



# ”Jij bent de oudste... Je moet het goede voorbeeld geven”

## HEEFT DEZE UITSPRAAK OOK UW LEVEN BEÏNVLOED?



Verantwoordelijk, plichtsbewust, altijd even zorgzaam, een luisterend oor, eeuwige bemiddelaar...  
Klinkt u vast bekend in de oren, als oudste dochter. Maar maakt uw plaats in het gezin écht zo'n verschil?

”Ik heb als kind regelmatig de kastanjes uit het vuur gehaald voor mijn jongere zus en broer”, vertelt **Ann** (42). ”Een slecht rapport, geen zin om mee te gaan op familiebezoek, te laat thuis van een fuif? Ik zat altijd te bemiddelen tussen hen en mama en papa. En mijn ouders deden vooral een beroep op mij, de oudste, als ze hulp nodig hadden. Sindsdien is er niet zoveel veranderd, ook al zijn we intussen allemaal al lang volwassen. Mijn moeder belt nog altijd eerst naar mij als ze naar de dokter moet, een nieuwe winterjas nodig heeft of advies wil voor het kerstmenu. Maar ook gewoon als ze ergens mee zit. En toen mijn zus wegging bij haar eerste man of mijn broer ontslagen werd op zijn werk, was het bijna normaal dat ik dat 'slechte' nieuws zou overbrengen aan mama en papa, omdat ik daar veel diplomatischer in ben. Idem dito toen mijn broer een tijdje gebroken heeft met mijn ouders, na een fikse ruzie. Ik heb toen heel wat pogingen ondernomen om de plooiën weer glad te strijken. Mijn man zegt wel eens: je hebt een eigen gezin en hoeft echt niet meer zo bekommerd te zijn

om het welzijn van je ouders, broer en zus. Maar ik kan de knop niet omdraaien. Ik voel het ook niet aan als een zware last die op mijn schouders rust. Het is gewoon zo, ik sta er niet bij stil. Ik ben nu eenmaal de oudste dochter, de grote zus.”

### Zo volwassen en verantwoordelijk

De Nederlandse psychologe/psychotherapeute **Marga Jacobs** doet al jaren intensief onderzoek naar het fenomeen 'oudste dochters'. En dan vooral naar hun specifieke functie binnen het gezin, de relaties met ouders, broers en zussen en de invloed daarvan op hun persoonlijkheid. Wat Ann over zichzelf vertelt, sluit naadloos aan bij haar bevindingen. Oudste dochters hebben veel verantwoordelijkheidsgevoel en zijn plichtsbewust. Ze zijn al snel aan het zorgen voor de mensen rondom hen. Ze zijn ook trouw aan gezag, zullen niet zo snel rebelleren en lijken zich goed te verzoenen met de waarden en normen van hun ouders. Niet moeilijk, want ze zijn al op jonge leeftijd 'hulpouder', omdat ze automatisch mee ingeschakeld worden in de zorg voor jon-

gere broers en zusjes. Iets waar oudste dochters meestal ook geen punt van maken, want zo kunnen ze hun eigen positie veilig stellen en verstevigen als er kinderen bijkomen. Het is een manier om in beeld te blijven en aandacht en erkenning te oogsten bij de ouders. ”Heel wat van die persoonlijkheidskenmerken zie je ook bij oudste zonen, enige dochters en meisjes met een oudere broer”, zegt **Marga Jacobs**. ”Maar ze zijn het meest uitgesproken bij eerstgeborene meisjes. Die rol van oudste dochter kan een mooie, betekenisvolle positie zijn en wordt zeker niet altijd ervaren als een keurslijf. Maar in de praktijk lopen deze vrouwen wel een groter risico om ooit vast te lopen. Omdat iedereen het vanzelfsprekend vindt wat ze doen. Omdat de waardering waar ze zo'n behoefte aan hebben er nooit echt komt. En vooral: omdat ze heel goed voor anderen kunnen zorgen, maar nauwelijks voor zichzelf.”

