



Wetenschap of mythe?

HET OUDSTEDOCHTERSINDROOM

De oudste dochter in het gezin lijkt soms meer moeder dan dochter. Het huishouden doen, voor jongere broertjes en zusjes zorgen, officiële brieven lezen ... Het fenomeen heeft sinds kort ook een naam: het eldest daughter syndrome. Is het ook echt een syndroom?

Laura Vercruysse

Zahra* (22) is de oudste van vijf kinderen in een gezin van Marokkaanse afkomst. Ze heeft drie broers en een zus, de jongste is bijna zeven. Zahra is, net als haar broertjes en zusje, geboren in België. Haar ouders niet. Als kind moest Zahra vaak bijspringen in het gezin. En dat doet ze nog steeds. “Ik leerde via school en mijn vrienden sneller Nederlands begrijpen en spreken dan mijn ouders. Als we thuis brieven of mails krijgen, moet ik ze vertalen en uitleggen aan mijn ouders. Als kind was dat soms moeilijk, want bij slecht nieuws ging ik mee piekeren.”

“Van kleins af aan help ik mee in het huishouden en voed ik mijn broertjes en zusje op. Ik ben het zo gewend. Oudste dochters worden nu eenmaal met meer verantwoordelijkheden grootgebracht. We praten daar nooit over thuis. Meestal hou ik mijn gedachten en gevoelens voor mezelf.”

De derde ouder binnen het gezin

Op sociale media verschijnen de laatste maanden heel wat berichten en video's over een nieuwe 'hippe' term, het *eldest daughter syndrome* – of oudstedochtersyndroom. Oudste dochters uit verschillende landen en culturen drijven de spot met hoe zij hun broers en zussen moesten opvoeden, fungeren als de derde ouder binnen het gezin en van kinds af aan een sterke druk ervaren om goed te presteren. Nieuwssites en andere websites namen de term over, en kort daarna verschenen de onvermijdelijke lijstjes met symptomen die wel eens zouden kunnen wijzen op het oudstedochtersyndroom.

Meisjes die de zware lasten van hun ouders helpen dragen, zouden het moeilijker hebben om hun grenzen te leren aangeven en hun gevoelens te uiten. Veel oudste dochters herkennen zich in de term. Maar kun je jezelf zomaar

deze 'diagnose' geven? En bestaat het syndroom wel echt? De jonge vrouwen linken het oudstedochtersyndroom aan hun opvoeding en aan bepaalde genderstereotypen. Vrouwen moeten een zorgende rol opnemen; mannen zijn de kostwinners. Hoewel er in veel samenlevingen vooruitgang is geboekt op het gebied van gendergelijkheid, zitten die stereotypen vaak nog diep ingebakken.

Het valt op dat vooral dochters uit gezinnen met een niet-westerse migratieachtergrond hun verhaal delen. Zij groeien hier op met diverse culturele invloeden, en dat brengt soms moeilijkheden met zich mee. De kinderen komen via school doorgaans als eerste in contact met de nieuwe taal en cultuur. Zo getuigen sommigen over hun rol als vertaler bij oudercontacten of de druk die ze als oudste dochter voelen om altijd sterk en perfect te zijn, thuis en op school.

Westerse waarden en opvoedingsstijlen, bijvoorbeeld in België of Nederland, kunnen verschillen van de waarden die ze van thuis uit meekrijgen. Daar een evenwicht in vinden, is zowel voor het kind als voor de ouders niet vanzelfsprekend.

Moederfiguur

Hun ouders hebben soms andere verwachtingen van hen dan de (westerse) omgeving waarin ze opgroeien. Zo wordt het moeilijk om te weten hoe ze zich horen te gedragen.

Zahra: “Ik loop dikwijls op eieren thuis. Toen ik eens na een les niet op mijn broertjes wou passen, kreeg ik het verwijt dat ik me niet gedraag als een oudste dochter. Ik durfde niet tegenspreken. Dat doe ik sowieso nooit. Je ouders onvoldoende respecteren, is een grote zonde binnen onze familie. Er is zelfs een gezegde: ‘Het Paradijs





bevindt zich onder de voeten van je moeder'. Dat is hoe het hoort, daar valt niet over te discussiëren."

