

My kinders emigreer; wat nou?

“Ons het werk oorsee gekry, en vertrek binnekort na” Dit is seker die woorde waarvoor min ouers regtig gereed is, of graag wil hoor. Maar as dit nou deel van jou werklikheid word, wat dan?

Om te emigreer, is moeilik en ‘n reuse aanpassing vir die wat gaan. Vir die ouers, familie en vriende wat agterbly, kan dit hartverskeurend wees. Daar is nie ‘n handboek wat voorskryf hoe mens hierdie tipe uitdagings hanteer nie, maar in hierdie artikel wil ek poog om ‘n paar gedagtes te deel van mense wat daardeur is, en kenners wat op ‘n akademiese vlak navorsing daarvoor gedoen het. Ek hoop dat dit vir jou ‘n bietjie lig in ‘n donker tunnel sal skyn.

Die doel van die artikel is ook om die water te toets of daar ‘n behoefte bestaan aan ‘n netwerk waar almal wat in hierdie bootjie beland het, met mekaar hulle stories, ervaringe en bekommernisse kan deel, en by mekaar kan leer hoe om tegnologie in te span om die grense te oorbrug, kontak te behou en verhoudinge in stand te hou.

Ter inleiding het ek gaan kers opsteek by kollegas, familie en kennisse wat eerstehandse ervaring het om van kinders afskeid te neem en vrede daarmee te maak dat hulle nou oor ‘n langafstand verhoudinge met hulle kinders en kleinkinders sal moet bou.

Hier volg ‘n paar uittreksels uit hulle verhale:

Oor haar emosies toe sy die nuus hoor, sê Blanche dat sy glo vir elke ouer, en ook elke kind, sal die emosies verskil. ‘n Kind met ‘n gevestigde gesin, met die nodige ondersteuningsbasis, sal byvoorbeeld ander emosies ontlok as ‘n enkelkind, sonder enige ondersteunings stelsel. Sy voeg by:

“Daardie emosies verander nie na jy die eerste keer afskeid geneem het nie. Jy het op ‘n manier maar dieselfde emosies nadat jy die voorreg gehad het om jou kinders te sien. So jy neem bitter moeilik afskeid na die eerste weggaan, en daarna neem jy maar weer elke keer afskeid. Maar dit raak sagter. En makliker.”

Mariaan het 2 kinders wat oorsee woon en werk, en stem saam dat die emosies met elke kind verskil. *“... die reaksie op die twee was heeltemal verskillend, omdat ons te doen het met twee heeltemal verskillende kinders.”* Met die eerste een was haar reaksie onmiddellik *“dit is fantasties, dis ‘n geleentheid om horisonne te verbreed wat loopbaan aanbetref, die wêreld te verken, ander kulture te ervaar, ‘n geleentheid om te ontdek waar hy homself wil vestig”*. Sy voeg by *“Dit is vir my heerlik om my kinders by my te hê, maar ek is nie emosioneel afhanklik van hulle nie. Ook het ek geweet dat met al die kommunikasie-moontlikhede ons gereeld kontak sal hê, dat ons af en toe soontoe kan gaan en dat hulle ook gereeld vir ons sou kom kuier.”* Met die tweede een was dit anders. Hy was minder gevestig as die eerste een, en *“die hele verhuising en vestiging was veel meer gekompliseerd... Dit was vir my ‘n bekommernis hoe hy dit alles sal kan hanteer sonder ons as ondersteuningsbasis”*.