### Assepoester in crisis

”We waren thuis met drie meisjes”, vertelt **Agnes** (59). ”Mijn middelste zusje was het mooie prinsesje, mijn jongste zus de clown. En ik, ik was Assepoester. Hoewel ik een goed stel hersens had en graag naar school ging, moest ik al op mijn veertiende thuisblijven om mama te helpen. Dat mijn twee zussen wél hebben mogen studeren, steekt nog altijd. En ja, ik spring dagelijks bij mijn ouders binnen, poets hun huis en doe hun boodschappen. Mijn vader laat vaak merken hoe blij hij is, maar bij mijn moeder komt 'dankjewel' nog altijd moeilijk over haar lippen. Ze zal vast beseffen wat ik allemaal voor haar doe, en we hebben op zich wel een goed contact, maar toch... Als mijn ▶

”Toen Patrick en ik een paar jaar getrouwd waren, kregen we steeds vaker ruzie, over van alles en nog wat. Ik had een lang weekend met vrienden geboekt, ervan uitgaand dat Patrick die maandag wel vakantie zou kunnen nemen, maar dat bleek ineens een probleem. Of ik begon alvast de badkamer te schilderen, nadat hij al maanden beloofd had dat hij daar werk van zou maken, maar ook dat schoot in het verkeerde keelgat. Het leek wel of ik niets goeds meer kon doen in zijn ogen. Patrick verweet me dat ik hem alles uit handen nam. Dat ik hem ongevraagd overstelpte met raad, en vervolgens gepikeerd reageerde als hij het toch anders deed. En dat ik heel wat beslissingen nam zonder eerst met hem te overleggen. Ik vond dat hij overdreef. Het was toch logisch dat ik, als zijn vrouw, het beste met hem voorhad? En oké, ik was nu eenmaal wat doortastender dan hij, maar juist daarom vulden we elkaar toch perfect aan? ”Hé, je praat tegen Patrick op dezelfde toon als tegen mij”, merkte mijn jongere broer op toen hij eens op bezoek was. ”Hoe bedoel je?”, vroeg ik argwanend. ”Je betuttelt

hem”, antwoordde mijn broer. ”En je houdt hem aan het handje om ervoor te zorgen dat hij niet in zeven sloten tegelijk loopt. Net zoals je altijd bij mij gedaan hebt.” Die zat!

### CAROLINE (36)

”Hé, je praat tegen Patrick op dezelfde toon als tegen mij”, zei mijn jongere broer. ’Hoe bedoel je?’, vroeg ik. ’Je betuttelt hem”

De woorden van mijn broer zitten nog altijd in mijn hoofd en klinken ineens een stuk luider als ik Patrick wil vragen om eindelijk zijn bureau op te ruimen, of wil ingrijpen als zijn bechamelsaus dreigt te mislukken. Ik weet: als ik mijn relatie goed wil houden, moet ik stoppen met 'de grote zus' uit te hangen.”

# PSYCHOTHERAPEUTE MARGA JACOBS "Grote zussen leren niet op zichzelf passen omdat ze altijd bezig zijn met goed voor anderen te zorgen"

