



Praktijk Afstammingsvragen

psychosociale begeleiding & coachingstrajecten

Maureen Davis

counselor | coach



uit De Volkskrant van 3 mei 2025

Familiegeschiedenis In gesprek met je ouders

Het verhaal van je ouders: waarom zijn familiegeschiedenissen zo populair?

Anna van den Breemer

[volkskrant.nl](https://www.volkskrant.nl)

3 mei 2025

<https://www.volkskrant.nl/kijkverder/v/2025/wetenschap-levensverhaal-ouders-kinderen~v1407504/>

Toen Elma van Vliet op 29-jarige leeftijd hoorde dat haar moeder waarschijnlijk zou sterven aan kanker, werd ze naast het verdriet overvallen door de gedachte dat ze veel dingen over haar niet wist. 'Ik had geen idee wat haar dromen voor het leven waren of wie haar eerste vriendje was. Als ik ziek was, maakte ze altijd haar speciale kippensoep, maar ik kende het recept niet.'

Tot dat moment was Van Vliet vooral druk met haar eigen leven en carrière. Ze ging ervan uit dat haar moeder er altijd zou zijn. 'Dat is typerend aan de ouder-kindrelatie: als opgroeiend kind ben je bezig je plek in de wereld te ontdekken en je ouders ondersteunen je daarin. Pas later ga je ze als mensen zien.'

Van Vliet schreef alle vragen die ze nog aan haar moeder wilde stellen in een schrift en dat leidde tot het succesvolle invulboek *Mam, vertel eens* (2004). Het boek werd in 22 landen uitgebracht en er zijn een miljoen exemplaren van verkocht. In de serie verschenen ook *Pap, vertel eens*, *Oma, vertel eens*, *Opa, vertel eens* en *Mam & Pap vertellen over jou*.

Intieme vreemden

Hoe goed ken je je eigen ouders? Volgens psycholoog René Dijkstra weten de meeste kinderen vrij weinig over de persoonlijke geschiedenis van hun ouders. Ze kennen de verhalen over hun kinderjaren en puberteit niet en weten weinig over hun diepste wensen en teleurstellingen. Hoe komt dat? 'We worden opgeslokt door alledaagse beslommeringen, waardoor het vaak bij koetjes en kalfjes blijft. Of kinderen denken dat de ouder niet zit te wachten op een persoonlijk gesprek.'

Vijf jaar geleden schreef Dijkstra een column over dit onderwerp in het *Algemeen Dagblad*, met de treffende zin: 'Vreselijk eigenlijk als de mensen uit wie je bent voortgekomen grotendeels intieme vreemden voor je zijn gebleven.' Hij raakte een snaar, want hij kreeg duizenden reacties. Dijkstra schreef daarna het boek *In gesprek met je ouders* (2020), waarin hij een interviewschema presenteert als leidraad voor zo'n diepgravend gesprek.

Er lijkt sprake van een groeiende belangstelling in het wel en wee van voorgaande generaties en de eigen familiegeschiedenis. Dat zie je niet alleen terug in de populariteit van bovenstaande boeken, maar ook in de talrijke bedrijven die zich specialiseren in het opschrijven of verfilmen van levensverhalen. Waar komt die behoefte vandaan? Wat levert het op? En hoe pak je zo'n intiem gesprek met je ouders aan?

Familieverhalen vroeger versus nu

Familieverhalen worden al sinds mensenheugenis van generatie op generatie doorverteld. 'Maar de laatste jaren is er sprake van een verschuiving in wát er wordt verteld en wie we daarin de moeite waard vinden', zegt Hilde Reiding, professioneel auteur van levensverhalen met haar bedrijf Jaarringen en daarnaast onderzoeker aan het Radboud Institute for Culture and History.



Anne-Cornelie de Pont leerde door de gesprekken met haar moeder meer over haar Indonesische achtergrond

'Ik koos mijn momenten zorgvuldig'

'Mijn moeder groeide op in Indonesië. Ze zat in het studentenverzet en maakte de eerste politieke actie mee. Na de oorlog kwam ze naar Nederland, trouwde ze met een Nederlandse man en kreeg ze mij.'

