

# Nee, *ik* mag afscheid nemen

## FAMILIETHERAPIE

Verhoudingen in families komen door corona op scherp te staan. Therapeut Else-Marie van den Eerenbeemt: „Zie de situatie niet als een machtsstrijd.”

Door onze redacteur **Carlijn Vis**  
Illustratie **Sharon Coone**

**O**p de parkeerplaats van een ziekenhuis in Breda staan drie zussen. Hun moeder ligt op de intensive care, er mag maar één iemand bij haar voordat ze sterft. Wie van de drie wordt dat dan? Daar komen ze niet uit, de discussie loopt uit de hand en zo staan drie normaal heel beschaafde mensen tegen elkaar te schreeuwen tussen de auto's.

Familieverhoudingen, met name ouder-kindrelaties, komen door corona op scherp te staan, merkt familietherapeut Else-Marie van den Eerenbeemt (74). Sinds half maart wordt ze overstelpt met telefoontjes, ze belt dagelijks uren met cliënten. De problemen zijn uiteenlopend, maar hebben allemaal te maken met familiereelaties die door corona onder spanning staan. Het zijn spontane, acute hulpvragen, niet haar geplande telefonische consulten. „Mensen weten niet hoe ze met bepaalde situaties moeten omgaan. Veel van de vragen zijn existentieel, hebben te maken met leven of dood. Het voelt als mijn plicht om mensen die zo radeloos zijn te helpen.”

Ze vertelt over een begrafenis waar maar tien mensen bij aanwezig mochten zijn; hoe kies je wie wel mag komen en wie niet? Ook werd ze gebeld door een man wiens vader stervende op de IC lag. Ze hadden jarenlang weinig contact met elkaar, hij nam het zijn vader kwalijk dat hij bij zijn moeder was weggegaan. Moest hij afscheid gaan nemen of niet?

Vanmorgen belde een vrouw dat haar broer bij haar had ingebroken om sieraden van hun overleden moeder te stelen. Hij was niet bij het afscheid geweest en vond dat hij recht had op spullen van haar. „Zo gek is het nu, mensen gaan ver, de verhalen van sommige cliënten zijn extreem.”

De acute consulten komen veelal van mensen die ze nog nooit eerder heeft gesproken. „Ze kennen mijn naam van mijn boeken, lezingen en media-optredens, en bellen in paniek op.” Naast familietherapie geeft Van den Eerenbeemt masterclasses ‘intergenerationele familiodynamiek’ aan verschillende opleidingen en nascholing aan huisartsen, notarissen en advocaten, ze doet onderzoek naar familieverhoudingen en is publicist.

Van den Eerenbeemt vertelt erover in de Amsterdamse binnentuin die ze deelt met haar buren. We zitten ieder aan het hoofd van een tafel van precies anderhalve meter lang, onder een kiwiboom en een druiventak. Haar man, Dick Schlüter, met wie ze samen wetenschappelijk onderzoek doet, serveert thee en koffie met

handschoenen aan, de kopjes worden aange-reikt op een zilveren dienblad. Ze zijn beiden boven de 70 en nemen de maatregelen serieus. Hij maakt er wel een grapje over: „Ik lijk de butler wel.”

Van den Eerenbeemt bladert door haar aantekeningen, een stapel roze vellen papier - bij elkaar alle familieproblemen van twee maanden corona. „Het ‘ik-tijdperk’ is door het virus verschoven naar een focus op ‘wij’”. Volwassen kinderen dachten voor de lockdown, terwijl ze druk waren met werk, hun eigen gezin, vrienden en mooie reizen maken: de tijd met mijn ouders komt nog wel. Maar door de beelden op het journaal van mensen die in witte zakken van de IC worden afgevoerd, zijn ze bang geworden dat hun ouders aan het virus zullen sterven.” Dus leggen zij hun allerleis regels op. Dat hoort ze van vriendinnen en van cliënten, en ze merkt het zelf ook. „Toen mijn zonen erachter kwamen dat ik een taxi had genomen, hadden ze commentaar: hoe haalde ik het in mijn hoofd!”

