

71 Vragen die iedereen zijn ouders gesteld zou moeten hebben

We denken vaak te weten hoe de levens van onze ouders eruit hebben gezien, maar we realiseren ons dan niet dat er ook nog heel veel informatie onbekend bij ons kan zijn. Een prachtige manier om je ouders beter te leren kennen (voordat het te laat is) is door hen te interviewen. Dat voelt als idee wellicht aanvankelijk wat gek, mogelijk omdat het zo'n formele manier lijkt. De realiteit is echter dat als je onderstaande vragen doorleest, je er waarschijnlijk achter komt dat je heel veel zaken over je ouders nog niet weet en dat je daar mogelijk toch wel nieuwsgierig naar bent. Daarnaast is het interview juist een laagdrempelige en overzichtelijke manier om aan de praat te raken. Zoals een trainingdeelneemster me teruggaf nadat ik haar de tip had gegeven om haar ouders te interviewen:

“Mijn vader was aanvankelijk wat terughoudend maar stemde wel in met het interview. Toen we eenmaal begonnen waren begon hij uitgebreid te vertellen, terwijl hij normaal altijd heel ingetogen en stil is. We hebben bijna zes uur lang zitten kletsen toen we het om 02:00 uur 's nachts wel genoeg vonden! Dit was de beste tool die ik ooit heb gehad om meer verbinding met mijn vader te maken.”

Niet iedereen zal zo'n positieve ervaring hebben, maar als je het niet probeert dan kom je sowieso niet in de buurt. Vertel jezelf dan ook niet dat jouw ouders 'hier toch niet voor open zullen staan' want dat weet je niet tot je het (een van) hen vraagt. Ik denk dat het belangrijkste is dat je het op zijn minst probeert zodat je jezelf later nooit iets kwalijk hoeft te nemen.

De basis van de 71 vragen hieronder heb ik (vaak heel letterlijk) overgenomen uit het boek *Als Leven Pijn Doet* van René Diekstra, dus de credits voor deze oefening gaan voornamelijk naar hem. Vanuit mijn eigen ervaring heb ik de lijst hier en daar aangepast of aangevuld. Voel zelf goed aan welke vragen je wel en niet aan je ouder(s) stelt. Je mag jezelf en hen best een beetje buiten de comfortzone drukken, maar pas op dat je niet over grenzen gaat waardoor het gesprek dichtklapt. Zaag niet door op vragen als je merkt dat je ouder er te veel moeite mee heeft om erover te praten.

Basisinformatie van je ouder en diens gezin

1. Waar is je ouder geboren?
2. Onder welke omstandigheden?
 - a. Was zijn/haar vader in de buurt of was die weg?
 - b. Was het een moeilijke of makkelijke bevalling?
 - c. Waren er complicaties?
3. Waar woonde hij/zij?
 - a. Buurt
 - b. Stad
4. Is het gezin vaak verhuisd?
 - a. Voor de geboorte van de ouder
 - b. Na de geboorte van de ouder
 - c. Wat was de reden van de verhuizing(en)?

5. Hoeveel broers of zussen waren er?¹
6. Wat voor bij- en scheldnamen hadden de kinderen in het gezin (en waarom)?
7. Met welke broer/zus had je ouder de beste band (en waarom)?
8. Met wie speelde hij/zij in het gezin het vaakst, en met wie buiten het gezin?
9. Hoe zagen de verjaardagen van de gezinsleden eruit?
10. Wat waren zijn/haar favoriete spelletjes?
11. Wat waren zijn/haar lievelingsverhalen/sprookjes/boeken?

School

12. Hoeveel jaar is je ouder naar school geweest?
 - a. Welke scholen?
13. Waren verwachtingen in het gezin op dit punt verschillend ten opzichte van jongens en meisjes?
 - b. Hoe is dit door hem/haar (vooral door haar) ervaren?
14. Wat had hij/zij aan
 - c. Bijzondere talenten of vaardigheden
 - d. Handicaps of belemmeringen
 - e. Hoe waren die beide van invloed?
15. Welke training/opleiding was er buiten school om?
 - f. Muziek
 - g. Kunst
 - h. Sport
 - i. Zondagsschool

