapie. De scheuren die in de brief zitten worden dichtgeplakt. Scheuren zijn minder zichtbaar.

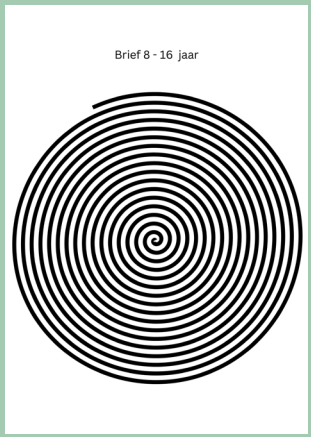
Brief 11:
Door dat ik door de therapie heb geleerd om met een afstand naar de situatie te kijken, zijn er ook delen, die mijn moeder heeft gedaan, die ik begrijp. De brief wordt steeds kleiner.

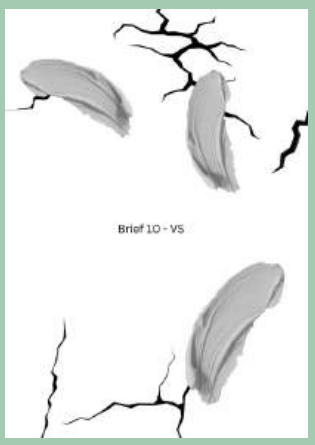
Brief 12:
Lange tijd was er nog maar eenzijdig contact vanuit mijn moeder naar mij. Door haar te blokkeren uit mijn leven, heb ik er definitief een streep ondergezet.

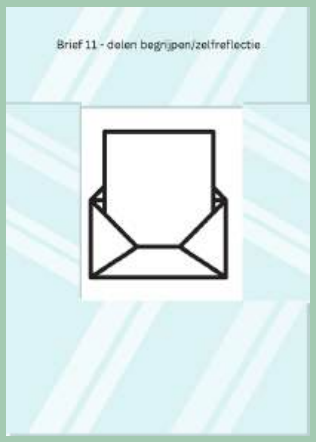
Brief 13:
De laatste brief die ik aan mezelf heb geschreven. Ik begin letterlijk met een nieuw hoofdstuk van mijn leven zonder moeder. Hierdoor heb ik meer rust en ruimte voor mezelf gecreëerd. Brief uitvergroten of nieuw boek beginnen en losknippen.

In de bijlagen zijn nog de fysieke schetsen te vinden.







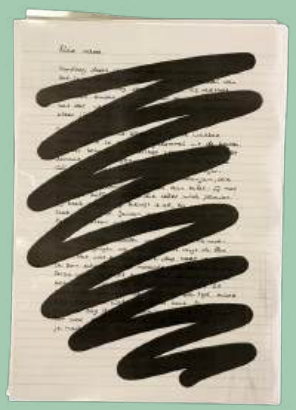
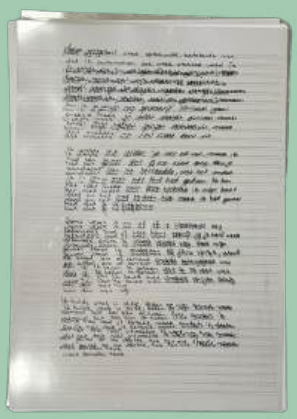


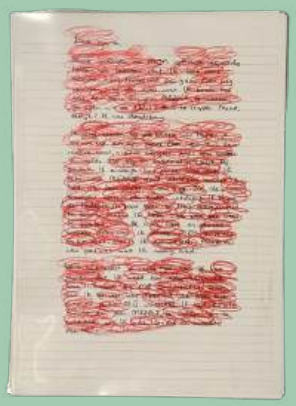
Uitwerking 1 + Testen

Het zijn er in totaal 13 brieven. De 13 brieven heb ik met een vulpen op papier geschreven. Ik heb bewust voor een vulpen gekozen, omdat mijn moeder ook altijd met een vulpen heeft geschreven. Van de geschrevene brieven heb ik kopieën gemaakt en toegevoegd aan het eindproduct. Bij sommige brieven kwamen de ideeën die ik ervoor had niet zo goed over. Zoals bij brief 3, de scheuren waren nauwelijks tot niet zichtbaar op de kopie. Daarvoor moest ik verder gaan testen hoe het beter naar voren komt. Voor brief 5 heb ik een deken gehaakt in paars en donkerblauw, kleuren die gelinkt zijn aan depressie. Op het eerst leek het heel mooi de deken fysiek in het boek te hebben, maar uit testen bleek dat het niet bij het rest van het boek past. Doordat het niet eens was met het boek, kwam het meer storend over. Het was beter geweest als het ook op een transparante pagina was afgebeeld. Bij brief 7 waren de omslagpagina's verwarrend omdat de tekst niet helemaal klopte met de overheen gelegde pagina. Verder waren de omslagpagina's ook afleidend en was het fijner voor de tester geweest als het een eenheid was geweest of zwart in plaats van rood.
Brieven zijn in de aantekeningen te vinden.

Inzichten uit de test

- De pagina de ik eerst voor brief 9 heb gebruikt, zou ook kunnen werken als voorpagina.
- Brieven niet kopiëren, maar inscannen of fotograferen om het gewenste effect te krijgen.
- Achterkant van elke pagina is nu nog wit, maar wat als er ook een soort verhaal verteld wordt.
- Met sommige omslagpagina's nog gaan experimenteren.



EINDPRODUCT

Uitwerking 2 (in uitvoering)

Brief 1:
Brief gescand of gefotografeerd met uittrekbaar strookje “IK WIL NIET MEER VOOR JE ZORGEN!”

Brief 2:
Brief gescand of gefotografeerd met omslagpagina’s waarop zwarte vegen opstaan.

Brief 3:
Brief gescand of gefotografeerd. De brief is in verschillende stukken gescheurd.

Brief 4:
Brief gescand of gefotografeerd. De brief komt 5 keer achterelkaar terug. Het is zichtbaar dat de brief was opgefrommeld. De brief wordt steeds verder gedraaid.

Brief 5:
Brief gescand of gefotografeerd. De deken is als foto geprint op een transparant pagina.

Brief 6:
Brief gescand of gefotografeerd en geprint op transparante pagina’s. Met erachter een A3 omslagpagina om de tekst los van elkaar te kunnen lezen.

Brief 7:
Brief gescand of gefotografeerd. Op de omslagpagina zijn alleen de woorden IK, ME, MEZELF, MIJZELF en MIJN zichtbaar. Door strepen van een permanente markeerstift zijn de overige worden niet zichtbaar.

Brief 8:
Brief gescand of gefotografeerd. De eerste keer van deze brief is nog normaal op papier, daarna komt een pagina dat de brief als spiraal is omgevormd en is gefotografeerd.

Brief 9:
Brief gescand of gefotografeerd. Op omslagpagina’s van deze brief staat de tekst “NIET MEER”.

Brief 10:
Brief gescand of gefotografeerd. Er zijn een paar scheuren in de brief zichtbaar.

Brief 11:
Brief gescand of gefotografeerd. Paar keer achterelkaar afgebeeld, maar de brief wordt steeds kleiner.