Vroeger konden alleen welgestelden het zich permitteren hun familiegeschiedenis vast te leggen. Het draaide meer om de stamboom en de collectieve identiteit dan om het individu, aldus Reiding. In verhalen werden status en macht bevestigd, dappere daden bejubeld en normen en waarden overgebracht. Ook de verhalen die in gewone families mondeling werden overgedragen, gingen psychologisch gezien meestal niet erg diep. Ze bleven vrij feitelijk en gingen over zaken als afkomst, geloof en huwelijkse verbindingen of over grote gedeelde ervaringen zoals de Tweede Wereldoorlog en de wederopbouw.

Tegenwoordig kan vrijwel iedereen een familieverhaal laten vastleggen. Er is meer interesse voor de verhalen van gewone mensen, waarbij de nadruk ligt op individuele ervaringen. Bij het levensverhaal van opa of vaderlief vinden mensen het interessanter om te achterhalen wie iemand werkelijk was en wat die persoon voelde. 'Daarbij worden niet alleen de mooie eigenschappen belicht, maar ook de kwetsbaarheden.'

Het helpt dat de afstand tussen de generaties minder groot is dan vroeger, denkt Reiding. 'Kinderen zeggen geen u meer tegen hun ouders.' Ook niet onbelangrijk: de gezinnen zijn kleiner. In 1900 kregen vrouwen gemiddeld nog vier kinderen. In 1950 daalde dat tot 2,5 en nu is het geboortecijfer 1,4, zo blijkt uit cijfers van het CBS. Hierdoor is er meer een-op-eentijd tussen ouder en kind. Sinds de jaren zeventig spenderen ouders in westerse landen steeds [meer tijd](#) met hun kinderen. Het beter leren kennen van de vorige generatie is in die zin ook een teken van luxe, benadrukken de experts.

In haar boek *Familieverhalen* oppert filosoof Tanny Dobbelaar dat de behoefte aan familieverhalen ook te maken heeft met de nadruk die er in de samenleving wordt gelegd op individuele ontplooiing en zelfverwerkelijking. Die blik op de toekomst en de eigen verantwoordelijkheid is niet voor iedereen aantrekkelijk. Het ontbreekt de mensen aan ruggensteun, meent Dobbelaar. 'Ruggensteun die ooit vanzelfsprekend werd gegeven door familie: sociale steun in de vorm van een netwerk van mensen die jou goed kennen, die je bestaan erkennen zonder eerst te meten wat je waard bent en die je op een informele manier helpen een plek te vinden in de maatschappij.'

Identiteitsvorming

Uit onderzoek van de Amerikaanse psycholoog Robyn Fivush blijkt dat familieverhalen belangrijk zijn voor de identiteitsvorming van kinderen. [Canadese onderzoekers](#) vroegen 32 jongeren (tussen de 16 en 20 jaar) welke familieverhalen hun waren bijgebleven die hun iets hadden geleerd over normen en waarden. Bijna alle jongeren (98 procent) waren in staat zo'n anekdote van hun ouders na te vertellen en 87 procent herinnerde

zich zo'n wijze les van de grootouders. Zo vertelde een jongen over hoe zijn opa met eigen handen zijn eerste huis bouwde om zich op die manier op te werken. 'Het doet me beseffen dat als je ergens wilt komen, je hardwerkend en ambitieus moet zijn.'

Vaak gaat het bij de verhalen van grootouders om gebeurtenissen waar het kind zelf niet bij was. In de psychologie worden dit 'plaatsvervangende herinneringen' genoemd. 'Deze herinneringen zijn een krachtig hulpmiddel om normen en waarden door te geven en morele begeleiding te bieden', aldus Fivush.



'Hoe ouder je wordt, hoe meer je elkaar als mens ziet'

Daan: 'Tijdens feestdagen werden er bij mijn oma altijd veel verhalen verteld, over de avonturen die mijn vader als kind beleefde tijdens het zeilen en vissen. En dat ze elkaar vroeger afluisterden via de verwarmingsbuizen.'

Uit onderzoek blijkt dat familie verhalen vaker door moeders en grootmoeders worden overgedragen. [Uit een studie onder 72 Turkse](#) families bleek dat kinderen bij vaders en moeders andere drijfveren vermoeden. Bij moeders denken ze meestal aan emotionele motieven, zoals het versterken van de band. Vaders en opa's zouden graag levenslessen delen.