► zussen op bezoek komen, gemiddeld één keer per maand, staat de taart klaar. Als ik er ben, is er in het beste geval een koekje bij de koffie. Dat is het verschil." Het onderzoek van **Marga Jacobs** spitst zich toe op oudste dochters ouder dan 60 met een veeleisende moeder. Maar in haar praktijk ziet ze ook de anderen: oudste dochters die heel hun leven gezorgd hebben voor anderen, tot het water hen op een gegeven moment tot aan de lippen komt. "Op het eerste gezicht zijn het pittige vrouwen die sterk in het leven staan. Tot er plots gaten vallen: de kinderen zijn het huis uit, de ouders gaan dood of zijn bejaard en hebben hulp nodig. Maar de dochter is zelf ook al een dagje ouder en kan die last steeds moeilijker dragen. Als ze hier komen aankloppen, is dat meestal met klachten als een depressie, burn-out of fobieën. Ze vragen maar één ding: snel weer de oude worden. Maar die 'oude' is wel serieus vastgelopen, is mijn vaste repliek. En of dit misschien een gevolg is van het feit dat ze het anderen altijd naar de zin hebben willen maken, gevraagd én ongevraagd? Dat is meestal een breekpunt. Hun leven lang hebben ze alleen maar waardering gekregen 'door de ogen van anderen'. Daar haalden ze hun bevrediging uit, hun bestaansrecht zelfs. Voor zichzelf zorgen, laat staan kritisch naar zichzelf kijken, is iets wat ze nooit geleerd hebben."

## Mama's grote kleine meid

Is dit toch niet vooral de weergave van een tijdsbeeld? Een erfenis van decennia geleden, toen een gemiddeld gezin een stuk groter was en kinderen minder lang kind konden blijven? "Echt grote gezinnen zijn vandaag inderdaad uitzonderlijk", stelt **Marga Jacobs**. "En kinderen moeten ook niet meer op hun veertiende met school stoppen om te helpen op de boerderij of te zorgen voor kleine broers en zusjes. Maar nu zijn er weer andere fenomenen die die mechanismen in werking zetten, of je nu twee of acht kinderen hebt. Als de ouders relatieproblemen hebben, en zeker als ze uit elkaar gaan, verhoogt het risico dat de oudste dochter zich identificeert met de

"Ik ben een typische oudste, denk ik. Niet op praktisch vlak, ik ben zeker niet de persoon die thuis het meest de handen uit de mouwen steekt. (lacht) Mama heeft er trouwens altijd voor gezorgd dat de taken op dat vlak goed verdeeld waren. Maar ik ben wel de praatpaal van het gezin, de steun en toeverlaat. Als mijn broers en zus een probleem hebben, komen ze mijn mening en advies vragen. Ook als er wrevels opduiken tussen hen en mijn ouders, kan ik meestal voorkomen dat de spanningen escaleren door rustig te vertalen wat bij de ander leeft.

Er is een periode geweest dat het me allemaal wat boven het hoofd groeide. Ik zat in mijn eerste jaar unief en het huwelijk van mijn ouders begon serieuze barsten te vertonen. De sfeer was om te snijden, door de vele ruzies tussen mama en papa. En omdat de communicatie soms ook nog via mij verliep, zat ik er middenin, veel meer dan mijn jongere broers en zus. Ik heb toen gevraagd om op kot te mogen gaan. Ik wilde wat meer afstand nemen van die moeilijke thuissituatie, voor mijn eigen bestwil. Ik had behoefte aan een eigen plek en een stuk leven voor mezelf. Gelukkig begreep mama me volledig. Ze heeft me zelfs gestimuleerd om die stap te zetten. Vorig jaar zijn mijn ouders dan definitief uit elkaar gegaan. Op dat moment woonde en werkte ik een jaar in Spanje. Aan de ene kant was het surrealistisch om ginder te

zitten, terwijl de rest van het gezin zo'n turbulente periode doormaakte. Maar tegelijk was ik opgelucht dat ik kilometers ver weg zat. Anders zou ik toch weer automatisch in de vuurlinie zijn beland. Zelfs toen ik maanden later weer thuis was, heb ik nog mijn best gedaan om de standpunten van mijn vader en moeder aan elkaar uit te leggen. Niet in een poging om hen te verzoenen, maar vooral om hen meer begrip te laten krij-

## MARTHE (25)

"De sfeer was om te snijden, door de ruzies tussen mama en papa. En omdat de communicatie via mij verliep, zat ik er middenin"

gen voor elkaars gevoelens. Ik kan het blijkbaar niet laten. (lacht) Op dezelfde manier neem ik ook meestal het initiatief om met mijn broers en zus bij papa te gaan eten, of por ik hen aan om naar hem te bellen. Of ik vind dat dat mijn plicht is, als oudste dochter? Ergens wel, ja."



moeder. Ze wil (of moet) haar steunen en ontlasten, door een modeldochter te zijn, en mee te zorgen voor kleine broertjes en zusjes. Maar ook door haar moeder een luisterend oor te bieden als zij het moeilijk heeft. Een hele verantwoordelijkheid.