Brief 12:
Brief gescand of gefotografeerd. De omslagpagina naar deze brief is helemaal zwart. Er is geen contact meer.

Brief 13:
Brief gescand of gefotografeerd. De brief is uitvergroot over meerder pagina’s.

EINDPRODUCT

Waar op het voorblad staat “JIJ WILDE NIET MEER VOOR MIJ ZORGEN!” staat op de achterkant va het boek “IK ZORG NU VOOR MEZELF!”. Om de leegte op de blanco achterkanten van de brieven op te vullen, is ervoor gekozen om verschillende zinnen, die de situatie van de brief verstreken, erop te zetten. Bijvoorbeeld “JIJ ZORGDE MINDER VOOR MIJ” en “IK MOEST VOOR MEZELF ZORGEN”.

Hoe werkt het?

Het boek ‘JIJ WILDE NIET MEER VOOR MIJ ZORGEN’ is een bladerboek met brieven en omslag-pagina’s. Elke brief draagt erbij toe om de lezer ervan bewust te maken waarom iemand de keuze maakt om het contact met een ouder te verbreken.
Doordat het boek begint met de belangrijkste situatie, waardoor het contact is verbroken, is de lezer gelijk in het verhaal. Daarna doorloopt de lezer het verhaal van de schrijfster, beginnend bij een situatie waar de schrijfster 8 jaar oud was tot de laatste situatie in het nu.

Voor wie is het bedoeld?

Het boek is voor iedereen bedoeld, maar vooral voor mensen die ook de stap willen nemen of al hebben genomen om het contact te verbreken of voor de mensen hieromheen. Het boek kan aangedragen worden door een psycholoog of kan zelf op de website besteld worden.

CONCLUSIE

Door op verschillende manieren onderzoek te hebben gedaan, aan de hand van deskresearch, interviews of prototypes maken en het testen hiervan, heb ik een antwoord op mijn onderzoeksvraag gekregen: Hoe kan ik, vanuit mijn eigen ervaring, het taboe rond om het onderwerp 'contact verbreken met je ouder(s)' bespreekbaar maken?

Door eerst deskresearch gedaan te hebben, kwam ik er snel achter dat er niet veel boeken over het onderwerp 'contact verbreken met je ouder(s)' zijn. Er kwam maar twee boeken tevoorschijn. Vooral het boek 'Breken met je ouders' van Marloes
Hospes heeft mij het meeste inzicht gegeven. Met betrekking tot redenen waarom kinderen de keuze maken om het contact te verbreken. Volgens Marloes Hospes is het belangrijk om na de breuk te luisteren naar je innerlijke kind en dat te gaan helen.

Maar ook waren er geen kinderboeken over het onderwerp. Wat wel opviel was dat als ouders bij kinderboeken in het verkeerde daglicht werden gezet dat het een hoop kritiek opleverde. Zo kwam ik bij mijn eerste prototype terecht. Een kinderboek met een kritisch standpunt 'Ik heb geen mama meer!'.

Het schrijven ervan beviel me erg, en ook was de gedachten dat er niet zo veel
boeken over waren nog niet uit mijn hoofd. Verder met het schrijven van brieven en het maken van teksten op MDF en acryl platen, tot het realiseren van mijn
eindproduct.

Door de tekst als brieven op te schrijven, kwam ik weer heel dichtbij mezelf. Het is voor mij de beste manier om gedachten en emoties van me af te schrijven en het een plekje te kunnen geven. Om het op deze manier aan andere te laten ervaren hoe het was om de keuze van het contact verbreken met mijn moeder te maken, vind ik echt heel speciaal.

Niet iedereen uit mijn omgeving weet dat ik contact met mijn moeder heb verbroken of wat de reden hiervan is. Maar aan hand van het boek 'JIJ WILDE NIET MEER VOOR MIJ ZORGEN!' kunnen ze het te weten komen en is het geen taboe meer om het er niet over te hebben.

AANBEVELING

Met mijn eindproduct weet ik de taboe rondom het onderwerp ‘contact verbreken met je ouder(s)’ bespreekbaar te maken. Om het product uiteindelijk op de markt te kunnen brengen, moet het product meer bekendheid krijgen. Dit zou ik willen
bereiken door gebruik te maken van verschillende kanalen. Denk hierbij aan sociale media platformen, contact te leggen met de GGZ of gratis proef kopieën uit te delen bij boekenwinkels.

Naast het bekender maken van het product zou ik de mogelijkheid van een digitaal boek verder willen onderzoeken. Het digitaliseren van het boek tot een boek geschikt voor e-readers zou dan ook een mooie stap zijn om het boek toegankelijker en gemakkelijker verkrijgbaar te maken. Hierbij zal dan gelet moeten worden op de huidige vormgeving van het boek, vooral dat de omslagpagina’s niet gaan wegvallen maar hun plek behouden.

Mijn eindproduct is gebaseerd op mijn eigen ervaringen en mijn verhaal waarom ik contact heb verbroken met mijn moeder. Als vervolg zou ik graag nog anderen
mensen interviewen en hun verhaal in dezelfde vorm op papier zetten. Hierdoor ontstaat er een reeks boeken vanuit andere perspectieven en ervaringen. Dit draagt bij aan het verbreken van het taboe rondom het onderwerp ‘contact verbreken met je ouder(s)’.

BRONNEN

A. Ladan. (2011). Parentificatie. Als het kind te snel ouder wordt. In de reeks: Psychoanalytisch Actueel. Tijdschrift Voor Psychiatrie, /, 475–476. https://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/nl/artikelen/article/50-9163_Parentificatie-Als-het-kind-te-snel-ouder-wordt-In-de-reeks-Psychoanalytisch-Actueel

Augeo. (2025a). Psychische mishandeling. Augeo.nl. https://www.augeo.nl/themas/kindermishandeling/psychische-mishandeling

Augeo. (2025b). Psychische verwaarlozing. Augeo.nl. https://www.augeo.nl/themas/kindermishandeling/psychische-verwaarlozing#

Blankestijn, M. (2024). Waarom mensen het contact met hun ouders verbreken: “Ik werd gemanipuleerd en belachelijk gemaakt.” Linda.nl. https://doi.org/10/24162646/pexels-cottonbro-5493783-600x337

Brook, P. (2015, October 31). The Portraits In This Book Are Only Visible When You Hold It In Your Hands. Medium; Vantage. https://medium.com/vantage/the-portraits-in-this-book-are-only-visible-when-you-hold-it-in-your-hands-ebd28aff9751

Drost, A. (2016). Verbroken contact | Verbroken contact tussen ouder en kind. Verbrokencontact.nl. https://www.verbrokencontact.nl

Dvbel. (2020, November 10). Mijn papa is een narcis - Recensie. Bol.com. https://www.bol.com/nl/nl/p/mijn-papa-is-een-narcis/9300000004584809/

Hampton, A. (n.d.). Product page — timebasededitions. Timebasededitions.com. https://timebasededitions.com/Product-page

Honneff, N. (2020, July 1). Breken met je ouders - Psychologiepraktijk Nicole Honneff. Psychologiepraktijk Nicole Honneff. https://www.psychologiepraktijknicolehonneff.nl/psychologie/breken-met-je-ouders/?cn-reloaded=1

