

Schuld- en schaamtegevoelens bij ouders van hoogbegaafde kinderen

In dit artikel wil ik aandacht besteden aan de emoties schuld en schaamte, omdat ik deze gevoelens vaak tegenkom bij ouders. Het komt regelmatig voor dat ouders zich schuldig voelen of zich zelfs schamen omdat hun hoogbegaafde kind zich niet zo gedraagt of ontwikkelt zoals zij of de buitenwereld graag zouden willen zien. Hulp vragen voor hun kind en misschien voor hen zelf is vaak nog een te grote stap. Meestal wachten ouders tot ze echt niet meer weten hoe ze hun hoogbegaafde kind kunnen helpen of begeleiden.

door Margriet Schouten

Schuld en schaamte zijn krachtige emoties, die zowel in de opvoeding als in relaties een grote rol spelen. Wanneer ze op een gezonde manier worden gehanteerd, kunnen ze helpen bij het bevorderen van empathie, verantwoordelijkheidsgevoel en morele ontwikkeling. Ze functioneren als een vorm van sociale schaamte die ons helpt om ons gedrag aan te passen in een groep. Maar wanneer deze emoties verkeerd worden ervaren of ingezet, kan het relaties en persoonlijke balans verstoren. Dit geldt niet alleen voor relaties tussen volwassenen, maar ook binnen opvoedingssituaties.

Ouders kunnen schuldgevoelens ervaren door gebeurtenissen in het leven van hun kind, zoals scheiding of ziekte, maar in dit artikel richt ik me op het hebben van een hoogbegaafd kind met speciale behoeften en begeleiding die niet wordt gegeven. Ouders voelen zich vaak schuldig dat hun kind onvoldoende wordt gezien en gehoord in wat hij nodig heeft op school of thuis. Soms raakt dit de schuld- en schaamtegevoelens vanuit hun eigen ervaringen, toen zij in hun jeugd ook niet de juiste begeleiding kregen of onvoldoende werden gezien en gehoord in hun eigen hoogbegaafdheid.

Dit schuldgevoel kan leiden tot overcompensatie, waarbij ouders proberen hun 'tekorten' goed te maken door grenzen bij hun hoogbegaafd kind te versoepelen. Soms worden ze grenzeloos en

willen ze hun kind alles geven wat ze vroeger zelf niet hebben gehad of willen ze de pijn verzachten door alles meteen te willen oplossen. Dit kan echter een averechts effect hebben op hun hoogbegaafde kind. Als ouders door schuldgevoel gaan overcompenseren, zie je vaak dat het kind respectloos gedrag gaat vertonen, zoals stemmingswisselingen, woede-uitbarstingen en claimend gedrag.

Als ouders alleen maar focussen op wat hun kind tekortkomt, zie je nogal eens dat het kind een gevoel van ondankbaarheid gaat vertonen en verminderde veerkracht ontwikkelt door een gebrek aan duidelijke grenzen en consequenties. Je ziet ook dat ouders overbelast raken en reageren met frustratie of woede, gevolgd door spijt en een terugval in schuldgevoel. Bovendien schamen ze zich omdat ze zich zo hebben laten gaan. Schaamte treft de identiteit van het kind direct. Het onderscheid tussen kritiek op het gedrag en kritiek op het kind is hierbij essentieel. Wanneer een kind structureel het gevoel krijgt dat hij *niet goed genoeg is*, kan dit leiden tot een laag zelfbeeld, faalangst en vermijdingsgedrag. Ik geef even drie voorbeelden. Een ouder zegt: 'Waarom ben jij altijd zo lastig?' in plaats van het gedrag te benoemen. Een andere ouder gaat vergelijken: 'Je broer kan dat wel, waarom jij niet?' En schaamte in sociale situaties kan ook een grote invloed hebben: 'Wat zullen anderen wel niet van je denken?'



Als hulpverlener krijg je dus te maken met schuld- en schaamtegevoelens in de opvoeding, maar deze gevoelens kunnen ook een belangrijke rol spelen in de relatie tussen de ouders. Wanneer je een schuldgevoel ervaart jegens je partner, kan dit leiden tot een scheve dynamiek waarin je jezelf in een slachtofferrol plaatst. De persoon met een schuldgevoel geeft steeds meer terwijl de ander steeds veeleisender wordt, wat frustratie en wederzijdse ontevredenheid in de hand werkt. Deze ongezonde dynamiek werkt op haar beurt weer door in de opvoeding van hun hoogbegaafde kind.