Sofian El Bouazati is docent binnen de opleiding Toegepaste Psychologie aan Thomas More hogeschool en transcultureel systeemtherapeut. El Bouazati werkt in zijn praktijk hoofdzakelijk met mensen met een migratie-achtergrond en biedt therapie aan in zes verschillende talen. "Het is niet toevallig dat dochters meer druk ervaren dan zonen. Zij worden vaak aangemoedigd om huishoudelijke taken te doen of zorg te dragen voor hun gezinsleden, omdat vrouw zijn in veel culturen samenhangt met het aanzien van de moederfiguur. Veel families dragen de moeder binnen het gezin op handen, wat verwachtingen schept voor de volgende generatie vrouwen."

Zahra: "Ik wist wel dat er al generaties lang heel veel verwacht wordt van oudste dochters. Maar pas toen ik de term *eldest daughter syndrome* tegenkwam op sociale media, kon ik daar echt over reflecteren. Sindsdien weet ik ook dat ik niet alleen ben. Dat geeft een gevoel van erkenning en steun."

Parentificatie

Het begrip circuleert in de media, maar bestaat het oudste dochtersyndroom echt? "Het is geen erkende psychologische diagnose en er is weinig wetenschappelijk onderzoek naar", zegt Sheila Van Berkel. Zij is orthopedagoog en universitair docent pedagogische wetenschappen aan de Universiteit Leiden. "Toch is er een duidelijk verband met een bestaande term uit de psychologie: parentificatie. Daarbij gaat een kind de taken van de ouder op zich nemen, wat de ouder-kindrelatie ernstig kan verstoren."

"Als de rollen binnen een gezin volledig omgedraaid zijn, is er weinig ruimte voor het kind om zich te ontwikkelen als kind en om echt kind te zijn. Verantwoordelijkheden die in onze maatschappij beschouwd worden als ouderlijke taken, komen dan bij hen terecht", verduidelijkt Van Berkel. "Parentificatie kan in verschillende gezins-situaties optreden, bijvoorbeeld na een echtscheiding of bij ziekte van een gezinslid." Wanneer er sprake is van parentificatie of rolomkering, neemt het kind dus de rol van ouder op zich en wordt het sneller volwassen.

Natuurlijk is er niet zomaar altijd sprake van parentificatie als kinderen mee moeten helpen in het huishouden. "Als de taken passen bij de leeftijd van het kind en het dus niet 'overvraagd' wordt, heeft dat geen negatieve impact op de ontwikkeling of op de ouder-kind relatie", zegt Van Berkel.

Maar waar ligt de grens? Wanneer wordt een kind overvraagd? Zahra: "Ik kijk niet met een negatief gevoel terug

op mijn kindertijd. Ik heb die kunnen beleven. De verantwoordelijkheden die ik als kind en tiener kreeg om mijn broertjes en zusje op te voeden, voelden als normaal. Nu beseft ik dat dat niet zo normaal is. Ik zou dat bij mijn eigen kinderen later niet in die mate doen."

"Er worden heel wat waarden, normen en ideeën verbonden aan goed ouderschap of kind zijn", nuanceert psychotherapeut Kaat Van Acker. Van Acker is sociaal en cultureel psycholoog en verbonden aan de KU Leuven en de Odisee Hogeschool. Als onderzoeker richt ze zich op parentificatie en rolverdelingen bij vluchtelingen gezinnen. "Bij parentificatie benadrukken onderzoekers vaak dat de noden van het kind in het gedrang komen. Wat die noden zijn, kan erg verschillen naargelang de context waarin kinderen opgroeien en zich ontwikkelen", legt ze uit. "Ook wat verstaan wordt onder ouderlijke en kinderlijke verantwoordelijkheden is sterk cultureel en situationeel gekleurd."

"Bij parentificatie leggen ouders noden die voor hen onvervuld zijn, vanuit een gemis in de kindertijd of in de huidige partnerrelatie, bij het kind. Ouders die zelf tijdens hun opvoeding weinig erkenning kregen of intimiteit missen na een scheiding, kunnen dit wel in sterke mate verlangen van hun eigen kinderen. Hierbij projecteren ze, niet altijd bewust, hun noden op het kind."

Veel verantwoordelijkheid, weinig gezag

Zahra: "Als ik mijn broer vraag iets te doen, zegt hij vaak 'Je bent mijn mama niet, je bent mijn zus'. Dat frustriert me soms, want ik doe veel voor ons gezin. Ik neem evenveel verantwoordelijkheden op als een ouder, maar ik heb niet evenveel gezag."

De onderlinge relaties tussen broers en zussen kan veranderen als het oudste kind sterk de ouderrol op zich neemt, beaamt Van Berkel. "Als de jongere kinderen dat eigenlijk niet goed snappen en niet eerlijk vinden, kunnen er bij hen negatieve gevoelens ontstaan."