Kokin, L. (2023). Altered Book Art - Altered Texts - Artist Books | Lisa Kokin Artist. Lisakokin.com. https://lisakokin.com/book-art-altered-two.html#

Laura. (2024, October 11). Scarpbook. Pinterest. https://nl.pinterest.com/pin/304767099803513597/

Lie, J. (2024, April 24). “Het contact doet meer pijn dan het missen”: Nina (26) verbrak de relatie met diens moeder. NPO; NPO. https://npo.nl/npo3/brandpuntplus/contact-breken-met-ouders lotgenoot - ANW (Algemeen Nederlands Woordenboek). (n.d.). Ivdnt.org. https://anw.ivdnt.org/article/lotgenoot

Marloes Hospes. (2012). Breken met je ouders. In Boom.nl. Boom. https://www.boom.nl/psychologie/100-1443_Breken-met-je-ouders?gad_source=1&gbraid=0AAAAApU_xq35JA4cpuzopcQprvn-3m3vdB&gclid=Cj0KCQiAoJC-BhCSARIsAPhdfShjHBg7P-LFW_pdvF3B4tUbSP3QQdK_4zJJfaqhfh-Vf5VcWs4frUS4aAuzyEALw_wcB#omschrijving

BRONNEN

Meer over Arjen. (2025, January 9). Lichttafel maken IKEA hack. Kunststofplatenshop.nl. https://kunststofplatenshop.nl/stappenplan/lichttafel-maken/

Mudori. (2020, November 7). Mijn papa is een narcis - recensie. Bol.com. https://www.bol.com/nl/nl/p/mijn-papa-is-een-narcis/9300000004584809/

Uitgeverij SWP BV. (2016). Ouderschapskennis | Voor ouderbegeleiders & opvoedondersteuners. Ouderschapskennis.nl. https://www.ouderschapskennis.nl/recensie-verbroken-contact-tussen-ouder-en-kind/1027094

Van Dale Uitgevers. (2024). Betekenis “lijdensweg.” Van Dale NEDERLAND. https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/lijdensweg
Verbroken contact tussen ouder en kind. (2016). In bol.com. https://media.s-bol.com/rmLVJKy-3vly4/783x1200.jpg

BIJLAGEN

Aantekekingen van ‘Breken met je ouders’ van Marloes Hospes
Tekst van ‘Stukje uit mijn leven’
Tekst’ Liefs je dochter’
Fysieke schetsen van het eindproduct
Brieven van het eindproduct

Breken met je ouders - Marloes Hospes

Inleiding
- Pagina 7:
- Pagina 8:
- Pagina 9:
- Pagina 10:

Niet functionerende ouders
- Pagina 15:
- Pagina 16:
- Pagina 17:
- Pagina 18:
- Pagina 19:

Parentificatie
- Pagina 36:
- Pagina 37:
- Pagina 38:
- Pagina 39:
- Pagina 40:

Emotionele mishandeling
- Pagina 49:
- Pagina 52:
- Pagina 53:
- Pagina 54:

De mythe dat ouders altijd goed zijn voor hun kinderen
- Pagina 95:
- Pagina 97:
- Pagina 98:

Kinderen die blijven geloven in het gelukkige gezin
- Pagina 99:
- Pagina 101:
- Pagina 102:

Het is niet de schuld van het kind
- Pagina 107:
- Pagina 110:

Verschillende visies op breken met je ouders
- Pagina 111:
- Pagina 112:

De effecten van een slechte jeugd als je volwassen bent
- Pagina 118:
- Pagina 121:
- Pagina 122:

Is breken de oplossing?
- Pagina 127:
- Pagina 130:

Ontkenning van de slecht jeugd door de ouders
- Pagina 133:

De reacties van de overige familieleden
- Pagina 151:
- Pagina 152:

Adolescenten die het contact verbreken
- Pagina 160:

Een ondersteunende omgeving creëren
- Pagina 164:

Geef de hoop op verandering op

Pagina 181:
!!! Contact met je innerlijk kind
Pagina 211:
Pagina 212:
Pagina 213:
Nabeschouwing
Pagina 237:
Pagina 240:
Aanvullende informatie
Pagina 250:

Inleiding

Pagina 7:

- literatuur om meer te weten te komen over het onderwerp, in de hoop dat ik door het lezen van verhalen van lotgenoten me niet zo alleen zou voelen
- het idee van breken met je ouders wordt slechts even aangestipt
- Het taboe moet doorbroken worden. Op deze manier zullen mensen die het contact met hun ouders verbroken hebben zich niet zo vaak hoeven te verdedigen tegenover anderen.

Pagina 8:

- Breken met je ouders kan je juist de rust geven om te herstellen van de verwondingen uit je jeugd.
- De huidige hulpverlening is nog te weinig bekend met het feit dat het soms goed is voor kinderen om te breken met hun ouders. Deze oplossing wordt nog te weinig erkend. Vaak wordt in een therapie geprobeerd de relatie tussen ouders en kinderen zo leefbaar mogelijk te krijgen, maar dit is niet voor iedereen de juiste weg.
- 'Maar het zijn toch je ouders, en ze bedoelden het vast goed'. Dit is iets waarmee veel mensen die om andere redenen breken wel geconfronteerd worden - terwijl opgroeien bij ouders die geen interesse in je hebben,..., net zo beschadigend kan zijn als lichamelijke of seksuele mishandeling.
- Het is gemakkelijk kindermishandeling te zien als er fysieke symptomen zijn,.... Maar er zijn ook subtielere manieren van mishandeling. Soms gaat het dan niet eens zozeer om de dingen die de ouders doen, maar eerder om de dingen die niet gedaan worden, bijvoorbeeld het kind steunen in moeilijke tijden, het verantwoordelijkheid leren, het helpen met huiswerk, het troosten als het verdriet heeft, en het kind kind laten zijn.
- Zij zijn namelijk in hun kindertijd onbewust geprogrammeerd om hun ouders te beschermen. Daarnaast is het vaak erg pijnlijk om te erkennen hoe het echt was in de jeugd en toe te geven dat niet alles even fijn was. Ontkenning is dan een bekend afweermechanisme op de pijn niet te voelen.
- **Eigen aantekeningen:**
  - Kindermishandeling is niet altijd fysiek maar ook mentaal
  - Wat ouders juist niet hebben gedaan kan invloed hebben

Pagina 9:

- Ouders begrijpen vaak niet waarom een kind zover gaat dat het contact verbroken wordt.
- dat disfunctionele ouders...weinig zelfinzicht hebben of niet geneigd zijn zelfkritiek te leveren. De tweede verklaring is dat disfunctionele ouders vaak zelf ook disfunctionele ouders hebben gehad, en hun gedrag als de norm hebben genomen.
- Ouders bekijken het vanuit hun eigen perspectief en zijn daardoor soms milder tegenover hun eigen handelen. Op deze manier slaat de balans voor hun gevoel positief uit.
- Mensen verbreken nooit zomaar het contact met hun ouders....Het breken gebeurt meestal pas nadat het inmiddels volwassen kind jarenlang heeft geprobeerd of de relatie op de een of andere manier nog te verbeteren is.
- **Eigen aantekeningen:**
  - Disfunctionele ouders ⟶ intergenerationele trauma

Pagina 10:

- Dat is de allerlaatste stap in een lang proces van veel emotionele pijn.
- ...breken de minst pijnlijke oplossing...