Ouders belanden zo samen met hun kind in een vicieuze cirkel; ze rijden rondjes op een rotonde, maar kunnen geen afslag vinden. Het doorbreken van deze vicieuze cirkel kun je realiseren wanneer je als hulpverlener in het gezin gaat kijken wat de oorsprong is van het schuld- en schaamtegevoel, waarbij zelfreflectie centraal staat. Ouders mogen kijken naar:

- Waar komt het schuldgevoel vandaan?
- Waar schaam ik me voor?
- Is dit gevoel terecht?
- Hoe beïnvloedt het mijn opvoedstijl?

Door in een gezin te stappen en breder te kijken, dus ook naar de omgang van de ouders met hun kind en het schuld- en schaamtegevoel van de ouders in relatie met elkaar te onderzoeken, kun je deze negatieve cirkel doorbreken. Schuld en schaamte kunnen nuttige emoties zijn, maar wanneer ze uit balans raken, hebben ze destructieve effecten op relaties en opvoeding. Het erkennen en begrijpen van deze emoties, samen met een focus op positieve aspecten zoals genieten, kan helpen om destructieve patronen te doorbreken en gezondere relaties te bevorderen.

Casus: hoogbegaafde tweeling van vijf jaar

In deze casus beschrijf ik bovengenoemde dynamiek tussen de ouders van Bobbi en Teddy, een hoogbegaafde tweeling van vijf jaar. Ze komen

met de jongens op het maandelijks gratis inloopsprekuur voor hoogbegaafde kinderen in de lagere schoolleeftijd, waar kinderen gewoon lekker kunnen komen spelen en ouders een kopje koffie of thee kunnen komen drinken en laagdrempelig met een professional kunnen praten over hun zorgen.

Ik maak kennis met een jonge vader en moeder die vastlopen in de opvoeding van hun hoogbegaafde tweeling. Extreme hoogbegaafdheid komt in beide families voor en de ouders herkennen veel van zichzelf in hun zoontjes: ze zien al een hoge mate van perfectionisme, maar ook dat ze alles op hun manier willen doen en dat ze weinig op hebben met gezag. Ze willen alles zelf bepalen, waarbij rechtvaardigheid een grote rol speelt. Moeder geeft aan dat de tweeling op school al uit elkaar is gehaald omdat ze met zijn tweetjes de sfeer in de klas nogal negatief konden bepalen. Ze zochten naar meer uitdaging in leerstof,

en fysiek uitgeput zijn en benoem dit. Ik beschrijf de emoties die veel ouders in zo'n situatie voelen en vraag of ze zich schuldig voelen of zich misschien schamen omdat ze hun jongens niet onder controle kunnen houden. Moeder knikt en vader zucht.

Tijdens ons gesprek observeer ik gelijktijdig de tweeling, die met twee oudere hoogbegaafde kinderen een lange dominorij aan het maken is. De jongens zijn onrustig en geven de andere twee kinderen weinig ruimte om de steentjes rustig op een rij te zetten. Ze hebben weinig geduld en willen de steentjes zo snel mogelijk omgooien.

Een van de oudere jongens zegt hier wat van en pakt de regie terug. Het lijkt erop dat hij overwicht heeft op de tweeling, maar op een natuurlijke manier, niet vanuit agressie of dominantie. Ik merk ook op dat de ouders erg alert zijn op wat



maar ook daagden ze de leerkrachten continu uit om stevig te staan. Dat lukte meestal niet door dat de tweeling altijd vond dat ze gelijk hadden of dat ze iets niet eerlijk vonden en daardoor in de weerstand gingen. Thuis is de situatie niet veel beter. Vader geeft aan dat wanneer hij met harde hand optreedt de jongens nog wel luisteren, maar hij benoemt deze negatieve en vaak agressieve dynamiek als toxisch en erg heftig. Zijn vader was vroeger ook hardhandig en hij wilde nooit zo worden als zijn vader. Hij schaamt zich omdat dit hem niet gelukt is. Zijn vrouw kan niet met zijn agressie omgaan en hun relatie is daardoor minder hecht aan het worden, want zij schaamt zich voor het gedrag van haar man.

