

Brenda Casteleyn

WANNEER EEN KIND HET CONTACT VERBREEKT

**Mythes en inzichten bij contactbreuk
tussen ouder en kind**

P E L C K M A N S

*Voor alle ouders die hun verhaal met mij deelden.
In hun woorden vond ik verdriet, twijfel en machteloosheid, maar ook een
stille kracht: liefde die blijft bestaan, zelfs wanneer er geen contact is.*

INHOUD

Voorwoord	9
Inleiding	11
DEEL I. FUNDAMENTEN: THEORIEËN EN MISVERSTANDEN	16
Hoofdstuk 1. Mythe: ‘Er zal wel een goede reden voor zijn’	19
<i>Mythe: ‘Als een kind het contact verbreekt, zal er wel één duidelijke oorzaak zijn.’</i>	19
Het verhaal van Lina en Mathilde	21
Het multifactormodel: niet één oorzaak, maar een samenspel	23
Wat al kwetsbaar was	24
Stressoren en triggers: wat de breuk op gang brengt	27
Wat er innerlijk bij het kind gebeurt	28
Leeftijd, draagkracht en ontwikkeling	29
Positieve of negatieve beïnvloeding	30
De rol van de omgeving	35
Twee verhalen ter illustratie	38
Kader voor hulpverleners	40
Wat betekent dit voor jou als ouder?	41
Wat kun je doen als omstander?	42

Hoofdstuk 2. Mythe: ‘De waarheid ligt in het midden’	43
<i>Mythe: ‘Bij een vechtscheiding hebben beide ouders een gelijk aandeel, dus bemiddeling is de beste oplossing.’</i>	43
Het verhaal van Jan en Mia	44
Scheiding als herverdeling van macht	45
Waar het misloopt: circulariteit zonder machtsanalyse	47
Wanneer bemiddeling het verkeerde antwoord is	49
Wanneer kinderen onderhuids in het conflict worden betrokken	50
Van dialoog naar begrenzing	52
Kader voor hulpverleners	54
Wat betekent dit voor jou als ouder?	55
Wat kun je doen als omstander?	55
 Hoofdstuk 3. Mythe: ‘De stem van het kind primeert’	 57
<i>Mythe: ‘Het kind wil geen contact, dus we moeten dat respecteren.’</i>	57
Het verhaal van Werner	59
Wat contactweigering kan betekenen	60
Afstand als bescherming	61
Afstand als rust	62
Afstand als loyaliteit	63
Afstand als overleven	65
Als afstand een gedwongen keuze is	66
Als bescherming sturing wordt	67
Waarom dit zo moeilijk te herkennen is	69
Kader voor hulpverleners	70
Wat betekent dit voor jou als ouder?	71
Wat kun je doen als omstander?	72
 Hoofdstuk 4. Mythe: ‘Alleen slechte mensen manipuleren’	 73
<i>Mythe: ‘Manipulatie gebeurt alleen bewust en met slechte bedoelingen.’</i>	73
Het verhaal van Ryan	74
Van beïnvloeding naar relationele druk	75

INHOUD

Het verhaal van Annie	76
Waarom kinderen zo gevoelig zijn voor druk	78
Waarom ook volwassen kinderen beïnvloedbaar blijven	79
Als druk afhankelijkheid wordt	80
Hoe een contactbreuk verankerd raakt	80
Wanneer manipulatie strategie wordt	82
Het verhaal van Noor	83
Vier lagen van strategische manipulatie	85
Wanneer spreken we van ouderverstoting?	88
Waarom feiten en uitleg vaak niet werken	90
Wat dit betekent voor ouder-kindbreuken	92
Kader voor hulpverleners	92
Wat betekent dit voor jou als ouder?	93
Wat kun je doen als omstander?	94

DEEL II DE WEG VAN DE OUDER: VAN SCHOK NAAR HERINTEGRATIE 96

Hoofdstuk 5. Mythe: ‘Mij zou dit nooit overkomen’	99
<i>Mythe: ‘Contactverlies tussen ouder en kind is iets uitzonderlijks dat alleen anderen treft.’</i>	99
De klap	100
Als de vanzelfsprekendheid wegvalt	101
Verlies, isolement en ongeloof	102
De eerste weken doorkomen	105
De gebroken vaas	107
Kader voor hulpverleners	108
Wat betekent dit voor jou als ouder?	109
Wat kun je doen als omstander?	110