Niet functionerende ouders

Pagina 15:

- 'disfunctioneel gezin'
- Door deze term wordt de verantwoordelijkheid van het niet goed functioneren bij het hele gezin gelegd. Ieder gezinslid is in gelijke of bijna gelijke mate verantwoordelijk voor de situatie waarin het gezin terechtgekomen is, ook de kinderen....Een kind is slechts zelden verantwoordelijk voor wat er misgaat in het gezin en levert er zelden een grote bijdrage aan.
- ...vaak zal een kind al veel van de schuld op zich nemen. Dit doet een kind omdat dit - als het niet begrijpt hoe het echt in elkaar steekt - zijn enige mogelijkheid is om met de situatie om te gaan; moeten erkennen dat de ouders fout zitten en misschien niet voldoende van het kind houden is veel pijnlijker dan de schuld van het verkeerde gedrag van de ouders op zich te nemen.

Pagina 16:

- Hoe komt het dat ouders disfunctionele ouders worden? Geen enkele ouder neemt een kind met het idee om het te gaan mishandelen,....De meeste ouders beginnen met de beste intenties en verwachtingen van het ouderschap.
- Een oorzaak waarom het fout kan gaan is dat de ouders te weinig zelfinzicht hebben. Ze zien hun eigen gedrag niet en kunnen niet op zichzelf reflecteren.
- Een andere oorzaak kan zijn dat ouders zelf zoveel problemen hebben dat al hun aandacht noodgedwongen naar henzelf uitgaat....Ze kunnen niet anders, want ze zijn zelf aan het overleven. Voor het kind is er geen ruimte meer over, het kind is een extra last geworden in het leven van de ouders.
- **Eigen aantekeningen:**

- Mijn bm zei altijd tegen zichzelf dat zijn niet zo wil worden als haar eigen moeder maar dat heeft zich toch herhaald
- Ouders hebben al zelf veel problemen = herkenbaar

Pagina 17:

Als je een kind bent van niet-functionerende ouders, dan herken je je waarschijnlijk in veel van de volgende beschrijvingen:

- Mijn ouders zullen fouten nooit toegeven, maar altijd ontkennen.
- Mijn ouders zijn niet bepaald een voorbeeld voor mij.
- Ik wilde/wil dat iedereen in mijn omgeving zich fijn voelt en deed/doe enorm mijn best voor.
- Hoewel ik mij schuldig voel over de gedachte, zou het voor mij veel problemen oplossen als mijn ouders zouden overlijden.
- Mijn ouders manipuleerden/manipuleren mij, zodat ik gewenst gedrag vertoon.
- Als kind draaide mijn hele wereld om mijn ouders

Pagina 18:

- Mijn ouders wisten/weten altijd voor een ander wat het beste is.
- Ik voelde/voel me eenzaam.
- **!!!** Ik voelde me als kind al volwassener dan mijn ouders leken te zijn.
- Ik keek/kijk altijd hoe een ander zich voelt en pas me daaraan aan.
- **!!!** Als kind had ik verantwoordelijkheden die een kind niet hoort te hebben.

Pagina 19:

- **!!!** Ik vraag me regelmatig af hoe mijn ouders mijn pijn niet kunnen zien.
- Mijn vader/moeder vond/vind zichzelf fantastisch en vond/vind mij en anderen maar niks.
- Mijn ouders zijn niet in staat echte vriendschappen te onderhouden.
- Mijn ouders zaten/zitten vaak in de slachtofferrol.
- Ik werd/word verantwoordelijk gehouden voor hoe mijn ouders zich voelden/voelen.
- Als mensen problemen hebben, dan ga ik die problemen tot mijn problemen maken en probeer ik ze te helpen.
- Veel kinderen van niet-functionerende ouders leiden een pijnlijk en eenzaam leven. Terwijl anderen kunnen rekenen op de steun van hun ouders, vroeger en nu, moet jij het alleen uitzoeken.
- De veilige basis waarop een kind in zijn jeugd zou moeten kunnen bouwen, was bij jou niet aanwezig.

Parentificatie

- **Eigen aantekeningen:**
  - onderzoeken

Pagina 36:

- Samenvattend had ik veel te vroeg de verantwoordelijkheid op me genomen...

Pagina 37:

- Ik voelde en voel alleen maar irritatie en uitputting op momenten dat ik bij ze ben....een herstel in mijn beleving nu niet mogelijk is.
- Ik probeer me steeds meer te focussen op mijn eigen leven, nu duidelijk is geworden hoe slecht de relatie met mijn ouders is.

Pagina 38:

- Dit begrip is voor het eerst gebruikt door Boszomenyi-nagy en Spark in hun boek *Invisible loyalties (1973)*. Het houdt in dat een kind te vroeg verantwoordelijkheden op zich neemt die het niet aankan.
- In een gezonde ouder-kindrelatie is het de ouder die het kind verzorgt en geestelijk bijstaat, maar bij parentificatie zijn die rollen omgedraaid. Het kind is als het ware de ouder geworden van zijn vader en/of moeder. Het kind blijft geven en de ouder blijft nemen. Dit is een ongezonde situatie.
- Bij een scheiding wordt het kind een vervangende partner of moet het luisteren naar alle nare verhalen die over de andere ouder verteld worden.
- Ook kunnen ze nergens terecht met hun verdriet, angsten, pintjes en problemen, want vader/moeder heeft het al zo moeilijk...
- **Eigen aantekeningen:**
  - Vanaf mijn 10e aan het zorgen voor bm, omdat ze depressief in bed lag
  - Scheiding toen ik 2 was, maar toen ik 12/14 was ging bm over mijn vader rare dingen en verhalen zeggen, daardoor wilde ik ook niet meer zo graag naar hem toe (emotionele manipulatie). Nu goede relatie met hem

Pagina 39:

- ...het standaard dat het kind meer geeft dan het terugkrijgt. Liefde en aandacht en de bereidheid zich in te spannen voor het kind zijn ver te zoeken. De ouders zijn niet in staat echte liefde te geven. Soms worden er wel veel materiële spullen gegeven, ter vervanging van de liefde die het kind eigenlijk nodig heeft. De ouders denken dat dit voldoende is voor de opvoeding, maar het kind voelt al snel aan dat dit niet zo is.
- ...om toch maar ergens het gevoel van waardering te halen gaan deze kinderen zorgtaken aan.
- Heel wat kinderen die te veel moesten zorgen in hun jeugd, ervaren hierdoor als volwassene problemen: zij passen zich nog steeds te veel aan aan de eisen van anderen, ze zorgen overmatig, ze zijn overbezorgd voor het welzijn van anderen, ze eisen veel van zichzelf, ze hebben niet geleerd (Pagina 40) te delegeren, ze kunnen geen nee zeggen, ze voelen zich eenzaam, ze durven niet op hulp te vragen, enzovoort.