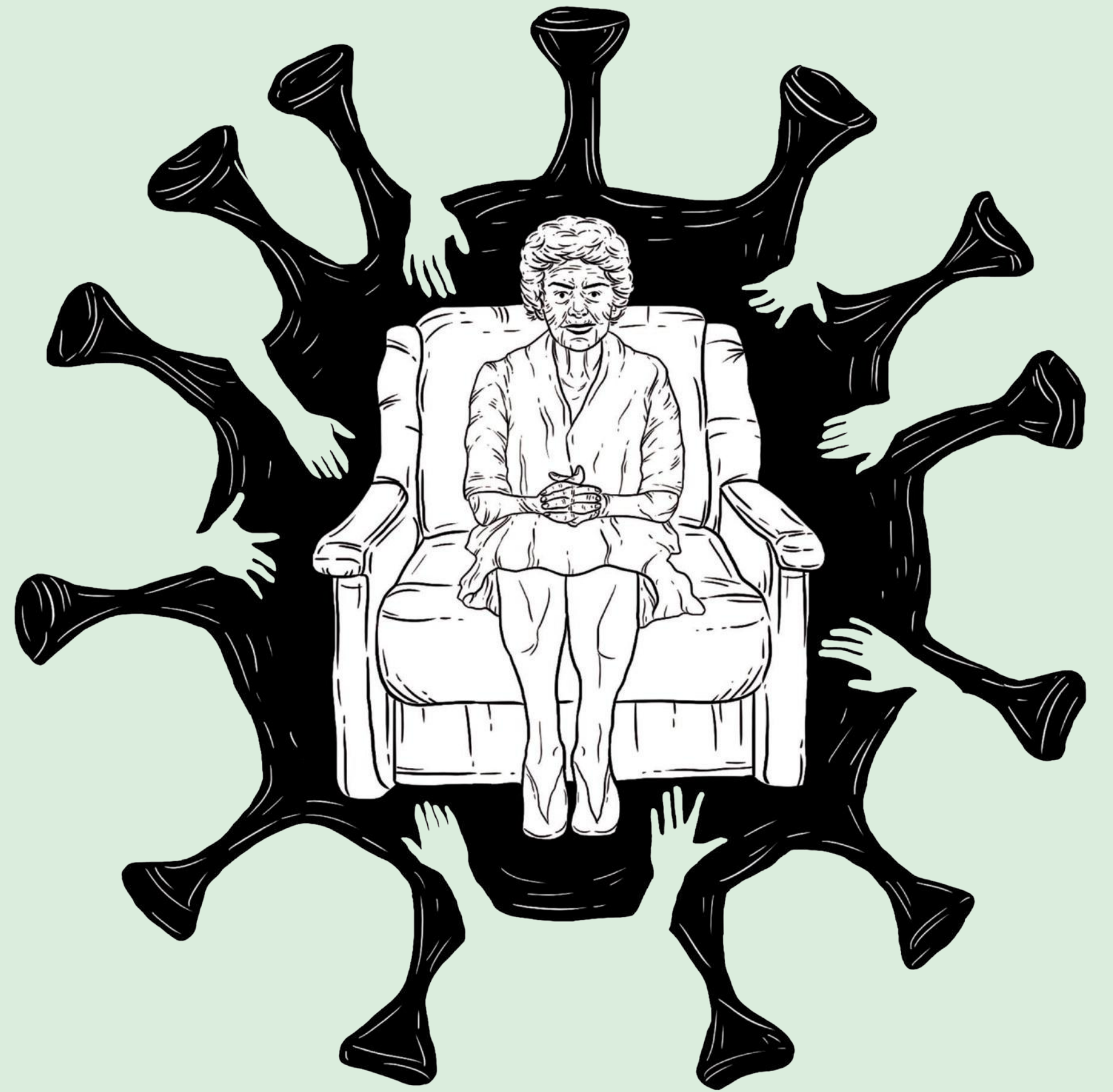
Ook mensen die géén goede band hebben met hun ouders, hopen toch dat die 100 worden, zegt ze. „Dan is er nog lang de kans om te verzoenen. Want dát, verzoening met ouders, is uiteindelijk een diep menselijk verlangen.” Liefde kun je niet uitstellen, is een uitspraak die vaker terugkomt in haar werk en lezingen. „Nu is dat relevanter dan ooit. Mensen stellen zulke gesprekken uit omdat ze bang zijn voor hernieuwde afwijzing, bang om te kwetsen of gekwetst te worden. Corona bewijst dat je niet moet wachten.”

### Bron van spanning

In families heeft iedereen zijn eigen waarheid, zegt ze. In tijden waarin er extra spanning en stress is, komt er meer druk te staan op sluimerende wrijving binnen het gezin. „Elk kind heeft een eigen beeld van zijn vader en moeder, en ook van de kansen die ze van hun ouders hebben gekregen.” Stonden ze achter je partnerkeuze? Was je vroeger de zondebok? Hebben ze je scheiding afgekeurd? „Die verborgen verstandhoudingen komen nu genadeloos naar boven.”

Als mogelijke oplossing probeert Van den Eerenbeemt in haar therapieën mensen actie te laten ondernemen. „Dat haalt iemand uit de slachtoffersrol. Het feit dat je iets aan een situatie hebt kunnen doen, werkt bevrijdend.” Die actie kan van alles zijn. Zo was een cliënt gefrustreerd omdat zij niet naar de begrafenis van haar vader mocht en zijn stiefkinderen wel. „Via Zoom moest ze horen hoe zij op de

”  
Het  
‘ik-tijdperk’  
is door het  
virus  
verschoven  
naar een  
focus op ‘wij’



begrafenis vertelden wat een fantastische vader hij voor hen was geweest. Dat raakte haar enorm. Logisch, maar het heeft geen zin om in die emotie en die pijn te blijven hangen. Bedenk wat je wél kan doen. Ik vroeg haar een brief te schrijven over wat haar vader voor haar heeft betekend. Samen met een nicht is ze naar zijn graf gegaan. Daar heeft ze haar eigen toespraak gehouden.”