Alfred Adler, psychotherapeut en tijdgenoot van Sigmund Freud, stelde als eerste dat de geboortevolgorde een invloed heeft op onze persoonlijkheid. Volgens Adler is de eerstgeborene erg prestatiegericht en ontwikkelt hij of zij een groter verantwoordelijkheidsgevoel dan de jongere broers en zussen. Weinig wetenschappelijke studies bevestigen Adlers theorie, maar termen als het oudstedochtersyndroom maken zijn ideeën opnieuw populair.

"Hoewel enkele kenmerken voor heel wat oudste dochters herkenbaar zullen klinken, bepalen de geboortevolgorde en het geslacht niet per definitie de rolverdelingen binnen elk gezin", benadrukt Van Berkel. "De druk die zij voelen, heeft meer te maken met stereotiepe rolverdelingen die kunnen bestaan in een cultuur of maatschappij."

"In veel culturen is het gangbaar dat de dochter een aantal zorgtaken opneemt", stelt Van Acker. "Maar dat is zeker niet altijd zo. In bepaalde situaties nemen net de jongens de ouderrol op zich. Bij vluchtelingen gezinnen uit Afghanistan bijvoorbeeld, wordt de oudste zoon vaak als eerste weggestuurd naar Europa of elders, en het gezin sluit dan later aan. Zo krijgt de vooruit reizende zoon een hele reeks verantwoordelijkheden, zoals zorgen voor een wettig verblijf en een woning voor het gezin."

"Als we thuis brieven krijgen, moet ik die vertalen voor mijn ouders. Als het slecht nieuws is, ga ik mee piekeren"



Zowel jongens als meisjes kunnen dus te maken krijgen met ouderlijke taken of rollen binnen hun gezin. Toch valt het op – alleen al in de naam van het syndroom – dat vooral meisjes en vrouwen gebukt gaan onder de druk en de hoge eisen.

Minder erkenning en waardering

“In heel wat families en samenlevingen krijgen meisjes eerder taken die moeders vervullen en jongens eerder taken die vaders vervullen. Waar meisjes vaker op hun broertjes en zusjes moeten passen of huishoudelijke taken doen, moeten jongens vaker helpen in het bedrijf van hun vader of zich met financiële taken bezighouden”, zegt Van Berkel. “Als je kijkt naar stereotiepe vrouwen- en mannenberoepen, zie je dat mannenberoepen doorgaans meer gewaardeerd worden. Wanneer dat ook binnen het gezin lijkt te gebeuren, kunnen dochters het gevoel krijgen dat hun rol minder erkend of gewaardeerd wordt.”

Zahra: “Als je in onze cultuur als meisje niet helpt in het huishouden, ben je lui. Als een jongen niet helpt, zal hij wel moe zijn of een zware dag gehad hebben. Jongens worden vaak anders behandeld. Mijn broers moeten nooit huishoudelijke of zorgende taken doen. Families verwachten dat van moeders en dochters. Mijn ouders zijn ook minder streng voor mijn broers. Dat is gewoon zo, niemand kijkt daarvan op.”

Vrouwelijkheid en mannelijkheid brengen bepaalde sociale normen en verwachtingen met zich mee. Het is niet eenvoudig om je daaraan te onttrekken. In die zin lijkt het oudstедochtersyndroom een couranter begrip dan het oudstezoonsyndroom. Zorgende eigenschappen linken we vaker aan moeders en dochters dan aan vaders en zonen.

Als ouders nog niet goed Nederlands begrijpen, moeten kinderen soms helpen met officiële brieven.

Dat kan helpen verklaren waarom dochters vaker last lijken te hebben van parentificatie dan zonen binnen het gezin.

Zahra: “Ik denk dat het heel normaal is als meisje, dat we de moederrol op ons nemen. Een deel van vrouw zijn is zorgen voor anderen. De taken die ik thuis doe, verwacht ik van een mama. Mijn broers en zus leren lezen of zindelijk maken ... Alles wat een mama kan doen, deed ik ook.”