Werk

16. Waren verwachtingen in het gezin ten aanzien van werk verschillend ten opzichte van jongens en meisjes?
 - a. Hoe is dit door hem/haar ervaren?
17. Hoe kwam de keuze voor een bepaald beroep/werk tot stand?
18. Wat was zijn/haar eerste baan?
 - b. Hoe was het daar?
19. Wat waren volgende banen?
 - c. Wat voor problemen waren daar mogelijk?
 - d. Met wie waren die problemen?
 - e. Als hij/zij een baan opgaf, waarom was dat dan?
20. Heeft hij/zij uiteindelijk het gevoel gehad werk te hebben gevonden dat gewenst was?
21. Wat voor teleurstellingen werden in de loopbaan opgelopen en hoe speelt dat nog door?

Vrije tijd en familieactiviteiten

22. Wat waren bijzondere gezins-/familieactiviteiten?
 - a. Verjaardagen
 - b. Hoogtijdagen
 - c. Godsdienstige activiteiten
23. Ging men als gezin op vakantie?
 - a. Hoe vaak en waarheen?
24. Hoezeer bepaalde godsdienst/religie het gezinsleven?
 - d. Waarover werd er in dat opzicht gepraat of kon er gepraat worden?
25. Welke hobby's had hij/zij vroeger?

¹ Veel mensen denken dat ze dit soort zaken wel van hun ouders weten, totdat ze horen dat er niet vier maar vijf kinderen in het gezin waren, dat een al op jonge leeftijd is overleden maar dat over die tragedie altijd het stilzwijgen in het gezin en naar buiten toe is bewaard.

26. Wat deed hij/zij het liefst in termen van uitgaan/amusement?
27. Kreeg hij/zij de kans te reizen en waarnaartoe?

Relaties en huwelijk

28. Hoe hebben je vader en moeder elkaar ontmoet?
29. Hoe was de verkeringsstijd?
30. Wat deed hen besluiten met elkaar te trouwen en hoe oud waren ze toen?²
31. Hoe of in hoeverre werden beide ouders door de schoonfamilies geaccepteerd?
a. Welke problemen deden zich wellicht voor op dit punt?³
b. En welke problemen doen zich wellicht nog steeds voor?

Kinderen

32. Wilden beide ouders kinderen?
a. Ook zoveel als ze er uiteindelijk kregen?
b. Hadden ze meer/minder gewild?
33. Hoe hebben ze het opvoeden van kinderen ervaren?
c. Wat vonden ze het moeilijkst?
d. Wat vonden ze het leukst?
e. Hebben ze het gevoel bepaalde 'fouten' van hun eigen ouders te hebben herhaald bij hun kinderen?
f. Zo ja, welke?
g. Wat hebben ze bewust anders gedaan in de opvoeding?
h. Wat hebben ze hun kinderen gegeven/proberen te geven dat ze zelf niet van hun ouders hadden gekregen?⁴
34. Zijn ze nog bezorgd over hun kinderen?
i. In welke opzichten?
35. Hoe zouden ze de relatie met hun kinderen in de toekomst graag willen zien?

² René Diekstra vertelt hier over de ervaring van een van zijn patiënten die deze interviewoefening met zijn vader deed: *"Ik hoorde onlangs van iemand dat hij bij het stellen van deze vraag de verbazende ontdekking deed dat zijn ouders pas 10 jaar geleden (stiekem) voor de wet getrouwd waren, kort voor zijn oudste zus in het huwelijk trad. Daarvoor hadden ze zonder boterbriefje geleefd, omdat zijn vader eerder getrouwd was geweest maar uit dat huwelijk was gestapt om met een werkneemster (moeder van mijn patiënt) te gaan samenleven. Zijn eerste vrouw had echter lange tijd niet in een scheiding willen toestemmen."*

³ Ter illustratie: een vriendin van me kwam ooit met een nieuwe relatie (laten we hem Manuel noemen) voor het eerst bij haar ouders thuis en haar ouders reageerden heel ongemakkelijk. Pas jaren later, toen haar relatie met Manuel alweer was gestrand, kwam ze erachter waarom haar ouders zo moeilijk deden als ze Manuel meenam naar haar ouderlijk huis. Haar moeder had namelijk ooit een buitenechtelijke affaire gehad met iemand die ook Manuel heette. Dat was een zeer heftige periode geweest in het huwelijk van haar ouders en haar moeder was er zelfs voor in behandeling geweest omdat er 'iets mis was met haar'. Toen er dus ineens weer een Manuel opdook in de levens van haar ouders haalde dat nogal wat oude wonden open.