**Emma** (13): "We wonen al jaren met z'n drietjes: mama, mijn zusje en ik. We hebben het fijn samen, voelen elkaar goed aan, kunnen over zowat alles praten. Onze band is heel hecht. Ik vind het normaal dat ik af en toe meehelp, door de vaatwasser leeg te maken of alvast de tafel te dekken. Of door ervoor te zorgen dat mijn zusje haar tanden gepoetst heeft voor het slapengaan of bij me terecht kan als ze verdrietig is. Als mama een moeilijke dag heeft gehad, merk ik dat meteen. Dan zeg ik tegen mijn zusje dat we haar beter even op adem laten komen. Mama heeft het druk en neemt soms te veel hooi op haar vork, omdat ze er alleen voor staat en altijd rekening houdt met ons. Ik heb haar al voorgesteld om af en toe eens op mijn zusje tepassen, zodat

ze iets leuks kan doen. Niet dat ik het altijd zo prettig vind om de oudste te zijn, hoor. Soms vertikt mijn zusje het naar me te luisteren. En als ik een lelijk woord gebruik of aan mijn mes lik, krijg ik meteen te horen dat ik het goede voorbeeld moet geven."

"Sien had het niet moeilijk met haar stiefbroer en -zus, wél met het feit dat ze plots een middelste kind was in plaats van de oudste"

## Dankjewel, goed gedaan

Nog een fenomeen van deze tijd: samengestelde gezinnen. Waardoor het verhaal toch weer een ander staartje kan krijgen, als posities verschuiven en elk kind opnieuw zijn eigen plekje moet vinden. "Toen Gert

en ik gingen samenwonen, brachten we elk twee kinderen mee uit een vorige relatie', vertelt **Veerle** (37). "Mijn zontje vond het spannend en gezellig om er in het weekend een grote broer en zus bij te krijgen, maar Sien had het er moeilijker mee. Het heeft even geduurd voor ik doorhad dat ze niet zozeer moeite had met Gert, of met haar stiefbroer en stiefzus, maar wél met het feit dat ze plots een middelste kind was in plaats van de oudste. Ze moest niet alleen haar moeder delen met die nieuwe gezinsleden, maar was ook haar verantwoordelijke, bevoorrechte positie kwijt. Nu onderneem ik af en toe iets met haar alleen: met z'n tweetjes winkelen, naar de bioscoop. Of ik geef haar een dikke knuffel als ze haar broer geholpen heeft met huiswerk, waardoor ze zich weer mijn grote meid voelt." "Moeders gaan er vaak van uit dat hun oudste dochter zo bezorgd en verantwoordelijk is omdat het in haar karakter en persoonlijkheid zit", vult **Marga Jacobs** aan. "Terwijl het meestal toch echt door haar positie in het gezin komt. Het is goed om dat voor ogen te houden, én om je oudste wat te ontzien. Zeg dus niet voortdurend dat ze het goede voorbeeld moet geven en geef haar niet meer verantwoordelijkheid dan ze aankan. Natuurlijk mag je een kind laten meehelpen in huis en inschakelen in de zorg voor broers en zusjes, zolang het opdrachten op kindermaat zijn. En het

belangrijkste: zolang je je waardering blijft tonen en complimentjes blijft geven."