Vrouwen zouden zorgzaam en gevoelig zijn, mannen dominant en stoer. Vrouwen zorgen voor het huishouden en de kinderen, mannen brengen geld in het laatje. Het klinkt als een afgezaagd liedje, maar veel kinderen krijgen het nog mee in hun opvoeding. Niet alleen het gezin heeft daar een rol in. Ook media en verhalen schetsen dikwijls een beeld van hoe een meisje of jongen zich moet gedragen. Stereotiepe rollenpatronen worden vandaag meer dan eens in vraag gesteld, en maar goed ook. Kinderboeken als *Tiny speelt moedertje* worden als absurd en achterhaald gezien. Toch onderstrepen de verhalen van oudste dochters, die getuigen hoe zij ‘moedertje spelen’, dat de avonturen van Tiny minder gek zijn dan ze lijken.

Perfectionisme en faalangst

Dat dit fenomeen een syndroom wordt genoemd, doet de vraag rijzen of we ons zorgen moeten maken. Wordt de term vooral lacherig en onschuldig gebruikt, of zijn er mogelijk negatieve gevolgen voor de mentale gezondheid van oudste dochters?

Zahra: “In mijn ogen zijn leeftijdsgenoten, of zelfs oudere mensen, vaak kinderachtig. Daar schrik ik van, maar toch ben ik ook trots dat ik verder sta qua volwassenheid dan vele anderen.”

Over het oudstедochtersyndroom is in wetenschappelijk onderzoek weinig te vinden. Parentificatie daarentegen is wel vaak onderzocht. Daaruit blijkt dat het onder meer kan leiden tot faalangst, perfectionisme en depressie.

Of het oudstедochtersyndroom dezelfde gevolgen kan hebben, blijft vooralsnog een open vraag. Ook El Bouazati maakt een onderscheid tussen parentificatie en het oudstедochtersyndroom: “Bij parentificatie neemt het kind zorgtaken op zich die ongepast zijn voor hem of haar. Bij het oudstедochtersyndroom zijn de taken niet noodzakelijk ongepast, maar kunnen ze wel als last aanvoelen.”

Veel oudste dochters die hun verhaal delen, beschrijven hun opvoeding en rol binnen het gezin nochtans als een vorm van parentificatie, met vrijwel dezelfde symptomen en gevolgen. Ze moeten voortdurend het voorbeeld zijn voor hun ouders en broers en zussen, maken amper tijd voor zichzelf en gaan gebukt onder prestatiedruk.

“Parentificatie kan heel wat vormen aannemen”, weet Van Acker. “Vaak wordt het in verband gebracht met erg sterke en perfectionistische kinderen. Maar bij parentificatie kan het kind ook juist klein gehouden worden in het gezin, waarbij een ouder er nood aan heeft dat het kind afhankelijk van hem of haar is en blijft. Dat kan dan weer leiden tot gedrags- of ontwikkelingsproblemen.”

Van Acker wijst daarnaast op het risico op hechtingsproblemen. “Soms gaat het om een vermijdende gehechtheid. Deze kinderen vertonen een grote onafhankelijkheid en kroppen emoties op. Andere kinderen raken dan weer



“Mijn broers en zus zindelijk maken of leren lezen ... Alles wat een mama kan doen, deed ik ook”

angstig gehecht en klampen zich vast aan hun ouders. Het hangt ervan af welke vorm van parentificatie optreedt en hoe die wordt ervaren door het kind.”

Van Acker en Van Berkel merken wel op dat bij parentificatie vooral de negatieve gevolgen aan bod komen. Terwijl er ook best wat positiefs te vertellen valt. Kinderen die veel verantwoordelijkheden hebben gekregen, kunnen heel zorgend zijn naar anderen toe, en ze verrichten taken vaak efficiënter, meent Van Acker. En als kinderen steun en waardering ervaren van hun ouders en genoeg ruimte krijgen om zich te ontwikkelen, hoeft parentificatie geen negatieve gevolgen te hebben, vult Van Berkel aan.

Zahra: “Naar mijn gevoel is onze generatie de eerste die aanvoelt dat het niet altijd oké is, en ik hoop dat wij het kunnen doorbreken voor de volgende generaties. Als kind geapprecieerd worden in wat je doet, is zo cruciaal.”

Andere cultuur, andere verwachtingen?

Zahra: “Eigenlijk verwondert het me dat Vlaamse kinderen minder verantwoordelijkheden lijken te krijgen. Hun ouders hanteren wellicht een lossere opvoeding.”

Vooraf dochters met een migratieachtergrond lijken zich te herkennen in het syndroom. Ze groeien op met meerdere invloeden en ideeën over hun rol als kind. Volgens El Bouazati is het niet vanzelfsprekend om daar voortdurend harmonie in te vinden. “Op school wordt van hen verwacht dat ze zich volledig aanpassen, terwijl hun ouders hen bijvoorbeeld zien als Turk of Marokkaan. Dat kan bij het kind zorgen voor een loyaliteitsconflict: enerzijds zijn er regels binnen het gezin en anderzijds zijn er stemmen en invloeden van buitenaf.”