Kennis leidt tot meer zelfvertrouwen

[Ander onderzoek vond dat](#) jongeren en [jongvolwassenen](#) die hun familie verhaal kennen, meer emotioneel welbevinden rapporteren. De Amerikaanse psycholoog [Marshall Duke](#) ontwikkelde de 'Do You Know'-schaal met daarin twintig vragen over iemands familiegeschiedenis. Het gaat om kennis die kinderen alleen kunnen weten uit verhalen en dus niet uit eerste hand – bijvoorbeeld omdat de vraag refereert aan gebeurtenissen voor hun geboorte. Zoals: weet je hoe je ouders elkaar hebben ontmoet? Waar groeiden je grootouders op? Weet je welke banen je ouders hadden toen ze jong waren?



Een hogere ja-score op deze schaal is geassocieerd met meer eigenwaarde, een groter gevoel van controle, lagere niveaus van angst en minder gedragsproblemen.

Let op: het gaat om een correlatie, geen causaliteit. Het is dus geen kwestie van het stampen van de antwoorden, zoals bij een tentamen, en voilà. Het draait ook niet om die specifieke twintig vragen, want iedere familie legt de nadruk op andere zaken.

Waar het om gaat, is de familiecultuur waardoor deze kennis is doorgegeven. 'Om familie verhalen te horen, moeten mensen bij elkaar zitten zonder afleiding. Sommige mensen moeten praten, anderen moeten luisteren. De verhalen moeten telkens opnieuw verteld worden. Tijdens familiediners, uitstapjes in de auto, vakanties en verjaardagsfeestjes', aldus Duke. 'Kinderen hebben hierdoor het gevoel dat ze deel uitmaken van een groter geheel.' Kinderen met veel zelfvertrouwen hebben volgens hem een sterk 'intergenerationeel zelf'. Ze weten dat ze bij iets horen dat groter is dan zijzelf.



'Ik geloof dat je veel leert door te kijken naar je familielijn'

Sanne: 'We zijn gewend om diepgaande gesprekken te voeren. Vroeger namen we tijdens het avondeten altijd de dag door. Om de beurt moesten we ons leven een cijfer geven.'

Meer begrip voor elkaar

Waarom is zo'n intiem gesprek belangrijk? Ten eerste draagt het bij aan een betere band. Tijdens zijn colleges levensloopspsychologie liet René Diekstra studenten hun ouders interviewen. 'De effecten waren altijd positief: de sfeer en de relatie verbeterden.'

En dat niet alleen. De kennis die een kind opdoet, blijkt vaak van groot nut. 'Hoe beter je je ouders begrijpt, hoe beter je jezelf begrijpt', zegt Diekstra. 'Familie is als een erfelijke blauwdruk waarin overtuigingen, gedrag en gewoonten worden gevormd.'



Het fotoalbum van Anne-Cornelie de Pont. De kennis die een kind opdoet uit de gesprekken met een ouder, blijkt vaak van groot nut.

Zelf heeft Diekstra nooit intieme gesprekken met zijn ouders kunnen voeren. Pas als veertiger hoorde hij van een oom dat zijn vader vroeger kampte met bipolaire depressies. Soms sprak zijn vader een tijdlang niet, of werd hij plotseling agressief. 'Dan vloog de asbak door de kamer. Ik was bang voor hem. Ik had niet door dat dit kwam doordat hij psychisch ziek was, er werd thuis niet over gepraat.' Diekstra interviewde zijn ooms en die informatie hielp hem om anders naar zijn jeugd te kijken. 'Ik kreeg meer begrip voor mijn vader.'

Zo pak je het aan

In zijn boek presenteert Diekstra een handleiding met vaste categorieën in chronologische volgorde. Het begint bij de kindertijd, met daarin vragen over het ouderlijk huis en de gezinssamenstelling: Wie sliep bij wie op de kamer? Wat waren de bijnamen van de kinderen? Hoe werden verjaardagen gevierd? Wat deden ze tijdens gezinsvakanties? Hoezeer bepaalde religie of politiek het gezinsleven?