Genieten en iets gezelligs met elkaar doen zit er al langere tijd niet in. Ik zie twee ouders die mentaal

hun tweeling doet. In hun gezamenlijk gesprek ervaar ik dat vader zich dominant opstelt naar moeder toe. Hij benoemt dat zij te soft is: 'Zij vergeet het gedrag van de jongens altijd.' Vader vindt dat zij er het grootste aandeel in heeft dat alles thuis ontspoord, want de tweeling mag thuis alles, er zijn geen grenzen meer. Moeder geeft aan dat dit klopt maar dat wanneer zij toegeeft, de strijd tussen haar en de jongens minder erg lijkt. Zachtjes voegt ze eraan toe: 'Maar jij bent ook bijna nooit thuis.' Vader zucht demonstratief.

Ik benoem dat ik zie dat de ouders momenteel niet op één lijn staan en niet dezelfde regels hanteren en vraag of het klopt dat ik zie dat ze samen niet een team zijn. De ouders beamen dit. Ik leg uit dat deze niet-verbinding met elkaar vooral bij slimme kinderen onduidelijkheid, onzekerheid en

onveiligheid geeft. Ze weten niet goed wat wel en niet mag, en met zijn tweetjes pakken zij de leiding over en worden zij de aap op de rots; zij bepalen wat er wel en niet gebeurt. Het zou fijn zijn als iedereen op de juiste plek komt: de kinderen op de kindplek en de ouders samen in verbinding op de plek van de groten, de volwassenen. Ik leg hun de eerste wet van systemisch werken uit en bespreek de symboliek van de fontein van Els van Steijn.

Het idee van de fontein is dat het **water van boven naar beneden stroomt**. Je kunt het water dus alleen opnemen en doorgeven als jij in de juiste bak staat. Het kan echter voorkomen dat kinderen in een **hogere bak** gaan staan. Dat lijkt nu aan de hand te zijn, en dit betekent dat het met iedereen thuis niet goed gaat. Als je niet goed op jouw plek staat, kun je als kind boos worden omdat je ouders in jouw ogen tekortschieten of zwak lijken, of je voelt dat je de ouders moet helpen, moet 'reddend' of gelukkig moet maken. De tweeling heeft (onbewust) duidelijk een te zware taak op zich genomen en heeft het nodig dat de ouders weer in de bak boven hen gaan staan, samen als team, en de opvoeding weer op zich nemen.

Ik leg uit dat slimme kinderen dit proces onbewust al heel goed snappen en dat het nu aan de ouders is of zij hun taak samen als ouders maar ook als partners in verbinding met elkaar en hun kinderen weer willen overpakken. Moeder geeft aan dat ze zich al lange tijd schuldig voelt, dat ze geen controle heeft over het negatieve dominante gedrag van haar kinderen. Vader geeft aan dit ook te voelen, maar dat hij zich vooral schaamt voor wat de buitenwereld, de school, zijn ouders en zijn vrienden wel niet denken over hem en zijn gezin. Hij wil hier verandering in brengen en voor het eerst voel ik een beetje een positieve energie bij hem. Ik zie dat zijn vrouw ook blijer wordt van deze kleine verandering. Ze geeft aan dat ze bereid is om aan zichzelf te werken en ook dat zij en haar man meer samen het ouderschap op zich willen nemen.

Ik zie dat de ouders begrijpen wat er speelt en ik leg ze uit wat valse schuld en schaamte doet in de opvoeding van kinderen. Dat je je dan op een onbewuste laag kleiner opstelt en je de neiging hebt om de situatie te vergoelijken en dat er door meer toe te geven bijna geen grenzen meer zijn die kinderen nodig hebben. Je doet dit om je eigen schuld of schaamte niet te willen voelen.