Pagina 40:

- Na een leven van dienstbaar zijn aan anderen is het echter tijde om jezelf op de eerste plaats te zetten. De verantwoordelijkheden van anderen zijn niet jouw verantwoordelijkheden.

Emotionele mishandeling

Pagina 49:

- Mijn jeugd kenmerkte zich door emotionele verwaarlozing en emotionele mishandeling.
- Psychische mishandeling of emotionele verwaarlozing bestond niet:

Pagina 52:

- Vragen van anderen over mijn familie vind ik pijnlijk, want hoe vertel je dat jouw familie een hel voor je was? De meeste mensen vinden toch dat je dankbaar moet zijn voor de verzorging die je hebt genoten.
- Een kind heeft niet alleen materiële en fysieke zorg nodig. Juist de emotionele ondersteuning is heel belangrijk om op te kunnen groeien tot een geestelijk gezonder volwassene.
- Kinderen die emotioneel tekortkomen zenden wel allerlei signalen uit, maar die worden zelden door de ouders of andere mensen opgepikt....spijbelen, in zichzelf gekeerd zijn of juist altijd de aandacht trekken....De werkelijke reden wordt niet gezien.

Pagina 53:

- Voor volwassenen die vroeger emotioneel verwaarloosd zijn is het moeilijk aan de omgeving uit te leggen hoe dat was. De omgeving begrijpt eerst wat het betekent dat je een keer zo hard geslagen bent....Toch kunnen beide vormen van mishandeling even schadelijk zijn. Het komt vaak voor dat de ouders ervan overtuigd zijn dat ze een goede opvoeding hebben gegeven.
- Vaak spelen er nog meer problemen in een gezin waar emotionele verwaarlozing plaatsvindt. Het kan zijn dat een van de ouders psychische problemen heeft....of de ouders leven te veel hun eigen leven en hebben weinig tijd voor de kinderen.
- **Eigen aantekeningen:**
  - bm kan niet inzien dat ze mij emotioneel verwaarloosd heeft, ik voelde me alleen en niet begrepen

Pagina 54:

- In het volwassen leven moet het kind de tijd nemen om te leren dat de ideeën die zijn ouders hem hebben bijgebracht over zichzelf niet kloppen. Het zal tijd kosten om alle ideeën om te draaien en tot een positiever zelfbeeld te komen. Het is belangrijk dat er in de samenleving en de hulpverlening meer aandacht komt voor emotionele verwaarlozing en mishandeling, zodat de problemen van deze kinderen en volwassenen eerder herkend worden, en zij ook eerder hulp krijgen.
- **Eigen aantekeningen:**
  - bm psychische problemen, naar mij uiten, aandacht zoeken maar ik was een pleister
  - Heel erg op zichzelf gericht, tijd met zichzelf besteden en niet met mij

De mythe dat ouders altijd goed zijn voor hun kinderen

Pagina 95:

- Binnen de maatschappij, in de religie en in de politiek heerst het idee dat ouders altijd goed zijn voor hun kinderen en altijd handelen met het oog op het belang van hun kinderen.
- Een groot probleem is ook dat als de omgeving al iets merkt, deze mensen dan liever de andere kant op kijken.
- **Eigen aantekeningen:**
  - Gelukkig zagen mijn bo het en hebben mij in huis genomen

Pagina 97:

- Vangnet

Pagina 98:

- **!!!** Wat je altijd wel kunt doen, is aardig zijn voor het kind in kwestie: vaak helpt het kinderen in moeilijke situaties als ze zo nu en dan een vriendelijk woord horen. Veel volwassenen die een moeilijke jeugd hadden maar toch wat liefde en aandacht kregen van een buurvrouw of leerkracht, zeggen dat ze zich daar nog steeds gesterkt door voelen.
- **Eigen aantekeningen:**
  - Liefde aan andere kinderen geven die in deze situatie zitten → belangrijk voor product

Kinderen die blijven geloven in het gelukkige gezin

Pagina 99:

- Want hoe moet je je waardevol voelen als zelfs degenen die het belangrijkste zijn in je leven, je ouders, je niet willen?

Pagina 101:

- Blijkbaar was het echter gemakkelijker voor haar om haar kind met schuldgevoelens op te zadelen.

Pagina 102:

- De meestgebruikte strategie van mishandelde kinderen is ontkenning. Het is een verdedigingsmechanisme tegen alle pijn die opgeslagen lit in het kind.
- ...overlevingsmethode. Door de ontkenning kan het kind zichzelf emotioneel beschermen.
- **Eigen aantekeningen:**
  - Schuldgevoelens

- Vaak de schuld door bm gekregen
- Lang vastgehouden dat het ook zo was, maar aangewerkt en is niet zo

Het is niet de schuld van het kind

Pagina 107:

- Schuldgevoelens komen veel voor bij volwassen kinderen die een slechte jeugd hebben gehad.
- Uiteraard heeft het kind geen schuld aan het niet functioneren van de ouders of aan de problemen die bestaan in het gezin.
- Een kind schuld aanpraten kan ook een effectieve manier zijn om bepaald gedrag af te dwingen bij een kind.
- Als je vroeger dacht dat jij de schuldige was, blijf je hier ook in de volwassenheid nog aan vasthouden.

Pagina 110:

- Ik heb verdriet hierom gehad. Zo erg, alsof iemand was overleden. Toen dit ergste verdriet over was, voelde ik me een heel stuk beter.
- **Eigen aantekeningen:**
  - Verhaal van Gerda herkenbaar

Verschillende visies op breken met je ouders

Pagina 111:

- Het is voor ‘buitenstaanders’ vaak moeilijk voor te stellen dat mensen met hun ouders breken en hulpverleners kunnen net zo onwetend reageren als de rest van de omgeving. Het lijkt een van de laatste taboes te zijn.
- Zij legde er de na druk op dat mijn moeder ook niet alles wist en vanuit haar eigen onvermogen handelde.
- **!!!** Ook al was ik allang het huis uit, ze zocht nog steeds dagelijks contact. Dat contact ging niet zozeer om mij, maar om haar; zij kon haat verhaal dan kwijt.

Pagina 112:

- Er kwam rust in mijn leven.

De effecten van een slechte jeugd als je volwassen bent

Pagina 118:

- Kinderen die moesten zorgen voor hun ouders en eigenlik de ouders werden van hun ouders (parentificatie), zoals vaak gebeurt in gezinnen met disfunctionele ouders, zullen later in hun leven merken dat ze nog steeds overmatig zorgen. Ze zorgen soms niet alleen voor hun partner, maar zelfs voor heel veel mensen in hun omgeving. Ze zorgen misschien nog voor hun bejaarde ouders, maar ook in hun vriendenkring staan ze altijd klaar voor iedereen, en op het werk durven ze geen nee te zeggen tegen de baas en collega's. Een burn-out is vaak niet ver weg. Hun weg naar psychische gezondheid is dat ze zichzelf centraal gaan stellen en leren dat ze ook gewaardeerd worden als ze nee zeggen.
- Doordat ik me met zoveel dingen van thuis bezighield en voor veel dingen zorgde, wist ik veel meer dan zij.

