

# ***Van je moeder moet je het hebben, van je dochter kun je het krijgen!***

*Openhartige gesprekken over relaties, seksualiteit en vrouw-zijn*

**Mayke Smit & Alice Altink**

## ***Vragenlijst voor moeders en dochters***

Deze vragen kun je gebruiken voor onderzoek tot zelfinzicht of als leidraad voor de dialoog met je moeder of dochter.

### **1.1 Hoe omschrijf je de band met je dochter/moeder?**

- a. Innig en intiem
- b. Betrokken met golven van afstand en nabijheid
- c. Afstandelijk/zakelijk
- d. Anders nl:

### **1.2 Met welk cijfer (van 1-10) waardeer je jullie onderlinge relatie?**

### **1.3 Ben je tevreden over de frequentie van jullie contact?**

ja / nee

Zou je liever vaker contact willen of juist minder vaak?

### **2.1 Over welke thema's of onderwerpen spreken jullie met elkaar en op welke manier?**

### **2.2 Onderwerpen die jullie relatie betreffen:**

*Denk bijvoorbeeld aan:*

*Gegeven of gekregen steun (emotioneel, praktisch en/of financieel), gevoelens van angst, boosheid, haat, verdriet, blijdschap, liefde voor anderen en elkaar, openhartigheid naar elkaar, eerlijkheid naar elkaar, nabijheid, ontvankelijkheid (open om te ontvangen wat je elkaar geeft op materieel of psychologisch niveau), wederzijdse waardering, respect, dankbaarheid, compassie, autonomie, ruimte geven en nemen, op elkaar lijken of juist niet, competitie of jaloezie, wederzijds vertrouwen, verbroken vertrouwen in de moeder-dochter-relatie, verwijdering, conflicten en meningsverschillen, zorg en zorgzaamheid wederzijds, spijt, verzoening, vergiffenis, schuldgevoelens, eenzaamheid.*

- a. Nooit over:
- b. Oppervlakkig over:
- c. Diepgaand over:
- d. Aanvullingen of opmerkingen:

### **2.3 Onderwerpen die verder reiken dan jullie onderlinge band:**

*Denk bijvoorbeeld aan:*

*geboorte van (klein)kinderen, de opvoeding van je (klein)kinderen, dood, ziekte, scheiding, beroepskeuze, werk, ontslag, pijn, seksualiteit (opvoeding en/of eigen seksualiteit), ontrouw of fantasieën over ontrouw, politiek, religie of spiritualiteit.*

- a. Nooit over:
- b. Oppervlakkig over:
- c. Diepgaand over:
- d. Aanvullingen of opmerkingen:

### **3. Zou je met elkaar meer (diepgaand) over een van de onderwerpen willen spreken?**

- a. Ja, welke?
- b. Wat houdt je tegen om dat te doen?
- c. Nee, waarom niet?

### **4. Heeft het spreken over een van deze onderwerpen invloed (gehad) op jullie onderlinge relatie? Heeft het bijvoorbeeld kunnen leiden tot meer onderling begrip en compassie voor elkaars belevingen?**

ja / nee

- a. Zo ja, op welke manier?
- b. Kun je een voorbeeld geven?

### **5. Toon je elkaar gevoelens van angst, boosheid, verdriet, eenzaamheid, blijdschap of liefde voor anderen en/of voor elkaar?**

ja / nee

- a. Zo ja, hoe of in welke mate?
- b. Zo nee, waarom niet?

### **6. Geven jullie elkaar kritiek?**

ja / nee

- a. Zo ja, hoe gaat dat?
- b. Zo nee, waarom niet?

### **7. Geef je elkaar waardering voor wie je bent, wat je doet of voor elkaar?**

ja / nee

- a. Zo ja, waarover?
- b. Zo nee, waarom niet?
- c. Zou je meer/minder waardering willen ontvangen van je moeder/dochter?  
meer / minder  
Waarover bijvoorbeeld?

**8. Vind je dat je je moeder/dochter (altijd) moet steunen en van zorg moet voorzien?**

ja / nee

Kun je aangeven hoe dat voor jou werkt?