We maken een gezamenlijke afspraak om met zijn drietjes te kijken hoe de ouders de regie weer terug kunnen pakken van de tweeling. We gaan dieper in op het schuld- en schaamtegevoel, en het blijkt dat beide ouders de schaamtegevoelens van hun eigen ouders hebben gevoeld, maar ook

van henzelf, omdat zij vroeger zo totaal anders dachten en voelden dan standaardkinderen. 'Mijn moeder schaamt zich nog steeds voor mij, maar nu ook voor onze kinderen,' vertelt moeder. 'Ze wil niet met de tweeling buiten de deur leuke dingen doen, omdat ze zich dan schaamt voor hun negatieve gedrag naar haar toe en ook naar elkaar.'

Moeder voelt zich dan weer schuldig omdat zij het gevoel heeft dat ze haar kinderen niet goed opvoedt en ze voelt de oude schaamte en schuld als klein meisje weer groter worden. Vader voelt deze emoties ook. Zo blijven de schuld en schaamte als een grote zware wolk boven dit gezin hangen. Vader geeft toe dat hij dit al jarenlang voelt en dat hij daardoor vaak lange dagen werkt om de thuissituatie te ontvluchten.

We gaan in gesprek over hoe het voor de ouders was toen zij zelf klein waren. We praten over voelen en overleven en over de overlevingsstrategieën die zij hebben gekozen om hun schuld- en schaamtegevoel niet te hoeven voelen. In vervolgesprekken gaan we dieper in op wat emoties zijn, hoe ze werken en waarom ze nuttig zijn.

Emoties zijn regelmatig vervelend en pijnlijk. Het is dan ook helemaal niet gek dat je ze probeert te vermijden door ze te beheersen, in te dammen, te verdoven of te overschreeuwen. Toch zijn emoties belangrijk om bij stil te blijven staan. Ze geven je belangrijke informatie, want ze vertellen je hoe het met je gaat, ze helpen je om te overleven door je efficiënt en automatisch op belangrijke zaken te laten reageren, ze helpen je om in verbinding te treden met je partner, ze vertellen je wat je nodig hebt en ze communiceren wat je voelt. Ik leg uit dat je al je emotionele reacties hebt geleerd door ervaringen in je leven. Veel van die emoties heb je lang geleden geleerd, toen je zelf een klein kind was. Voor de ouders van Bobbi en Teddy zijn je onveilig voelen, je schuldig voelen en je voor jezelf schamen bekende gevoelens. Ze hebben geleerd om deze gevoelens niet te voelen, maar weg te stoppen. Deze goed weggestopte emoties worden door Teddy en Bobbi getriggerd en naar boven gehaald. Maar als je niet goed weet wat je ermee moet doen of als je je ertegen verzet, worden de negatieve emoties groter en sterker. Ik leg de ouders uit dat gevoelens de neiging hebben om onaangenaam te zijn als je je ertegen verzet. Als je ze accepteert, worden ze minder onaangenaam. We bespreken dat er veel verschillende emoties zijn zoals hopeloos, geïrriteerd, angstig, schuldig, eenzaam, beschaamd, achterdochtig, tevreden etc. Deze gevoelens komen allemaal voort uit je basisemoties. Een schuld- of schaamtegevoel komt bijvoorbeeld voort uit onzekerheid. En een eenzaam gevoel ontstaat uit verdriet. Vaak verberg je je echte emoties achter andere emoties.

Als je boos doet terwijl je eigenlijk verdrietig bent en je behoefte hebt aan troost en steun, stoot je je partner juist van je af in plaats van dat je wordt getroost.

Ieder kind heeft een diepgewortelde behoefte om zich veilig te voelen en verlangt ernaar dat er iemand is die om hem geeft en zich met hem verbindt. Maar wanneer je als kind nare emoties hebt moeten wegstoppen, wordt het heel moeilijk – maar niet onmogelijk. Je kunt aan iemand die dicht bij je staat en die je vertrouwt uitspreken wat je voelt of laten zien dat je je schaamt of schuldig voelt. In plaats van het te negeren of te verbergen kun je het zware gevoel toelaten en ernaar luisteren. De schuld- en schaamtegevoelens zullen dan meer te sturen en te beheersen zijn. Je voelt je beter en je functioneert beter als je je bewust bent van je echte emoties en ermee om kunt gaan. Zelfs als ze pijnlijk zijn. Je echte emoties helpen je om te krijgen wat je nodig hebt, zowel van jezelf als van je partner. Je functioneert beter en voelt je beter als je echte emoties fris en nieuw zijn, in plaats van dat ze oud en vastgeroest zijn.