Hoofdstuk 6. Mythe: ‘Ik moet dit rechtzetten’	111
<i>Mythe: ‘Als mijn kind mijn kant van het verhaal kent, komt het goed.’</i>	111
Hoe kon dit gebeuren?	112
Het verhaal van Saskia	113
De nood om het recht te zetten	115
Als herstel een dossier wordt	116
Het kantelpunt: als niets nog werkt	117
De vraag die blijft terugkomen	117
Loslaten is niet opgeven	118
Van herstellen naar heroriënteren	119
Kader voor hulpverleners	120
Wat betekent dit voor jou als ouder?	120
Wat kun je doen als omstander?	121
 Hoofdstuk 7. Mythe: ‘Verantwoordelijkheid is schuld’	 123
<i>Mythe: ‘Als ik verantwoordelijkheid neem, bevestig ik dat het probleem bij mij ligt.’</i>	123
Het verhaal van Virginie	124
Twee waarheden naast elkaar	125
De asymmetrische ouder-kindrelatie	127
Wat zat er onder de breuk?	128
Een nieuw verhaal begint bij anders kijken	130
Kader voor hulpverleners	131
Wat betekent dit voor jou als ouder?	132
Wat kun je doen als omstander?	133

DEEL III DE WEG VAN HET KIND: TUSSEN AFSTAND EN HERVERBINDING

134

Hoofdstuk 8. Mythe: ‘Kinderen zijn veerkrachtig’	137
<i>Mythe: ‘Kinderen zijn veerkrachtig, ze komen er wel bovenop.’</i>	137
Het verhaal van Elien	138
Wanneer de relatie belangrijker wordt dan de waarheid	140
Gespleten loyaliteit	142
Wanneer de werkelijkheid eenvoudiger moet worden	146
Wanneer afstand een nieuw evenwicht wordt	150
Wat dit spiegelt bij de ouder	150
Kader voor hulpverleners	151
Wat betekent dit voor jou als ouder?	152
Wat kun je doen als omstander?	153
 Hoofdstuk 9. Mythe: ‘Later komt het wel goed’	 155
<i>Mythe: ‘Kinderen keren vanzelf terug als ze ouder worden.’</i>	155
Als het oude verhaal begint te schuiven	158
Als twijfel ruimte maakt	159
Wanneer herstel uitblijft	163
Wat dit spiegelt bij de ouder	164
Kader voor hulpverleners	165
Wat betekent dit voor jou als ouder?	166
Wat kun je doen als omstander?	167
 Hoofdstuk 10. Mythe: ‘De waarheid bevrijdt’	 169
<i>Mythe: ‘Waarheid is genoeg om herstel toe te laten.’</i>	169
Het verhaal van Jonas	170
Eerst gezien worden	172
Waarom inzicht de situatie niet herstelt	176
Wat dit spiegelt bij de ouder	177
Kader voor hulpverleners	178

Wat betekent dit voor jou als ouder?	179
Wat kun je doen als omstander?	179
Epiloog	181
Dankwoord	185
Bibliografie	187

VOORWOORD

Dit boek vertrekt niet vanuit de theorie, maar vanuit een breuk. Vanuit het moment waarop iets wat vanzelfsprekend leek dat plots niet meer is. Mijn grootste verdriet is de vervreemding van een van mijn volwassen kinderen. Sinds 2019 is het contact verbroken, met mij en met een groot deel van de familie. Nu, jaren later, ben ik niet alleen verstoten als moeder, maar ook als grootmoeder. Uit respect zal ik over de concrete omstandigheden niet verder uitweiden. Wat ik wel wil doen, is woorden geven aan een ervaring die onzichtbaar blijft: blijven liefhebben wanneer er geen contact meer is. Dit boek reikt geen sluitende antwoorden aan, maar nodigt uit tot een andere manier van kijken.

Ik vond een manier om met dat verdriet te leven zonder eraan ten onder te gaan. Niet door het los te laten, maar door te leren hoe het aanwezig kan blijven zonder alles te overheersen. Dit verlies heeft mijn leven veranderd. Het dwong me om anders te kijken naar wat ik voel, wat ik doe en hoe ik in relatie sta tot anderen. Die weg wil ik delen met ouders en grootouders die, net als ik, met een diepe breuk leven en zoeken hoe ze daarmee verder kunnen.