⁴ Persoonlijk vond ik het heel inzicht gevend en ontroerend om te horen van mijn oma dat ze haar kinderen nooit knuffelde omdat haar moeder dat nooit bij haar deed en ze gewoon niet beter wist. Je deed dat destijds niet. Mijn eigen moeder echter heeft ons als kinderen altijd heel veel geknuffeld en ik kan nu inzien dat zij echt een stap heeft gezet in de familielijn die mij en mijn broers veel liefde en warmte heeft gebracht en die wij hopelijk nog generaties lang mogen doorgeven aan onze (klein)kinderen. Met bepaalde dingen waar ik 'ontevreden' over kan zijn omdat ik die 'vroeger nooit geleerd heb' was dit even een reality check die me veel waardering voor mijn moeder opleverde en dingen toch een beetje in een ander daglicht zette en relativeerde.

Scheiding(en)⁵

36. Is de ouder ooit eerder getrouwd geweest en van die persoon gescheiden?
 - a. Hoe was die relatie en waarom is het op een scheiding uitgelopen?
 - b. Hoe was die periode van scheiden en welke rol speelde de andere ouder daarin?⁶
 - c. Zijn er kinderen uit het eerdere huwelijk?
 - d. Is er nog contact met de ex en hoe is dat contact?
37. Zijn je ouders nu van elkaar gescheiden (of mogelijk ooit tijdelijk gescheiden geweest)?
 - e. Is je ouder bereid te vertellen hoe de scheiding naar zijn/haar mening tot stand is gekomen?

Militaire dienst (vader) en maatschappelijke betrokkenheid

38. Heeft je vader in militaire dienst gezeten?
39. Wanneer?
40. Hoe lang?
41. Wat is blijven hangen?
42. Is hij in oorlogssituaties betrokken geweest?
43. Heeft hij het idee dat militaire opleiding/ervaringen van invloed zijn geweest op de rest van zijn leven?
44. Was je ouder betrokken bij maatschappelijke, politieke of religieuze organisaties?
45. Was/is hij/zij lid van bepaalde organisaties?
46. Waarom?
47. Wat deed/doet hij/zij er?
48. Hoe belangrijk is dat voor hem/haar?
49. Heeft je ouder bepaalde idealen of waarden die hij/zij op deze wijze probeert te verwezenlijken?
50. Zo ja, welke?
51. Welke mensen in de samenleving/politiek/godsdienst bewonderen ze het meeste en waarom?
52. Zijn er politieke of maatschappelijke gebeurtenissen in zijn/haar leven geweest die grote invloed hebben gehad of indruk hebben achtergelaten?

Vrije tijd

53. Hoe brengt je ouder zijn/haar vrije tijd het liefst door?
54. Welke muziek (zangers/bands/orkesten) hoort hij/zij het liefst?

⁵ René Diekstra geeft hier de volgende tips: *“Het kan goed zijn dat je ouders hier de nodige terughoudendheid hebben. Sommige redenen (bijvoorbeeld overspel) zullen ze mogelijk niet willen vertellen. Andere redenen – ‘Ik vond je moeder (vader) gewoon niet meer aantrekkelijk’ – zouden ze weleens te pijnlijk voor jou kunnen vinden. Laat ze de keuze om zich wel of niet hierover te uiten, maar ga het niet bij voorbaat al uit de weg. Vraag ze regelmatig bij dit onderdeel of ze er (verder) over willen praten. Als het antwoord ‘nee’ is, ga dan niet op de ‘waarom’-toer. Accepteer dat antwoord. Die houding vergroot de kans dat je ouder er een keer toch over zal parten, maar dan als hij/zij eraan toe is.”*

