jou wêreld
jou e-tydskrif

jou*menswees*

My kinders is landuit

Vir ouers is dit ‘n traumatiese gebeurtenis wanneer hul kinders emigreer. Volg dié stappe om dit te verwerk.

deur dr. ST Potgieter
st@pitkos.co.za

Kan 'n mens jou negatiewe siening verander wanneer jou kinders emigreer?

Wanneer jy negatief en met 'n depressiewe oog daarna kyk, vererger jy die situasie. Die antwoord lê daarin om met 'n positiewe, kreatiewe en 'n dankbare oog daarna te kyk, en om nie in selfbejammering te verval nie.
Dan verander jou hele benadering ten opsigte van jou kinders wat oorsee gaan en jy raak dankbaar vir nuwe geleenthede wat aan hulle gegun word.
Wanneer jy ook met 'n kreatiewe oog na die situasie kyk, ontdek jy weer nuwe moontlikhede. Ek het byvoorbeeld in my praktyk met middeljarige mense gesels wat die eerste keer oorsee is om hul kinders en kleinkinders te gaan besoek – iets wat hulle nooit sou doen indien hul kinders nie geëmigreer het nie. En dan kom dié middeljarige mense terug en vertel my die interessantste stories van hul oorsese besoek; sommiges word selfs so gemotiveer om ander wêrelddele ook te besoek.
Wees ook kreatief ten opsigte van kommunikasie: maak van verskillende kontakmetodes gebruik soos e-pos, sms, die gewone telefoon of selfs skype en facebook. Jy kan ook 'n webcam op jou rekenaar installeer en dan kan julle mekaar sien wanneer julle praat.
Moenie kyk na wat jy verloor het nie, konsentreer eerder op dit waarvoor jy dankbaar kan wees. Jou kinders is nie dood nie: danksy die moderne tegnologie kan jy steeds met hulle kontak maak en hulle selfs besoek.

Kan jy positief wees omdat jou kinders verkies om die land te verlaat?

Jy kan dankbaar wees dat jou kinders die geleentheid het om nuwe horisonne te verken en nuwe moontlikhede te ondersoek. Jou kinders sou dalk nie dieselfde geleenthede in Suid-Afrika gehad het nie, en nou maak 'n oorsese land vir jou kind die deure oop om sy talent en beroep tot hoër hoogtes te voer. Wees positief daaroor dat verandering tot groei lei - indien jou kind nooit verandering in sy lewe ervaar nie, hoe gaan hy leer en groei? Sien dit as 'n nuwe geleentheid wat jou kind gebied word, 'n verandering wat hy maak wat tot sy persoonlike groei gaan lei.

Hoe kan jy die gepaardgaande depressie beheer?

Depressie gaan dikwels hand aan hand met 'n verlies; en hier ervaar die ouer nou 'n verlies van 'n kind wat ver weggaan. Jy moet egter jou gedagtes hieroor verander en jou denksisteem aanpas. Kyk na die positiewe aspekte en dinge waarvoor jy dankbaar behoort te wees. Moenie fokus op die negatiewe, die verlies en slegte van die saak nie, maar kyk uit na die voordele, geleenthede, moontlikhede wat dit aan jou kind bied wanneer hy oorsee gaan. In plaas daarvan om op jou eie hartseer te fokus, verskuif die fokus na jou kind en die nuwe uitdagings en geleenthede wat vir hom oopgaan. Deel in sy opgewondenheid en sien uit na die nuwe uitdaging wat vir hom en sy gesin voorlê.
Soms is dit ook goed om 'n sielkundige of berader te gaan sien wat jou kan help om deur jou emosies en verlange te werk.

Is dit dieselfde as om 'n kind aan die dood af te staan?

Soms mag dit so voel, maar dit is nie dieselfde as om 'n kind aan die dood af te staan nie. Dit is juis hierdie tipe uitkyk van "dis so goed ek staan my kind aan die dood af" wat die saak bemoeilik. Kyk eerder na die positiewe - was dit 30 jaar gelede sou jy nie so maklik in voortdurende kontak met jou kind kon wees nie: briewe het lank geneem om die oorsese bestemming te bereik, en oorsese telefoonoproepe was ontsettend duur. Wees dankbaar vir die nuwe tegnologie wat kontak soveel makliker maak: daar is nou tegnologie soos e-pos, webcams, sms'e, selfoon, internet en facebook wat 'n paar jaar gelede nog nie

bestaan het nie en relatief goedkoop is. Jy kan op daaglikse basis met jou kinders kommunikeer. Ja, jou kinders mag ver wees, maar nuwe tegnologie maak kontak soveel makliker.

Daar is selfs ouers wat ‘n beter kwaliteit kommunikasie en meer kontak het met hulle oorsese kinders, as wat sommige ouers en kinders het wat in dieselfde dorp woon. Dit hang alles af van hoe jy jou verhouding met jou kinders hanteer.

Daar is waarheid in die cliché: Moet nooit "nooit" sê nie. Jy mag dalk dink jy gaan jou kinders nooit weer sien nie, maar nie ek of jy weet wat die toekoms inhou nie. Soveel kinders wat 'permanent' oorsee vertrek het, het weer na Suid-Afrika teruggekeer. Dinge kan in 'n dag verander - moenie sê 'nooit' en daarin verval nie, kyk eerder hoe jy vandag jou verhouding, kontak en kommunikasie met jou kinders kan verbeter.

'n Sprankie wysheid vir die dag
Daar is dinge wat ek nie kan forseer nie. Ek moet aanpas. Daar is tye wanneer die grootste verandering wat ek benodig, 'n verandering van uitkyk is. (Onbekend)

Dr. ST Potgieter is 'n opvoedkundige sielkundige van Bellville. Hy beantwoord graag jou navrae oor hiérdie onderwerp, asook enige ander sielkundige of emosionele probleem waarmee jy worstel.
Stuur aan hom 'n e-pos by st@pitkos.co.za.