Amanda het gedink sy was voorbereid, omdat haar seun van kleins af al gesê het dat hy eendag oorsee wil gaan werk. Maar, sê sy:

“... niks kon my voorberei op die oomblik toe ons hom lughawe toe neem nie. En om dit erger te maak – hy was so siek aan griep en het glad nie lekker gevoel nie. Ons het saam met hom in die ry gestaan waar daar ingeboek word vir die vlug. Ek het begin voel hoe my keel toetrek – ek wou begin huil en skreeu! Maar ek moes sterk wees want ek het geweet as ek daar knak gaan dit ‘n baie onaangename storie wees. Ek onthou tot vandag toe ons afskeid – en as ek daaraan dink wil ek net huil. Hy het omgedraai en gewaai en my hart was sooooo seer en bekommerd oor my kind en ek het geweet op daardie oomblik het hy ook so gevoel” En na 8 jaar, vertel sy verder, “is my emosies nog presies dieselfde. Die verlange is elke dag – en wat vir my die ergste is, ek mis uit op sy hele lewe. Hy gaan binnekort ‘n pa word – en ek gaan nie daardie babatjie kan sien wanneer hy/sy gebore word nie. Ek dink baie keer daaraan as ek hom 1x per jaar sien en gestel ek word 80 jaar oud – gaan ek hom net nog 15 kere sien!!!!”

Wat vir Blanche die aanpassing moeilik gemaak het, was:

“...daardie konstante kommer oor hulle welsyn. Of hulle OK is. Of hulle cope. En hulle wegwees, tot nou, is vir my ‘n diep groot holte in my siel. Dit voel regtig soos ‘n fisiese gat / leemte.”

Vir Mariaan was die aanpassing weereens verskillend met die twee kinders: *“Met die middelste kind het ek werklik geen aanpassingsprobleme ervaar nie, net vreugde met alles wat hulle ervaar en dat ek daarin kon deel. By die gemis het ek maklik aangepas. Met die jongste een het ek voortdurend die bekommernis en kry ek 'n beklemming as ek sien dinge is nie reg nie - ek sien dit onmiddellik in sy oë en in sy onrustigheid. En dan is ek onmagtig om iets te doen.”*

Vir Amanda is dit

“Om te weet jou kind is weg, baie ver weg, en hy gaan nie terugkom nie. En seker die ergste is dat indien iets sou gebeur hy nie binne minute of ure by jou sal kan wees nie.

Hy het nog by ons gebly toe hy oorsee is, hy het sy eie hond gehad, nou staan die kamer leeg en die hond is nou jou verantwoordelikheid. (Toe sy hond baie jare later te sterwe kom het dit vir my gevoel nog ‘n deeltjie van hom is weg uit my lewe).

Die wete dat ek moreoggend gaan wakker word en hy gaan nie daar wees nie. Die feit dat hy alleen in die vreemde is – dit was seker die ergste aanpassing vir my – hy het my baie keer geskakel en gehuil van eensaamheid. Die gevoel van magteloosheid dat ek nie my kind kon help nie was vir my baie erg. Ek was soms vir dae aanmekaar in ‘n totale toestand van moedeloosheid.

Later van tyd het hy ‘n Australiese meisie ontmoet en is met haar getroud. Nou bekommer ek my darem nie meer oor sy eensaamheid nie – gelukkig het haar familie hom onder hulle vlerke geneem en is baie goed vir hom. Ek is baie bly en gelukkig dat dit nou baie goed gaan met hom.”

Blanche het die volgende raad vir mense wat nou met hierdie situasie gekonfronteer word:

“Dit raak sagter. En makliker.

As julle verhouding “close” was, hoef die feit dat die kinders oorsee is, dit nie te verander nie. Mens kan met whatsapp of wat ookal, jou lewe deel. Ek praat elke dag met my kinders, en nou al met my 6 jarige Aussie kleindogter ook. Probeer daardie kontak hou. Dit gaan nooit ‘n plaasvervanger wees vir verjaardae saam met jou kinders of kleinkinders nie, maar dit is wonderlik dat dit in die plek van die posduif daar is.”

Mariaan se raad aan ander ouers:

“Ondersteun die kinders, moedig hulle aan om oorsee te gaan, al is dit net tydelik. Ek het dit ongelooflik gevind om te gaan kuier, te sien hoe hulle hulle voete gevind het, hoe hulle gegroei het, om die volwassenheid in die kinders te kon ervaar, hoe hulle hulle plekke in hulle nuwe omgewings vol staan, hoe hulle 'n bydrae maak en hoe hulle gewaardeer word. Ek gun dit hulle en sal nooit vind dat hulle ons agtergelaat het nie. Aan die einde van die dag moet ek sê dat ek nie glo my kinders sou vandag staan waar hulle staan as hulle in Suid-Afrika gebly het nie.”