⁶ Soms zijn ouders heel open over hun verleden. Een coachee vertelde ooit dat hij, toen hij als student bij zijn ouders langsging die in Frankrijk op vakantie waren, samen met zijn ouders langs een vestiging van een bekende Franse motelketen kwam toen zijn vader ineens vertelde: *“Naar deze motels nam ik je moeder vroeger weleens mee op een weekendje weg naar Frankrijk toen we allebei nog in onze vorige huwelijken zaten. Eén keer ben ik met 150 km/uur teruggereden naar Nederland om je moeder op tijd thuis te brengen zodat haar man niks zou merken als die terug zou komen van zijn weekendje weg.”* De coachee luisterde met verbazing (en waardering) hoe open en eerlijk zijn ouders hem vertelden hoe ze een affaire met elkaar hadden terwijl ze allebei nog getrouwd waren met iemand anders.

- 55. Waar gaat zijn/haar kunstzinnige belangstelling naar uit?
- 56. Wat is zijn/haar lievelingsfilm en favoriete boek?
- 57. Welke sporten doet/kijkt je ouder het liefst?

Gezondheid

- 58. Heeft je ouder in de jeugd aan bepaalde ziektes geleden?
 - a. Welke?
 - b. Hoe heeft dat zijn/haar leven beïnvloed?
- 59. Wat is de belangrijkste doodsoorzaak in de familie over de afgelopen twee tot drie generaties geweest?
 - c. Hoe houdt hen dat bezig?
- 60. Zijn er gezondheidsklachten/problemen waar hij/zij zich zorgen over maakt?
- 61. Heeft hij/zij periodes (gekend) van neerslachtigheid, angst of andere psychische klachten?
 - d. Wat voor invloed heeft dat op zijn/haar leven?
 - e. Zijn zulke klachten ook bij andere familieleden voorgekomen?

Bijzonderheden

- 62. Waren er favoriete gezegden/spreekwoorden in het gezin van herkomst?
- 63. Of favoriete verhalen of anekdotes?
- 64. Welke familietradities waren/zijn er?
- 65. Was er een 'zwart schaap' in de familie?
- 66. Was er een 'held' of 'heldin'?
- 67. Zijn er familiegeheimen en of tragedies die zich hebben voorgedaan?
 - a. Welke invloed hebben die op het leven van je ouder(s) gehad?
- 68. Wat zijn je ouders hopen/wensen voor de toekomst?
- 69. Wat zijn je ouders zorgen voor de toekomst?
- 70. Welke zaken voelen voor je ouder als taboe?⁷
 - b. Geld
 - c. Seks
 - d. Dood
 - e. Spiritualiteit
- 71. Wat is de visie van je ouder op die taboes?
 - f. Welke relatie heeft je ouder met geld?
 - i. Zijn er zorgen (geweest) over geld in het eigen huishouden?
 - ii. Werd er vroeger in het gezin van je ouder gesproken over geld?
 - g. Welke rol heeft seks gespeeld in zijn/haar leven?
 - i. Kon er over seks gesproken worden vroeger in het gezin?
 - h. Hoe kijkt de ouder naar zijn/naar (naderende) dood?
 - i. Is hij/zij er klaar voor?
 - ii. Moet er nog iets gedaan worden in het leven?
 - iii. Wat is je ouders missie in dit leven en is die (al) volbracht?
 - i. Gelooft je ouder dat er 'meer' is dan alleen dit aardse leven?
 - i. Wat is zijn/naar visie daarop?
 - ii. Welke vragen of twijfels heeft hij/zij hierover?
 - iii. Hoe is die visie veranderd gedurende de jaren?

Tot slot

⁷ Ook dit kan heel lastig zijn voor je ouder(s) om over te praten. Voel dus goed aan of de band sterk genoeg is om (sommige van) deze onderwerpen aan te snijden.

Vergeet je ouders achteraf niet te bedanken voor hun vertrouwen en voor de bijdrage die ze zo aan jouw inzicht in je eigen leven en in jezelf hebben gegeven.

Het is een emotionele catastrofe als de mensen uit wie je bent voortgekomen altijd vreemden voor je zijn gebleven. Dat maakt dat zij meestal onbegrepen voor je blijven en daarom voor een groot deel niet vergeven.

Je hebt hier iets heel moois met je ouders in gang gezet en daar mag je hen (en jezelf) heel dankbaar voor zijn.