**9. Geef je elkaar erkenning voor gegeven/gekregen steun en/of zorg?**

Wij denken daarbij aan praktische, financiële of emotionele steun.

ja / nee

Kun je een voorbeeld geven?

**10. *Op grond van diverse literatuur over moeder en dochters kunnen we in de onderlinge relatie tussen moeders en dochters de ontwikkeling van de dochter grofweg verdelen in vier fasen:***

1. Als kind ben je nog verbonden en één met de normen en leefwijze van je moeder, afhankelijk van haar.

Je ouders zijn je opvoeders en leermeesters, zij hebben het voor het zeggen en je doet wat je wordt voorgeleefd.

2. Daarna kom je losser van je moeder om zelf meer autonoom te worden en je eigen identiteit te vormen. Je kiest je eigen weg en zet je daarbij openlijk of stillerjes af tegen de wensen, voorbeelden, verwachtingen en misschien zelfs geboden van je moeder. Dat kan ook ten koste gaan van de verbinding met moeder.

3. Vervolgens kun je zowel autonoom als gelijkwaardig zijn en zo kun je weer in verbinding raken met je moeder. Vaak komt die fase als je zelf ook kinderen hebt. Soms juist doordat je tegen zaken aanloopt die een blik naar achteren vereisen en je daardoor weer meer in contact komt met je moeder. Het vereist een openlijke differentiatie tussen moeder en dochter en een openlijk accepteren dat beiden zowel anders zijn als ook overeenkomsten hebben.

4. Uiteindelijk kunnen de rollen zich omkeren waarbij je als dochter voor je moeder kunt gaan zorgen. Dat kan veel of weinig zijn, afhankelijk van de band, de zorgbehoefte, de nabijheid en de ruimte die jij als dochter in haar leven hebt om in die behoefte te kunnen voorzien.

De ontwikkelingsfase waarin een kind zich bevindt kan verschillen in relatie tot de ene of de andere ouder.

Niet alle fasen worden altijd doorlopen.

**In welke fase bevind jij je als dochter of bevindt je dochter zich volgens jou nu in jullie relatie?**

a. 1....2....3....4

b. Hoe is dat voor jou?

c. Zou je daar verandering in willen?

    Zo ja, wat kan je daarin helpen?

- 11. Welke plek neem jij nu in in het leven van je dochter/moeder?**
- Grote en belangrijke
  - Gemiddeld
  - Meer op afstand
  - Anders nl:
- 12.1 Wat zijn de lessen die jij hebt meegekregen van je moeder / die je je dochter hebt willen meegeven voor haar leven?**
- 12.2 Leef je nu zelf naar die lessen? Hoe is het voor je als je daarin van elkaar verschilt? Ben je daar open over naar elkaar?**
- 13.1 Zijn er in jullie levens gezamenlijke of afzonderlijke beleefde verliezen of trauma's geweest?**
- Zo ja, welke?
- 13.2 Hebben jullie het over wat er in de opvoeding van jou(w dochter) niet goed is gegaan?**
- ja / nee
- Zo ja, is er over en weer erkenning voor elkaars beleving ondanks dat die kan verschillen?
  - Zo, nee, wat houdt je tegen?
- 13.3 Hebben jullie het over trauma's of verliezen die in jullie gezin(nen) zijn voorgekomen?**
- ja / nee
- Zo ja, is er over en weer erkenning voor elkaars beleving ondanks dat die kan verschillen?
  - Zo, nee, wat houdt je tegen?
- 13.4 Als jullie met elkaar hierover spreken, brengt dat jullie dan ook dichterbij?**
- ja / nee
- Zo nee, waarom niet?
- 14. Hebben jullie ooit conflicten gehad over de keuzen die je maakte in het leven?**
- ja / nee
- Zo ja, heb je het idee dat je de meningsverschillen of conflicten die jullie hebben of hebben gehad hebt kunnen repareren?  
Of wanneer je elkaar hebt gekwetst je de schade hebt kunnen herstellen?
- ja / nee
- Zo ja, heeft dat tot verzoening of vergeving geleid?
- ja / nee
- Eventuele opmerkingen:

**15. Zou je je antwoorden van deze vragenlijst met elkaar willen delen?**

ja / nee

Kun je aangeven waarom wel of niet?