Amanda voeg by:

“Gelukkig is daar vandag baie maniere om in kontak te bly met kinders oorsee. Dit is darem nie net meer die selfoon/telefoon nie. Deesdae kan mense whatsapp oproepe doen, skype en zoom ens. Dit bring jou kinders letterlik tot in jou huis. Ons zoom op Sondae oggende om 10:30 dan eet ons ontbyt en by hulle is dit dan tyd vir aandete. Dit laat ‘n mens darem deur die week uitsien na Sondag se spesiale tyd met die kinders.

Moenie jou kind vermoei met jou bekommernisse of kwellings nie. Daar is een ding wat jy baie goed moet onthou – dit is net so swaar vir hulle en hulle bekommer hulle ook oor jou wat nou ver van hulle af is.

Prys jou kind – vertel hom hoe trots jy op hom/haar is. Glo my - nie almal is in staat om so ‘n drastiese stap te neem nie – dit verg groot opoffering en deursettingsvermoë.

Ek hou myself op hoogte wat in hulle nuwe vaderland op nuusvlak gebeur. Wanneer julle gesels oor nuusgebeure is jy op hoogte en kan jy lekker saamgesels.

Ten slotte: Die emosies bly – die verlang bly – die gemis bly – indien kleinkinders gebore word gaan jy hulle nie eintlik leer ken nie – jy gaan nie regtig deel wees van hulle lewens nie – op die einde bly dit alles EEN GROOT VERLIES. Vir ons wat glo – gelukkig kan ons elke dag ons kinders aan die Here opdra en weet dat Hy hulle sal beskerm en bewaar – dit bring vir my darem troos.”

Hierdie verhale het my diep geraak, en my laat besef dat ‘n artikel soos hierdie hoegenaamd nie reg kan laat geskied aan die trauma en hartseer waardeur mense gaan as jou kinders

oorsee verhuis nie. Maar ek het nou begin, en met gebreke en al gaan ek tog probeer om 'n paar algemene gedagtes te deel en enkele riglyne voor te stel. Hou tog in gedagte dit is nie 'n poging om vir alle moontlike situasies voorsiening te maak nie. Ek is wel deeglik daarvan bewus dat elke situasie verskil, soos elke persoonlikheid wat betrokke is verskil. Gesinsdinamika speel ook 'n baie groot rol in die hele aanpassingsproses.

Moontlike gevoelens en emosies

Uit die verhale van mense wat deur die pyn moes worstel, sowel as die literatuur, blyk dit dat die kinders wat emigreer, die volgende gevoelens en emosies kan ervaar:

- Opgewonde oor die avontuur wat voorlê.
- Die hartseer van die afskeid.
- Moontlike onsekerheid oor of die groot stap die regte een is.
- Besig met al die reëlins van huis verkoop en wortels uittrek en alles wat daarmee saamgaan.
- Besig met hulle eie aanpassing in die vreemde.
- Gevoelens van eensaamheid; van verlore voel alleen in die vreemde ver van alles wat bekend en geliefd is.
- Kommer oor ouers wat agter bly.
- Moontlik probeer hulle hulle die ouers beskerm, en deel nie hoe swaar dit vir hulle is nie.
- Gewoonlik is die jonger geslag meer effektiewe netwerkers en bedrewe met tegnologiese hulpmiddels wat dit vir hulle makliker maak om deur middel van tegnologie kontak te behou.