Pagina 121:

Er kunnen zich diverse problemen voordoen in het latere leven, bijvoorbeeld:

- somberheid, angsten, slaapproblemen of andere psychische klachten
- slecht zelfbewustzijn en weinig eigenliefde en zelfacceptatie
- onvermogen gezonde relaties aan te gaan
- slechtere school- en werkprestaties

Pagina 122:

- minder vertrouwen in het lichaam en weinig lichaamsbewustzijn
- onzekerheid

Is breken de oplossing?

Pagina 127:

- Als kinderen breken met hun ouders, is daar een lang proces aan voorafgegaan. Er zullen maar weinig kinderen zijn die gemakkelijk deze stap nemen, omdat die veel consequenties met zich meebrengt. Door het breken verbreek je familiebanden die anders, ondanks dat ze niet goed waren, toch een bepaalde vorm van steun hadden kunnen geven. Ook kan het veel pijn en schuldgevoelens met zich meebrengen, want je kwetst de andere partij. Ook dien je rekening te houden met de bredere familiebanden. Het kan zijn dat je door het contact met je ouders te verbreken ook geen contact meer hebt met ooms en tantes en neven en nichten. Daarnaast is er nog de oordelende maatschappij, die soms niet kan begrijpen waarom je je ouders dit aandoet. Je hebt kans dat je jezelf geregeld moet verantwoorden voor je keuzes.

Pagina 130:

- Voor sommige kinderen is dergelijk contact echt niet mogelijk....De oude patronen blijven zich herhalen en het kind kan zich er niet voor afsluiten.
- **!!!** Anderzijds is de emotionele pijn te groot. Het is onmogelijk om zich af te sluiten en het kost te veel energie om met de ouders om te gaan. Dan is het beter als zij voor zichzelf kiezen.
- Er is ruimte om het verleden te verwerken zonder dat er nieuwe kwetsingen bij komen die ook weer verwerkt moeten worden.
- **!!!** Het is letterlijk een hoofdstuk afsluiten.
- **Eigen aantekeningen:**
  - Idee voor product

Ontkenning van de slecht jeugd door de ouders

Pagina 133:

- Het allerliefst wil zo'n volwassene dat de ouders alsnog hun fouten toegeven. Het ideaalbeeld dat de volwassene in zijn hoofd heeft is dat zijn ouders hun verontschuldigingen aanbieden en erkennen wat hem is aangedaan en welke schade hij heeft opgelopen door hun gedraag.
- Dit gebeurt echter zelden.
- Hun reactie zal uit zelfbescherming eerder richting ontkenning gaan, want dan hoeven ze hun fouten niet onder ogen te zien.
- Erkennen dat je fouten hebt gemaakt vereist zelfinzicht.

De reacties van de overige familieleden

Pagina 151:

Je directe familieleden kunnen onder andere op de volgend manieren reageren:

- Bevestiging

Pagina 152:

- Niet willen weten
- Ongeloof en ontkenning
- Bemiddeling

Adolescenten die het contact verbreken

Pagina 160:

- Ze hebben geen zelfvertrouwen of een positief zelfbeeld ontwikkeld, fouten durven ze niet te maken en ze hebben niet de vaardigheid om over kritiek heen te stappen. Als dat niet goed geleerd is, kan de jongvolwassene tegen diverse problemen aanlopen.
- **!!!** Waar adolescenten niet vaak met beide ouders tegelijk breken, gebeurt het veel vaker dat er gebroken wordt met een van de ouders. De andere ouder zal dan vaak veel steun geven in dit proces.

Een ondersteunende omgeving creëren

Pagina 164:

- Een voordeel van een slechte jeugd en de bijbehorende problemen is dat de meeste volwassen kinderen na gaan denken over hoe ze in het leven staan en hoe hun omgeving is. Dit kan tot het besef leiden dat ze een goede omgeving verdienen, en dat ze niet het waardeloze mens zijn dat ze volgens hun ouders waren. Ze komen in een helingsproces terecht. Ze leren zichzelf meer te waarderen, ze gaan zelfs van zichzelf houden. Ze kiezen dan ook mensen die hen liefhebben en ondersteunen. Er kunnen soms enkele jaren overheen gaan voordat dit proces voltooid is, maar het levert veel op. Het is belangrijk om hieraan te werken en bewust te besluiten wie je wel en wie je niet in je omgeving wilt houden.
- **Eigen aantekeningen:**
  - Helingsproces ⟶ levert veel op

Geef de hoop op verandering op

Pagina 181:

- **Eigen aantekeningen:**
  - Dat heb ik gedaan, waardoor het makkelijker was om het contact te verbreken

!!! Contact met je innerlijk kind

Pagina 211:

- Het begrip 'innerlijk kind' staat voor het kleine kind in een volwassene en voor alles wat je als kind hebt meegemaakt.
- Jij zal dan, als er in je volwassen leven iets vergelijkbaars gebeurt, reageren vanuit je innerlijke gekwetste kind.
- Je innerlijk kind heeft dan ondersteuning nodig om de vroegere nare en foute ervaringen te verwerken, om nu vanuit een helder perspectief te kunnen kijken naar de huidige situatie.
- **Eigen aantekeningen:**
  - INNERLIJK KIND heeft ondersteuning nodig

Pagina 212:

- Hoe volwassen we nu ook zijn, het innerlijk kind draagt deze ideeën en gevoelens nog met zich mee, en zo gauw er iets soortgelijks gebeurt zal het innerlijk kind het oude plaatje erbij halen. De volwassen jij gaat reageren vanuit deze oude programmeringen, of je nu wilt of niet.
- Veel mensen met een beschadigd innerlijk kind hebben in hun jeugd een zorgzame en beschermende ouder gemist.
- Vaak proberen mensen de gemiste liefde alsnog van hun ouders te krijgen, mar de kans dat dat lukt is klein. Het kan ook dat ze die liefde zoeken bij een partner, die hun dan het gevoel moet geven dat ze ertoe doen en waardevol zijn, In werkelijkheid ben jijzelf echter de enige die de oude pijn kan verzachten.
- **!!!** Door middel van werken met je innerlijke kind kun jij de beschadigde stukken repareren.

Pagina 213:

- **!!!** Je kunt je beschadigde innerlijke kind genezen door je liefdevolle-ouder-kant in te zetten. Als volwassene heb je namelijk ook een liefdevolle-ouder in je die je beschadigde kind kan steunen en het pure kind weer naar boven kan laten komen

- Wat zou je tegen dat kind zeggen en wat zou je doen? Zo ga jij ook met je innerlijk kind om.
- Eigenlijk komt het erop neer dat je goed gaat luisteren naar wat er diep binnen in jou speelt. Dat je luistert naar je wensen en gevoelens, en dat je jezelf daarin serieus neemt.
- Contact maken met je innerlijk kind doe je door middel van meditaties en/of visualisaties.
- **Eigen aantekeningen:**
  - Zin belangrijk: liefdevolle-ouder-kant je praat tegen een kind (jezelf)
  - Laat je liefdevolle ouder het kind troosten en helpen met het verwerken

Nabeschouwing

Pagina 237:

- Marinka Kamphuis

Pagina 240:

- Als je ouders zelf op een volwassen manier met hun emoties hadden kunnen omgaan, was de kans immers groot geweest dat de situatie thuis niet zo was geëscaleerd.