Mijn blik is gevormd door mijn persoonlijke ervaring, door jaren van onderzoek en reflectie, en door de verhalen van ouders die ik in mijn praktijk ontmoette. Vanuit mijn achtergrond als wetenschapsfilosoof kijk ik kritisch naar hoe overtuigingen en vooronderstellingen binnen de psychologie en andere wetenschappen ontstaan, en hoe verschillende verklaringen van complexe situaties naast elkaar kunnen bestaan. Dat is ook de bril waarmee ik dit boek schreef. De kaders die ik aanreik, zijn observatiekaders: ze helpen om gedrag en relationele dynamieken in hun context te begrijpen, zonder alles vast te leggen in diagnoses of oordelen. Zo hoop ik inzicht en oriëntatie te bieden aan wie met deze

complexe realiteit te maken heeft: ouders, omstanders, hulpverleners, bemiddelaars, rechters en (kinder)psychologen.

Contactverlies tussen ouder en kind is zelden zwart-wit. De redenen waarom relaties breken, zijn uiteenlopend en gelaagd. Soms is afstand nodig om te overleven, soms ontstaat afstand uit misverstanden of onvermogen, soms uit beïnvloeding of verstrikking. Hoe verschillend de oorzaken ook zijn, de pijn is reëel, voor ouder en kind. Die complexiteit krijgt in de praktijk te weinig ruimte. Er wordt al snel gezocht naar oorzaken, oplossingen en verantwoordelijkheid.

Mijn betrokkenheid bij dit thema gaat verder terug dan 2019. Als kind groeide ik op zonder mijn biologische vader. Ik leerde hem pas kennen toen ik 28 was. Hij had me al op mijn achttiende gevraagd om elkaar te ontmoeten, maar uit loyaliteit aan mijn moeder ging ik daar toen niet op in. Pas jaren later begreep ik hoeveel zijn afwezigheid met mij had gedaan, en hoeveel verdriet hij op zijn beurt moet hebben gevoeld. Toen ik hem uiteindelijk leerde kennen, vielen heel wat puzzelstukjes op hun plaats: over mijn afkomst, mijn karakter, mijn manier van zijn. Die ervaring liet me zien hoe bepalend een afwezige ouder kan blijven, ook wanneer die nog leeft.

Contactverlies en ouderverstoting zijn thema's die ik niet vrijwillig ben gaan onderzoeken, maar uit noodzaak. Onderweg vond ik tal van bronnen en ontmoette ik veel mensen: sommigen vonden elkaar terug, anderen niet. Allemaal probeerden ze, elk op hun manier, om te gaan met verlies en liefde die niet verdwijnt.

Dit boek is voor hen.

En voor jou.

En voor mij.

INLEIDING

Contactverlies en ouderverstoting zijn thema's die lange tijd in stilte werden gedragen. Er was geen taal voor, en geen erkenning. Alleen het gevoel dat je wel iets moest hebben misdaan, want anders kon dit niet zijn gebeurd. De laatste jaren is dat stilaan aan het veranderen. Het onderwerp wordt zichtbaarder en krijgt meer woorden. Ook in ons taalgebied groeit de aandacht, met publicaties die ervaringen van ouders verbinden met professionele inzichten. Maar het aanbod blijft versnipperd. Sommige boeken focussen op het falen van systemen, andere op herkenning en persoonlijke verhalen. Publicaties die de onderliggende psychologische en relationele problematiek uitleggen, zijn voorlopig vooral in het Engels te vinden en daardoor minder toegankelijk voor veel lezers.

De nood is nochtans reëel. Steeds meer mensen verbreken op een bepaald moment in hun leven het contact met een ouder, geheel of gedeeltelijk. Dat gebeurt na een scheiding, maar ook binnen intacte gezinnen, na nieuwe relaties of door familieconflicten. Partners, stiefouders en de bredere omgeving kunnen daarin een rol spelen.

In Vlaanderen bestaan daarover nauwelijks cijfers. Toch wijzen signalen uit de praktijk en de vele verhalen van ouders en volwassen kinderen op een gelijkaardige realiteit. Achter elk van die breuken schuilen pijn, stilte en onbegrip, vaak zonder taal, zonder begeleiding en zonder maatschappelijke erkenning.