We gaan met beide ouders aan de slag zodat ze hun oude emoties van schuld en schaamte kunnen veranderen. Dit doen ze onder begeleiding van een haptonoom en traumatherapeut. Ze werken intensief aan het omgaan met emoties, hoe je oude emoties kunt loslaten, hoe je je eigen emoties leert accepteren en hoe je geduldig en nieuwsgierig aan de slag kunt gaan om je oude emoties te veranderen in andere emoties.

Na zes maanden komen we weer bij elkaar. We zien een enorme groei en positieve verandering in de verbinding van de ouders met elkaar. Ze hebben meer tools om met hun oude schuld- en schaamtegevoelens te dealen. Ze merken dat ze allebei krachtiger kunnen staan en dat ze hun eigen grenzen meer bewaken. Door samen goede afspraken te maken kunnen Bobbi en Teddy voelen dat hun ouders de regie hebben overgenomen en ervoor zorg dragen dat zij de jongens leren dealen met emoties als schuld, schaamte, frustratie, oneerlijkheid en onrechtvaardigheid. Geleidelijk aan verandert het gedrag van Bobbi en Teddy zonder dat ze in de praktijk zijn gecoacht: hun ouders hebben dit helemaal zelf gedaan. En dat is voor mij het grootste cadeau dat ze zichzelf hebben kunnen geven.

Hoe gaat het nu?

De ouders bellen soms naar de praktijk als ze voor hun gevoel vastlopen en het even niet meer weten. Ze geven aan dat ze het moeilijk vinden, maar ze zijn dankbaar dat ze zich bewust zijn van de impact van hun eigen proces op de kinderen. Voorheen waren ze zich er niet van bewust hoe

belangrijk hun relatie samen is voor de innerlijke rust bij hun tweeling. Ze vinden dit nog steeds bijzonder. Met de tweeling gaat het goed; de jongens zijn rustiger geworden en laten het dominante gedrag niet meer zien. Ze zitten duidelijk veel beter in hun vel en op school krijgen ze meer ruimte om te laten zien wat ze kunnen. Ze vinden het leuk om andere kinderen te mogen helpen als die met een opdracht vastlopen, en op die manier worden ze enorm gezien en erkend in wat zij al goed kunnen.

Deze intensieve begeleiding heeft een half jaar geduurd. De ouders zijn de diepte in gesprongen en hebben leren zwemmen; ze oefenen elke dag en merken dat sommige niet-helpende patronen zijn veranderd. Ze weten door contact met hun lichaam te hebben wanneer de schuld- en schaamtegevoelens de kop weer opsteken, maar kunnen deze emoties nu zelf reguleren en kunnen via helpende gedachten de innerlijke rust terugvinden.

De praktijk blijft indien nodig beschikbaar voor de ouders voor advies. Maar de ouders hebben nu alle vertrouwen in hun veerkracht, inzichten en doorzettingsvermogen om de oude schuld- en schaamtegevoelens achter zich te laten. ■



Margriet Schouten is integratief kinder- en jeugdtherapeute en heeft een kinder- en jeugdpraktijk in Driebergen (www.kinderpraktijk-margriet.nl).

Ze geeft therapie en coaching aan kinderen, pubers, jongvolwassenen en ouders, is EMDR-therapeute en begeleidt kinderen die hooggevoelig en hoogbegaafd zijn. Samen met het kind en de ouders zoekt ze systemisch uit waar onbewuste lasten of dynamieken in het familiesysteem zitten. Ze werkt vaak samen met andere disciplines zoals familieopstellers/systeemtherapeuten, een paardencoach, een haptonoom, PMT-therapeuten, een reflexintegratietherapeute, coaches met betrekking tot bewust moederschap en een psychologe. Op deze manier biedt ze begeleiding op maat om het kind weer in zijn kracht te zetten en de ouders weer in verbinding te brengen in bewust ouderschap.