Aanvullende informatie

Pagina 250:

- www.verbrokenband.nl Informatie over het verbroken oudercontact

28 juli 2015
Het was een doodgewone doordeweekse dag, maar niet voor mij. Buiten was het mooi weer, de zon scheen en mensen waren zonder zorgen buiten. Binnen in mij was het heel anders, al lange tijd heerste er onweer en maakte ik mij veel zorgen.

In de late ochtend had ik samen met mijn biologische moeder, onze begeleider van het centrum voor jeugd en gezin en Miranda, een vriendin van mijn bonusmoeder, een schemagesprek bij mijn psycholoog.

Samen met mijn biologische moeder reed ik naar de afspraak. De spanning was te voelen, maar aangekomen in de wachtruimte was de spanning om te snijden. Het was te merken dat het aankomende gesprek niet makkelijk ging worden.

Miranda en onze begeleider kwamen de wachtruimte binnen gedruppeld. Na even een praatje te hebben gemaakt, kwam mijn psycholoog ons allemaal ophalen.

Doordat ik vooropliep kwam ik als eerste de kamer binnen en mocht ik ook als eerste een stoel uitkiezen. Ik koos voor de stoel in de hoek van de kamer, deze voelde voor mij het veiligste. Naast mij kwamen Miranda en de begeleider zitten. Mijn biologische moeder ging tegenover van mij zitten, direct in mijn gezichtsveld.

De psycholoog begon met praten en vroeg aan mij hoe het met mij gaat. Met een brok in mijn keel zei ik da ik me al een tijdje niet goed voel, ik mis de warmte thuis en mijn moeder van vroeger. Met elk woord kwamen er meer tranen uit mijn ogen, maar ik voelde ook opluchting. Ik durfde het eindelijk te vertellen.

Mijn biologische moeder keek met verbazing naar mij alsof die allemaal nieuwe informatie voor haar was. Haar hele houding veranderde en ze naam gelijk de slachtofferrol aan.

Toen begon zij met praten, zij draaide alles zo om dat het mijn schuld was dat ik me zo voelde. Haar laatste zin was “Ik wil niet meer voor je zorgen en ik wil geen energie meer in de relatie stoppen!”.

Deze zin herhaalde zich in mijn hoofd, samen met nog een aantal vragen. Wat zei ze net? Hoe durf je als moeder zoiets te zeggen? Waarom?

Ook voelde ik al een tijdje dat het niet lekker ging, door wat mijn biologische moeder net zei stortte mijn wereld in. Ik was helemaal perplex. Ik voelde zo veel verschillende emoties maar tegelijkertijd voelde ik ook helemaal niks, volledige leegte.

Het enige wat ik op dat moment wilde was weggaan, weg uit deze situatie. Ik wilde haar niet meer zien.

Het gesprek ging nog verder, maar ik kreeg er niet zoveel van mee want ik zat in mijn gedachten, die allerlei kanten opgingen. Opeens was ik weer op het gesprek gefocust, onbewust kreeg ik mee dat ze het gesprek aan het afronden waren.

Miranda bood aan dat ik met haar mee naar huis mag. Ik wilde namelijk niet met mijn biologische moeder mee naar huis, vooral niet na wat ze net allemaal zei.

Mijn enige gedachte nu was, ik wil weg van hier! Maar dat mocht pas nadat ik de vrouw, die net nog zei dat zij niet meer voor mij, haar kind, wilde zorgen, een knuffel gaf, want die wilde zij nog zo graag. Mijn psycholoog dwong mij, maar ik stond erbij als een steen zonder emoties. Want ik wilde het niet.

Uiteindelijk mocht ik naar huis, eindelijk weg uit de situatie en weg uit het zicht van mijn biologische moeder. Sindsdien is zij niet meer mijn moeder. Die moeder die ik tot toen kende bestaat niet meer, alleen nog in mijn herinneringen.

28 juli 2015
Vandaag was het voor velen een doodgewone dinsdag, maar niet voor mij. Buiten was het mooi weer, de zon scheen en mensen waren zonder zorgen buiten. Wat voor mij niet meer zo gewoon was, want al lange tijd heerste er binnen in mij onweer en maakte ik mij veel zorgen over alles en nog wat.

In de late ochtend had ik samen met jou, Hester en Magda, onze begeleider van het centrum voor jeugd en gezin, een schemagesprek bij mijn psycholoog.

Samen met jou reed ik naar onze afspraak. Op de heenweg voelde ik al de spanning, maar aangekomen on de wachtruimte was de spanning om te snijden. Ik merkte aan alles dat het gesprek niet makkelijk zou gaan worden.

Toen kwamen Hester en onze begeleider de ruimte binnen. Door een praatje met ze te maken, probeerde je de schijn hoog te houden. Al snel kwam mijn psycholoog ons ophalen.

Doordat ik vooropliep kwam ik als eerste de kamer binnen en mocht ik ook als eerste een stoel uitkiezen. Ik koos voor de stoel in de hoek van de kamer, deze voelde voor mij het veiligste. Naast mij kwamen Hester en Magda zitten. Jij ging precies tegenover van mij zitten, direct in mijn gezichtsveld.

De psycholoog begon met praten en vroeg aan mij hoe het met mij gaat. Met een brok in mijn keel zei ik da ik me al een tijdje niet goed voel, ik mis de warmte thuis en mijn moeder van vroeger. Met elk woord kwamen er meer tranen uit mijn ogen, maar ik voelde ook opluchting. Ik durfde het eindelijk te vertellen.

Jij keek met verbazing naar mij alsof het allemaal nieuwe informatie voor jou was. Jouw hele houding veranderde ook, jij nam gelijk de slachtofferrol aan.

Toen begon jij met praten, alles wat uit je mond kwam was zo gedraaid dat het mijn eigen schuld was dat ik mij zo voelde. Maar je laatste zin kwam als een klap in mijn gezicht, “Ik wil niet meer voor je zorgen en ik wil geen energie meer in de relatie stoppen!”.

Deze zin herhaalde zich in mijn hoofd, samen met nog een aantal vragen. Wat zei ze net? Hoe durf je als moeder zoiets te zeggen? Waarom?

Ook voelde ik al een tijdje dat het niet lekker ging, door wat jij net zei stortte mijn wereld in. Ik was helemaal perplex. Ik voelde zo veel verschillende emoties maar tegelijkertijd voelde ik ook helemaal niks, volledige leegte.

Het enige wat ik op dat moment wilde was weggaan, weg uit deze situatie. Ik wilde je niet meer zien.

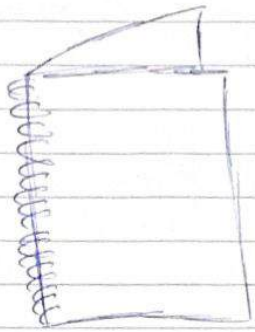
Het gesprek ging nog verder, maar ik kreeg er niet zoveel van mee want ik zat in mijn gedachten, die allerlei kanten opgingen. Opeens was ik weer op het gesprek gefocust, onbewust kreeg ik mee dat ze het gesprek aan het afronden waren.