VOORBIJ SCHULD EN VERWIJT

Veel gesprekken over contactverlies blijven steken in schuld en verwijt. Wie is de slechte ouder? Wie heeft het kind beïnvloed? Die vragen

maken het moeilijker om te begrijpen wat er werkelijk speelt. Ouders schamen zich, kinderen zwijgen, hulpverleners botsen op hun grenzen. Uitspraken als 'kinderen zijn veerkrachtig, ze komen er wel bovenop' of 'als een kind afstand neemt, zal de ouder wel iets misdaan hebben' lijken onschuldig. Ze herleiden een complexe realiteit echter tot een oordeel. En daardoor raken mensen vast.

In dit boek stel ik een andere vraag. Niet: wie heeft gelijk? Maar: hoe ontstaan zulke breuken, hoe blijven ze bestaan en wat is er nodig om ze te begrijpen? Elk hoofdstuk vertrekt vanuit een hardnekkige mythe: een overtuiging die diep verankerd zit in hoe we denken over ouderschap, loyaliteit en verlies. Niet als literair motief, maar als ingang om zichtbaar te maken welke aannames ons denken sturen, vaak zonder dat we het beseffen. Door die mythes te benoemen en te bevragen, ontstaat ruimte om onderliggende dynamieken te zien.

VOOR WIE IS DIT BOEK?

Dit boek richt zich in de eerste plaats tot ouders en grootouders die het contact met hun kind of kleinkind zijn verloren. Contactverlies komt overal voor. Het treft biologische ouders en adoptieouders, stiefouders, plusouders en pleegouders, bommoeders of alleenstaande vaders, en andere hechtingsfiguren die jarenlang aanwezig waren in het leven van een kind. Het doet zich voor in uiteenlopende gezinssamenstellingen en culturele middens, bij LGBTQ+-ouders, alleenstaande ouders en samengestelde gezinnen. De positie verschilt, de pijn niet. Het boek wil herkenning bieden, inzicht geven en houvast aanreiken om met dat verdriet om te gaan, zonder te blijven hangen in schuld of wanhoop, en zonder de hoop op verbinding volledig los te laten.

Daarnaast richt het boek zich tot hulpverleners en professionals. Het biedt kaders die helpen om de problematiek beter te begrijpen en om mensen zorgvuldiger te begeleiden, voorbij snelle conclusies en eenzijdige verklaringen.

Ook omstanders, zoals familieleden, vrienden, leerkrachten en collega's, vinden in dit boek handvatten om beter te begrijpen wat ouders en kinderen doormaken, en hoe zij steun kunnen bieden zonder te oordelen of partij te kiezen.

OVER DE WOORDEN DIE IK GEBRUIK

In algemene passages verwijs ik soms naar de ouder of het kind met 'hij' of 'hem'. Dat is alleen bedoeld om de tekst leesbaar te houden. De beschreven ervaringen kunnen moeders, vaders, zonen, dochters en mensen van elk gender raken.

Verder spreek ik in dit boek meestal over 'contactverlies' of 'contactverbreking', omdat niet elke breuk tussen ouder en kind dezelfde oorzaak heeft. Ik gebruik de term 'ouderverstoting' alleen waar hij passend is: niet als snelle diagnose of beschuldiging, maar als aanduiding voor situaties waarin negatieve beeldvorming, loyaliteitsconflicten, beïnvloeding en pijn het contact tussen ouder en kind kunnen verstoren.

DE RODE DRAAD

In dit boek werk ik met het idee van posttraumatische groei (Tedeschi & Calhoun, 1996): na een ingrijpend verlies kun je niet alleen herstellen, maar soms nieuwe betekenis en draagkracht ontwikkelen. De pijn verdwijnt daarbij niet, maar je kunt je verlies integreren in een nieuw levensverhaal.

Ik denk daarbij aan *kintsugi*, de Japanse kunst waarbij een gebroken vaas met goud wordt hersteld. De breuken worden niet verborgen; ze worden zichtbaar gemaakt. Wat gebeurd is wordt niet uitgewist, maar de breuken krijgen nieuwe betekenis.

Posttraumatische groei is geen verplichting en geen lineair proces. Boosheid, verdriet of leegte horen daarbij. Terugval ook. Het leidt soms

tot een andere vorm van verbinding. Eerst met jezelf, en soms – op termijn – met je kind. Groei is een mogelijkheid, geen norm.