Als je door corona met familie in een conflict belandt, probeer die situatie dan niet te zien als een machtsstrijd, zegt Van den Eerenbeemt, maar als een moment om verbinding te zoeken. „Zie het juist als een kans om dichtertot elkaar te komen.”

Een greep uit de gesprekken die Van den Eerenbeemt de afgelopen twee maanden voerde en wat we ervan kunnen leren.

### 1 | Bezoek je je vader op zijn sterfbed als je hem al jaren niet hebt gezien?

Een zoon zag zijn vader nog maar mondjesmaat nadat zijn ouders waren gescheiden toen hij 7 was. Hij is enig kind. Toen hij hoorde dat zijn vader stervende was op de IC, twijfelde hij of hij erheen moet rijden.

„Hij vond dat hij het niet waard was om erheen te gaan”, zegt Van den Eerenbeemt, „omdat hij vond dat hij zijn vader had verwaarloosd.”

Dit ziet ze veel in haar vakgebied. Een van de grondleggers van de familietherapie, de Hongaar Iván Bözörményi-Nagy, beschreef dat de loyaliteit van kinderen naar ouders vaak groter is dan andersom. Van den Eerenbeemt: „Kinderen vragen zich af wat zij voor hun ouders hebben betekend in plaats van dat ze denken: wat heeft mijn moeder voor mij betekend? De ouders die hun kinderen het meest verwaarlozen, hebben vaak de trouwste kinderen.” Als ouders tekortschieten, zal een kind proberen het tekort goed te maken, zegt ze.

Van den Eerenbeemt heeft de man telefonisch begeleid van de autorit tot aan zijn vaders ziekenhuisbed. Zijn vader was inmiddels niet meer aanspreekbaar. Praat tegen hem, adviseerde Van den Eerenbeemt. Laat je stem horen. Geen lange verhalen, korte zinnen. Haal een fijne herinnering op. „Hij herinnerde zich dat hij bij zijn vader hoorde dat de fiets zat en zijn rug vasthield. Toen hij zijn vader uiteindelijk zag

sterven, viel de boosheid van hem af. Het is goed dat hij naar het ziekenhuis is gegaan. Als je zoiets niet goed afsluit, blijf je tobben en met een schuldgevoel zitten.”

### 2 | Waarom zetten volwassen kinderen hun ouders in een streng quarantaine-beleid?

Sinds corona leggen volwassen kinderen hun (oude) ouders regels op: ze mogen de straat niet op, niet naar de supermarkt, niet naar de winkel om een cadeautje voor hun kleinkind te kopen. Van den Eerenbeemt: „Het lijkt controledwang, maar dit is angst voor de dood. Kinderen zijn bang dat ze hun ouders verliezen.”

Een vriendin van haar moet van haar kinderen elke dag meedoen met *Nederland in beweging*. „Vijf minuten voordat het begint, belt haar zoon om haar te helpen herinneren. Gek wordt ze ervan. Maar hij doet dat omdat hij van haar houdt, dat hebben de ouders niet door. Iemand nu van alles verbieden is eigenlijk een uiting van liefde. Als je dat inziet, kun je het beter accepteren. Laat die regels maar even over je heen komen en bespreek het als het echt te veel wordt.”

### 3 | Wie van de drie mag naar mama?

Het voorbeeld aan het begin van dit artikel: de drie zusjes die op de parkeerplaats van het ziekenhuis ruziemaken over wie er naar binnen mag, want slechts een van hen mag volgens de regels naar hun stervende moeder op de IC. Zo'n situatie is een snelkookpan, zegt Van den Eerenbeemt. Twee van de zussen hebben een goede band met elkaar, en met hun moeder. De middelste in dit gezin is een buitenbeentje. „Ik heb ervoor gepleit dat dát zusje een kans moest krijgen om haar moeder nog te zien. Tegen de andere twee zei ik: kunnen jullie het opbrengen om jullie zusje die kans te geven? Daar hebben we met z'n vieren door de telefoon lang over gepraat. En toen is dat zusje naar binnen gegaan.”

In veel ziekenhuizen en verpleeghuizen mag nu maar één familielid op bezoek. Tegen al haar cliënten zegt Van den Eerenbeemt: als jij degene bent die gaat, noem dan de namen van je broers en zussen, want je gaat namens jullie allemaal. Vertel de anderen direct na je bezoek hoe het was. „Vertel hoe je jullie moeder of vader aantrof, dat je hun namen hebt genoemd, wat de verpleging zei. Dan wordt het iets verbindends.”