

# Loslaten is anders vasthouden

## Volwassen

Tekst en foto's: Silvie Warmerdam

We staan in een kring. "Als je het eens bent met de stelling, zet dan een stap naar voren", zegt Karlijn Migo, coach bij Down My Tribe en onze reisleidster voor deze avond. "Ik hou heel veel van mijn kind, maar ik weet dat ik hem of haar een keer moet loslaten." Uiteraard zetten we allemaal een stap naar voren. Het is de inleiding van een inspirerende ouderavond, georganiseerd door ALEZ over de vraag hoe dat loslaten er dan uitziet. Of losduwen, zoals één van de moeders het noemt omdat haar zoon niet uit zichzelf om meer zelfstandigheid vraagt.

**O** **vergang naar volwassenheid**  
We kijken de trailer van de film Bennie als inleiding op de herkenbare discrepantie tussen de dromen van onze (volwassen) kinderen en wat wij denken dat er mogelijk is. Hoe gaan we om met die overgang naar volwassenheid? Een vader brengt het voorbeeld van het rijbewijs op: "Onze jongste heeft nu rijlessen, hoelang gaat het duren voordat onze zoon met Down dat ook wil? We gaan hem geen illusies maken dat dat ooit mogelijk is. Veel te gevaarlijk."

"Maar", brengt een andere ouder in, "de vraag is hoe je het toch mogelijk zou kunnen maken. Ik zou mijn zoon best een paar rijlessen willen geven. Of we gaan een keer karten." Andere ouders knikken instemmend.





Dan brengt Karlijn een ander topic in: "Hoe ga je ermee om als je kind een kindwens heeft?" Een moeder reageert onmiddellijk: "Dit is zo lastig. Onze dochter is gek op kinderen, heeft het er zo vaak over. Hoe leg ik nu uit dat dat echt niet gaat?" De overgang naar volwassenheid is geen rechte lijn. We zullen moeten mee-laveren met de situatie. Los van wat je kind kan, gaat het om wat hij of zij in het moment nodig heeft. En dan zit vaak ook nog ons eigen gevoel in de weg. Van 'het gaat toch goed zo', tot 'dat kan hij of zij niet' en 'ik ben moegestreden, laat maar.'

## Anders vasthouden betekent niet vóór je kind zorgen, maar naast of met je kind

### Autonomie versus veiligheid

"Laat je je kind falen als dat risico's met zich meebrengt?" vraagt Karlijn zich hardop af. Vaak hebben we wel vertrouwen in ons kind, maar hebben we dat minder in anderen, in de boze buitenwereld. "Geef je kind de kans om problemen die onderweg ontstaan, zelf op te lossen", zegt een moeder die

haar dochter met het OV laat reizen. "En laat je kind ervaren dat er altijd anderen zijn die willen helpen."

"Ik wou dat mijn zoon wat vaker het initiatief nam", verzucht een moeder. "Hij heeft die drang tot autonomie of zelfstandigheid niet echt. Ik vraag me weleens af of we stappen in autonomie zetten omdat ik het wil, of omdat het goed voor hem is. Soms voelt het alsof loslaten losduwen is." "Laten we vooral kindvolgend zijn," reageert iemand. "Ieder kind met Down is anders. Het is geen wedstrijd. Soms is het duwen en soms tegenhouden."

## Geef je kind de kans om problemen die ontstaan zelf op te lossen

Ouders komen met ideeën om de randvoorwaarden zó aan te passen, dat autonomie ook veilig is. Een voorbeeld is wel zelf door de stad fietsen, maar altijd met een (opgeladen) telefoon. Of het creëren van een omgeving met sociale controle. Bijvoorbeeld door de bakker in te seinen dat je kind brood komt kopen. Maar vaak is het juist die boze buitenwereld die een blinde vlek heeft en denkt dat je kind weinig kan. Een vader vertelt dat zijn zoon op de tractor rijdt om te helpen op het land: "Dat kan hij prima en ik weet dat het veilig is, omdat ik hem ken. Ook al denkt iemand anders misschien dat het gevaarlijk is."

### Levend verlies

Hoe graag we ook zouden willen, onze kinderen worden nooit helemaal zelfstandig. We zullen steeds opnieuw afscheid moeten nemen van onze eigen dromen en wensen. We worden geen opa en oma, onze kinderen gaan nooit helemaal op zichzelf wonen. Als levend verlies op tafel komt, wordt iedereen stil. Een ouder zegt: "Ik ben zo druk bezig met het regelen van de zakelijke kant van ons wooninitiatief, dat ik helemaal niet stil sta of wil staan bij mijn emoties."

“Bij levend verlies kijken we veel naar het wat, naar de beperking, en minder naar wie ons kind is. Elk kind is uniek,” houdt Karlijn de groep voor. Een vader knikt meteen: “Met onze dochter maken we ook dingen mee, die zonder haar nooit zouden gebeuren. Ze is zo ontwapenend en reageert vaak zo mooi op haar omgeving. Dat kleurt onze dag elke keer.”

## Hoe verzinnen we een list dat iets als autorijlessen toch mogelijk is?

### Anders vasthouden

Als loslaten anders vasthouden is, dan bedoelen we dat we niet meer vóór ons kind zorgen of denken, maar naast en met ons kind. Het gaat om ruimte

geven zonder te verdwijnen, om nabijheid bieden zonder te verstikken. We zullen moeten sturen zonder het probleem over te nemen of af te pakken. Zodat onze kinderen hun eigen verantwoordelijkheid kunnen dragen.

“Mooie woorden en ik snap het, maar de praktijk is weerbarstiger. Ik zit mezelf nogal eens in de weg”, reageert een moeder. De andere moeders lachen omdat ze zichzelf herkennen. We hebben nog een weg te gaan. Maar door onze verhalen te delen met elkaar, blijven we, al dan niet aangespoord door onze kinderen, stappen zetten.

Karlijn sluit de avond af met de woorden “We laten ons kind niet los, maar geven ze door -aan de wereld, aan hun eigen toekomst.”



ALEZ staat voor ‘Academie voor Leren en Zelfstandigheid’ en is de plek in Brabant waar jongeren met een verstandelijke beperking verder kunnen leren na het VSO of Pro om zo zelfstandig mogelijk te worden. ALEZ biedt onderwijs en stages aan. Elk jaar organiseert ALEZ een ouderavond over een inhoudelijk onderwerp. [www.alez-academie.nl](http://www.alez-academie.nl)

Down My Tribe is er voor zorgouders en zorgprofessionals. Karlijn is ervaringsdeskundige ouder, en is opgeleid tot multidisciplinair therapeut. Vanuit haar praktijk in Nijmegen begeleidt ze haar cliënten. Daarnaast geeft ze trainingen en workshops over thema’s die komen kijken bij het zorgouderschap, zoals Zelfzorg met Zorg, Levend Verlies en Anders Vasthouden. [www.downmytribe.nl](http://www.downmytribe.nl)