## Eindelijk zorgen voor jezelf

En wat als je zelf een oudste dochter bent en je een beetje gevangen voelt in die rol? ►

# PSYCHOTHERAPEUTE MARGA JACOBS "Geef je oudste complimentjes!"



- Omdat je ouders altijd op jou rekenen? Omdat je zussen en broers er nooit eens aan denken om zelf een familiefeest te organiseren? En vooral: omdat iedereen het de normaalste zaak van de wereld vindt dat jij die taken altijd op je neemt, en je van niemand schouderklopjes hoeft te verwachten? **Marga Jacobs:** "Vergis je niet: sommige grote zussen worden op handen worden gedragen, maar anderen vallen compleet uit de familieboot. Ze horen nergens bij, zitten in een eenzame positie tussen de ouders en de jongere broers en zusjes in. Die trekken meer naar elkaar toe en vinden hun oudste zus soms zelfs een vreselijke bemoeial die hen voortdurend achter de vodden zit. De enige die daar iets aan kan veranderen, ben jij zelf. Een eerste stap is herkenning. Niet denken van 'ach ja, zo ben ik nu eenmaal, niks aan te doen', maar inzien dat je zo geworden bent juist omdat je de oudste dochter bent. Vraag je af waarom je altijd zo je best doet, en of je familieleden echt verwachten dat je altijd voor hen klaarstaat. Sta jezelf toe om hulp en steun te vragen als het je te veel wordt. Oudste dochter of grote zus zul je altijd blijven, daar verander je niets aan. Maar je wordt er wel een gelukkiger en evenwichtiger mens door als je wat alerter wordt voor valkuilen en wat milder voor jezelf."

"Ik kan me niet herinneren dat mijn moeder me ooit heeft opgedragen om huishoudelijke karweitjes te doen, zoals ik wel eens van vriendinnetjes hoorde. Ik deed het gewoon uit mezelf, denk ik. Wat ik me wél nog goed herinner, is dat ik het helemaal niet leuk vond om een broertje te krijgen, en daarna nog twee zusjes. Ik voelde me echt onttroond. Dat ik zo driftig aan het poetsen en meehelpen sloeg, was wellicht een manier om aandacht te krijgen en mijn moeder gunstig te stemmen: kijk naar mij, zie mij

werden, rekenden ze vooral op mij voor hulp en zorg. Mijn broer en zussen sprongen wel mee in, maar vonden het normaal dat ik de hoofdverantwoordelijkheid had. En eerlijk is eerlijk: ik stelde me daar eigenlijk zelf ook geen vragen bij, deed het met liefde én uit plichtsgevoel. Pas toen er na de dood van mijn vader onenigheid kwam in de familie - rond de erfenis natuurlijk - is er in mij iets geknapt. Niet alleen omdat ik er niet in slaagde om de brokken te lijmen, maar ook - en vooral -

## EDITH (51)

"Dat ik aan het poetsen sloeg, was een manier om aandacht te krijgen. Ik voelde me onzichtbaar te zijn, nu mama het zo druk had met de kleintjes"

graag! Ik had het gevoel onzichtbaar te zijn, nu mijn moeder het zo druk had met de kleintjes. Oh, ze hield ongetwijfeld van me, op haar manier, maar ze liet het nooit echt merken. Dus leerde ik koken en beredderde ik het huishouden. Ik weet nog dat mijn ouders een weekendje weggingen en dat ik toen twee dagen voor mijn zusjes en mijn broer heb gezorgd. Ik was veertien! Toen mijn ouders een dagje ouder

omdat ik het verwijt kreeg dat ik me overal te veel mee bemoeide. Ik zette een stapje terug, en dat heeft me goed gedaan. Ik besef nu dat ik van mijn moeder nooit de erkenning zal krijgen waar ik al mijn hele leven naar hengel, en het loslaten van die verwachting heeft me een nieuwe adem gegeven. En ruimte gemaakt voor mezelf, want ik slaag er steeds beter in om te luisteren naar mijn eigen wensen en verlangens."

PRAAT MEE OVER DIT ONDERWERP



Tekst: Carine Stevens. Foto's: Corbis.