Hester bood aan dat ik met haar mee naar huis mag. Ik wilde namelijk niet met jou mee naar huis, vooral niet na wat jij net allemaal zei.

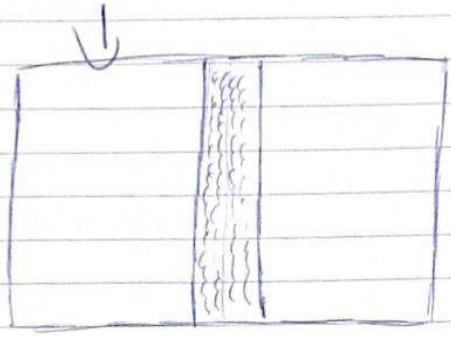
Mijn enige gedachte nu was, ik wil weg van hier! Maar dat mocht pas nadat ik jou, die net nog zei dat zij niet meer voor mij, jouw kind, wilde zorgen, een knuffel gaf, want die wilde jij nog zo graag. Mijn psycholoog dwong mij, maar ik stond erbij als een steen zonder emoties. Want ik wilde het niet.

Uiteindelijk mocht ik naar huis, eindelijk weg uit de situatie en weg uit het zicht van jou. Sindsdien ben jij niet meer mijn moeder. Die moeder die ik tot toen kende bestaat niet meer, alleen nog in mijn herinneringen.

interactief boek



zandpapier, schuurpapier



Brief 1: 17pt. 1 kan ook bij 17pt. 2

Brief 2: 8 jaar.
mooie momenten waren er, maar kan me niet veel herinneren, verstopt achter niet zo mooie momenten, zoeken naar brief -> uitgraven in stukjes.
-> veel zwarte blaadzijdes met deel stukje tekst.

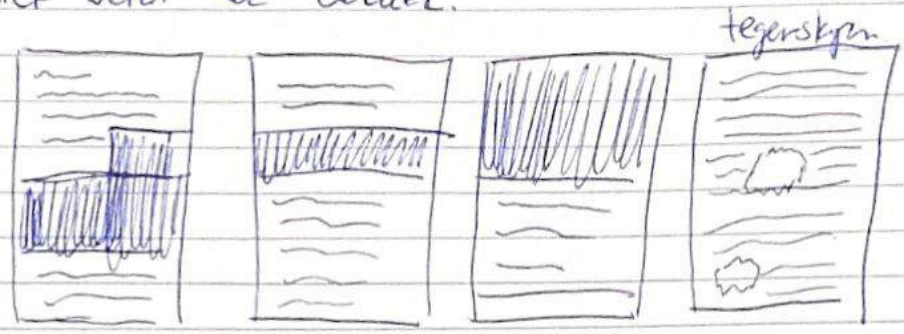
Brief 3: 10 jaar
eerste scheur in papier, niet zichtbaar door afgeplakt met papier om te voorkomen dat scheur erger wordt.

↳ veel veranderingen, verschillende lettertypes gebruiken.

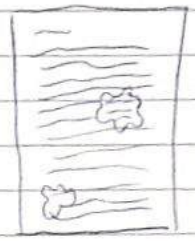
Brief 4: 11 jaar
Rollen omgedraaid, brief onderste boven.
meer scheuren met zwarte randen.

moeder brief aan mij

Brief 5: 13 jaar oud.
deken over naar hoofd, depressief in bed.
niet weten hoe verder.

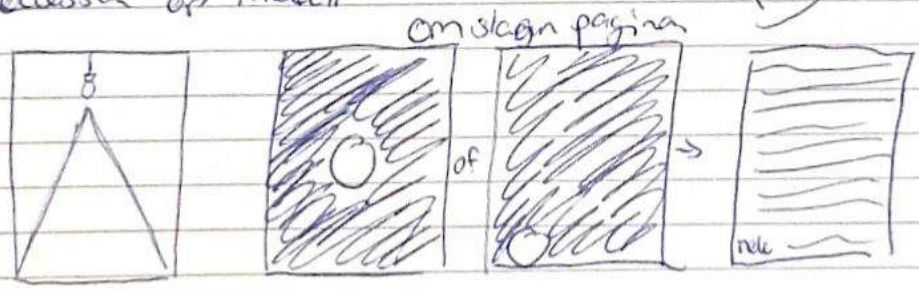


Brief 6: 14 jaar oud.
niet gezien / gehoord voelen. tranen
doorzichtig. ↓zwart.

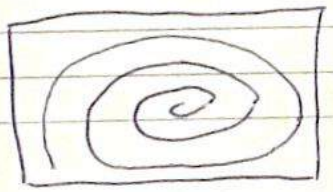


Brief 7: 15 jaar oud.
licht aan het eind van de tunnel.

focussen op metelf



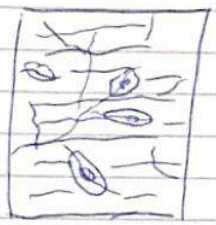
Brief 8: 16 jaar oud.
het gaat weer achter uit → spiraal.
brief draaien om het verder te
kunnen lezen cylinder achtig.



Brief 9: 17 pt. 2.
zie ~~pt~~ brief 1.
Ik wil niet meer voor je zorgen!

verwolg is de brief dan.

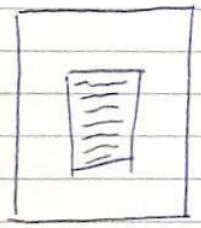
Brief 10: VS (pt. 1)
pijn helen door therapie
scheuren dichtplakken met pleisters. boze + kwetsbare kind.



tiper.

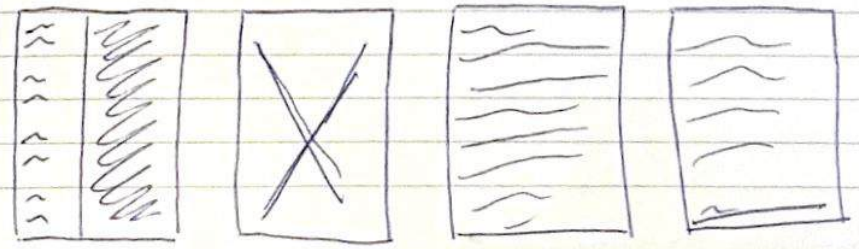
herdenken

Brief 11: delen begrijpen / zelfreflectie.
Spiegel ~~puzzel~~ met meer afstand naar situatie kijken.



Brief kleiner maken? delen begrijpen
zelfreflectie en omheen
ordenen lagen geen spiegel.
verschillende kleuren blauw / Rood.

Brief 12: 24/25 jaar oud.
blokkeren. eenzydig contact, streep er onder zetten



Brief B : eind brief in het nu
Begin van een nieuw hoofdstuk,
meer rust en ruimte voor mezelf.
grotere brief → steeds verder uitvouwen
↳ betere kwetsbaar voor
mij.

meer ruimte
↳ grotere bladzijde

√ brief uit boek krijgen.