“Het is daarbij opvallend dat verhalen over het oudste dochtersyndroom vooral in het Westen opduiken. In Azië, Afrika en het Midden-Oosten hoor je er veel minder over. Kinderen uit een gezin met een migratieachtergrond die in de westerse cultuur opgroeien, merken sneller cultuurverschillen op. Ze zien sneller in wanneer bepaalde aspecten uit hun opvoeding niet overeenkomen met ideeën die leven op school of in de maatschappij”, verklaart El Bouazati. “In de hulpverlening liggen vraagstukken rond opvoeden ook erg gevoelig. Veel ouders hebben een zienswijze die gekleurd is door hun eigen familie en cultuur. Ze hebben nooit anders geweten. De stem van de ouders wordt heel vaak gepasseerd stem in hulpverlening en in maatschappelijke debatten over opvoedingsstijlen.”

Psychotherapeut Van Acker beaamt dat er vooral westerse opvattingen over wat goed ouderschap is, heersen bij onderzoekers en in hulpverlening. “Onderzoek naar parentificatie gebeurt voornamelijk in het Westen, en dan vooral vanuit een psychologisch perspectief. Daarbij wordt

vaak genegeerd dat gezinnen met een migratieachtergrond meerdere culturen en talen moeten managen, wat opvoeden en ouderschap complexer maakt.”

“Hulpverleners projecteren vaak onbewust hun ideeën over wat ‘kind zijn’ eigenlijk betekent. Naar een sportclub gaan, deel uitmaken van een jeugdbeweging ... het kind en de ouder worden daarbij niet altijd genoeg gehoord. Waar hebben zij nood aan? Hoe kijken de kinderen zelf naar hun kindertijd en de ouders naar ouderschap?”

Andere visies op opvoeding

Transcultureel systeemtherapeut El Bouazati benadrukt hoe belangrijk goede hulpverlening kan zijn voor kinderen en ouders met een migratieachtergrond. “Ze groeien op met meerdere wereldbeelden, wat hun hulpvragen anders maakt. Ze rekenen vaak op religieuze figuren, zoals een imam of een rabbijn, om psychische problemen te verhelpen. Het is een andere manier van omgaan met gevoelens en gedachten, niet per se beter of slechter. Professionele hulpverleners moeten beseffen dat er andere visies zijn op opvoeden binnen gezinnen. En ze moeten die proberen te begrijpen.”

Toch mag er ook een duidelijk signaal zijn, vindt hij. Bijvoorbeeld als kinderen als vertaler of tussenpersoon moeten optreden op school of bij juridische zaken. “Dat hoort niet. Zelfs als het gaat om praktische zaken. Dat is niet de taak van een kind. Het brengt zoveel druk met zich mee om het goed te doen, wat onzekerheid kan teweegbrengen over de prestaties. Het is iets wat we als samenleving moeten begrijpen en aanpakken.”

Zahra miste vooral liefde, waardering en erkenning. “Ik wilde zo graag mijn mama als beste vriendin hebben toen ik kind was. Elkaar knuffelen of zeggen dat we elkaar graag zien? Nee, dat kan ik niet met mijn ouders. Ik kreeg alleen bevestiging van hen wanneer ik het goed deed op school. Maar ik verwijt het mijn ouders ook niet, ze willen het beste voor ons. Zij werken zodat wij goed kunnen leven. Dus in ruil doe ik veel terug. Maar lieve of bemoedigende woorden mis ik wel vaak. Tja, ik ben dan ook iemand die veel bevestiging nodig heeft. Als ik zelf moeder word, zal ik elke dag herhalen hoeveel ik van mijn kinderen hou.” ■

**Zahra getuigde niet onder haar eigen naam.*

DE AUTEUR

Laura Vercruysse is student journalistiek en liep stage bij *Eos Psyche&Brein*.

MEER OVER DIT ONDERWERP

Veranderende gezinsdynamieken bij vluchtelinggezinnen. Kaat Van Acker e.a. Onderzoeksproject 2024-2027.

The Impact of the Authoritarian Parenting Style and Birth Order on Perfectionism from a Cultural Perspective. Brenna Borgstede e.a., project for distinction, Stockton University, 2023.