DE OPBOUW VAN DIT BOEK

Het eerste deel legt de basis. Het ontrafelt vier veelvoorkomende misverstanden rond contactverlies en introduceert kaders die helpen om gedrag en problemen begrijpelijk te maken.

Het tweede deel volgt de weg van de ouder: hoe ouders omgaan met het verlies van contact, hoe hun mentale proces zich ontwikkelt, en hoe overtuigingen herstel kunnen blokkeren of juist ondersteunen.

Het derde deel verschuift het perspectief naar het kind. Het onderzoekt hoe jonge en volwassen kinderen de breuk beleven: hoe loyaliteit, twijfel, veiligheid en afhankelijkheid mee vorm geven aan afstand, en waarom terugkeren veel complexer is dan het lijkt. In dit deel maak ik duidelijk waarom pogingen tot contact soms als druk kunnen worden ervaren, hoe verhalen zich kunnen vastzetten, en wat nodig is om opnieuw ruimte te ervaren voor verbinding.

Samen brengen deze drie delen een verhaal dat ouders erkenning biedt, professionals richting geeft en het maatschappelijke gesprek over dit beladen thema opent. Elk hoofdstuk eindigt met een kort kader voor hulpverleners, ouders en omstanders, waarin de centrale inzichten worden vertaald naar de praktijk.

DEEL I

FUNDAMENTEN: THEORIEËN EN MISVERSTANDEN

Wie hoort over een breuk tussen ouder en kind, stelt zich bijna automatisch vragen. Wie is er schuldig? Wat is er gebeurd? We vinden het moeilijk te aanvaarden dat een kind afstand neemt van een ouder zonder een duidelijke of zichtbare reden.

Toch hebben zulke breuken zelden één oorzaak. Achter elk verhaal schuilen lagen van pijn, misverstanden, loyaliteit en soms subtiële beïnvloeding. Net in de poging om dat te begrijpen, gaat het mis. Complexiteit wordt herleid tot een verhaal dat houvast biedt, maar dat ook belangrijke dynamieken onzichtbaar maakt.

Dit deel legt daarom de fundamenteën. Het is de basis waarop de rest van het boek voortbouwt. Ik kies hier bewust voor wat meer ruimte, omdat vereenvoudiging net een deel van het probleem is.

Elk hoofdstuk vertrekt vanuit een mythe: een overtuiging die herkenbaar klinkt en houvast lijkt te bieden, maar die de werkelijkheid te sterk vereenvoudigt. Door die mythes te ontrafelen, ontstaat ruimte voor een andere manier van kijken, minder gericht op schuld, meer op wat zich onder de oppervlakte afspeelt.

HOOFDSTUK 1.

MYTHE: 'ER ZAL WEL EEN GOEDE REDEN VOOR ZIJN'

Mythe: *'Als een kind het contact verbreekt, zal er wel één duidelijke oorzaak zijn.'*

Toen prins Harry in 2020 afstand nam van het Britse koningshuis en zich met zijn gezin in de Verenigde Staten vestigde, ontstond er een duidelijke breuk met zijn vader en andere familieleden. De reacties waren verdeeld. Voor de een was hij het gekwetste kind dat eindelijk zijn stem vond, voor de ander de ondankbare zoon die zijn vader publiek vernederde. Wat er speelde, weten we niet. Wat wel zichtbaar werd, is hoe snel we bij zulke breuken op zoek gaan naar een schuldige.

Voordat ik het zelf meemaakte, dacht ik dat je wel een erg slechte ouder moest zijn om door je kind te worden verstoten. Ik hoorde weleens verhalen over ouders die hun kinderen al jaren niet meer hadden gezien en dacht automatisch: wat moet je daarvoor misdaan hebben? Ik voelde me ongemakkelijk bij zulke verhalen, maar ook gerust: ik was niet zo'n ouder. Dacht ik. Tot het mij overkwam.

Van de ene dag op de andere was ik de moeder van wie mensen zich afvroegen wat ze fout had gedaan. En eerlijk? Ik stelde mezelf dezelfde vraag. Had ik gefaald? Had ik iets kunnen voorkomen? Die vragen lieten me niet los. Ik zocht naar één verklaring die alles kon ordenen. Maar