Daarna komen het werkende leven, liefdesrelaties en de opvoeding van de eigen kinderen aan de orde. Hoe was de verkeringstijd van de ouders? Hoe werden ze door de schoonfamilie geaccepteerd? 'Die systematiek kan helpen om uit de gewone omgang te breken en nieuwe dingen te horen', aldus Diekstra. Maak vooraf goede afspraken met elkaar, bijvoorbeeld over wat er gedeeld mag worden met andere familieleden.



'Wacht niet tot de ouder in kwestie ziek is en de tijd begint te dringen', adviseert Hilde Reiding. Zelf trekt ze gemiddeld zes uur uit voor het interviewen, verspreid over meerdere momenten. Het kan lastig zijn om interessante informatie los te peuteren. 'Mensen zijn soms geneigd te blijven hangen in bekende anekdotes omdat ze niet gewend zijn om woorden te geven aan hoe het vroeger was.'

Het helpt om op zoek te gaan naar omwentelingen in iemands leven, aldus Reiding. Denk aan belangrijke gebeurtenissen zoals oorlog of een echtscheiding. Maar ook kleine betekenisvolle momenten die een ander licht laten schijnen op een persoon kunnen kleur geven aan iemands verhaal. Zoals een vader die vertelt dat zijn eerste baan niet zijn keuze was, maar die van zijn ouders. Of een zakelijke, carrièregerichte moeder die vroeger verlegen was en het liefst alleen met poppen speelde.

Het is een misvatting dat een verdiepend gesprek met de ouders gaat om het boven tafel krijgen van grote trauma's of familiegeheimen. 'Soms ontdek je een nieuwe, speelse kant van je ouders', zegt Diekstra. 'Ik woon in Friesland en hoorde dat een kind erachter kwam dat haar moeder de beste schaatser van het dorp was. De medailles hangen nu aan de wand.'

Tips voor een waardevol gesprek met je ouders over hun leven

1. Begin met een open en eerlijke intentie

Denk eerst na over waarom je meer wilt weten over het leven van je ouder. Leg je bedoeling uit en vraag om medewerking. Echte gesprekken beginnen met wederzijds respect en vertrouwen.

2. Help herinneringen tot leven te wekken

Blader samen door fotoboeken of bekijk oude brieven, agenda's of plakboeken. Een bezoek aan betekenisvolle

plekken, zoals de geboorteplaats, kan sterke herinneringen oproepen en onverwachte verhalen naar boven brengen.

3. Denk vooraf na over je vragen

Een goede vragenlijst ondersteunt je tijdens het gesprek én in je voorbereiding. Bij het opstellen van vragen ontdek je wat je nog niet weet en prikkel je je eigen nieuwsgierigheid. Tijdens het gesprek kan een lijst structuur bieden en helpen om ongemakkelijke momenten te overbruggen.

4. Bouw het gesprek rustig op

Veel mensen vinden het spannend om open te praten over hun leven – zeker oudere generaties die dat vaak minder gewend zijn. Begin daarom niet meteen met de lastigste onderwerpen, maar geef je ouder de kans om langzaam in het gesprek te groeien.

Tips zijn afkomstig van Hilde Reiding.

Dertien vragen die je aan je ouders kunt stellen

1. Wat voor soort ouders waren jouw ouders?
2. Moest je vroeger meehelpen in het huishouden? Welke klusjes had jij?
3. Wat zijn de belangrijkste levenslessen die je van je ouders hebt meegekregen?
4. Was er een zwart schaap in de familie?
5. Wat deed je het liefst met je vader en je moeder?

6. Had je een lievelingsjuf of meester?
7. Wat waren de belangrijke gebeurtenissen in de wereld toen jij opgroeide?
8. Van wie kreeg jij je eerste zoen? Wat vond je daarvan?
9. Wat vonden je ouders van mijn vader/moeder?
10. Wat vond je het leukste en moeilijkste aan opvoeden?
11. Wat of wie geeft jou steun in moeilijke tijden?
12. Wie zijn je helden?
13. Wat zou je willen doorgeven aan de volgende generatie – aan mij en eventuele kleinkinderen?