Die ouers en vriende wat agterbly, ervaar waarskynlik van die volgende emosies / gevoelens:

- Gevoelens van verlies.
- Geen geleentheid om uitdrukking te gee aan hierdie gevoelens en emosies nie.
- Hulle is nie so vertrouwd met netwerke vorm soos die kinders nie.
- Voel verplig om 'n front voor te hou ter wille van die kinders, en onderdruk hulle gevoelens.
- Mis gebeurtenisse soos verjaardae.
- Behoeft om te sien hoe leef die kinders daar oorkant.
- Voortdurende kommer of die kinders OK is, of hulle cope.
- Voel magteloos om nie naby te wees en te help met die aanpassing nie.
- Groter kommer as die kind ongetroud en alleen is, sonder die ondersteuningsnetwerk van 'n gevestigde gesin.
- Finaliteit.
- Gevoelens van verwerping.
- In die pad.
- Bekommernis oor hulle eie toekoms; wie gaan sorg as hulle oud word?
- Toekoms verloor kleur.
- Deel in die kinders se opwinding.

- Sien uit om te gaan kuier.
- Kwaad vir die kinders.
- Voel skuldig daaroor.

Hoewel dit vir jou kan voel dat jou toekoms leeg en saai sonder jou kinders gaan wees, kan jy kies om op die positiewe te fokus en te deel in die kinders se opgewondenheid.

Wat kan ek doen of moet ek liever vermy as ek hierdie moeilike situasie vir almal betrokke beter wil maak

Uit die ervaring van diegene wat die pad al geloop het, sowel as navorsing wat oor die onderwerp gedoen is, lyk dit of daar 'n paar dinge is wat mens kan doen wat sal help om die situasie beter te maak vir almal, en ander wat nie so baie help nie, en liever vermy kan word.

Wat om te (probeer) doen:

- Wees dankbaar vir hedendaagse tegnologie. Vroeër sou jy nog van die slakkepos afhanklik gewees het om met jou kinders te kommunikeer.
- Fokus op die opwindende en nuwe geleenthede.
- Bewonder jou kinders vir hulle dapperheid – en sê dit vir hulle.
- Sien dit as 'n nuwe lewensfase waarin daar vir jou ook nuwe wêreld oopgaan.
- Sorg vir 'n goeie ondersteuningstelsel.
- Verstaan / erken dat jy 'n enorme verlies ervaar en besig is met 'n rouproses. Laat jouself toe om te rou. En as jy daarmee sukkel, kry hulp.
- Skaf 'n rekenaar en slimfoon aan en sorg dat jy weet hoe om die tegnologiese hulpmiddels te gebruik om met jou kinders kontak te hou en deel te hê aan hulle nuwe lewe.
- Gaan aan met jou lewe en leef voluit.
- Fokus op jou talente en dit wat jy kan doen.
- Bly sosiaal betrokke en sluit by groepe en klubs aan.
- Raak betrokke by jou kerk en haar projekte.
- Gaan op uitstappies.
- Kuier by mense.
- Raak betrokke by klein kinders wat nie oumas en oupas het nie. Gaan lees stories by 'n kleuterskool.
- Behou kontak met jou kinders.
- Spaar geld om te gaan kuier.
- Pak 'n projek aan om ekstra geld te verdien en sit dit weg om te gaan kuier.
- Kry berading indien jy sukkel.
- Help jou kinders met hulle aanpassing.
- Onthou dat jou kinders ook 'n lewe het, en respekteer hulle tyd en privaatheid. Spreek 'n tyd af om te skype wat almal pas.

Wat om liever te vermy:

- Hoewel dit so kan voel, moenie jou kind se weggaan vergelyk met die dood nie.

- Moenie dit vir jou kinders moeiliker maak nie, hulle het hulle eie aanpassings om te maak. Hulle het nie nodig om oor jou bekommerd te wees nie (al is hulle dit in elk geval).
- Moenie jouself bejammer nie.
- Moenie jouself aan die samelewing onttrek nie.
- Moenie die verantwoordelikheid vir jou geluk op jou kinders afskuif nie.
- Moenie jou gevoelens ontken nie.
- Moenie ophou lewe nie.
- Moenie op jou kinders se gevoelens speel nie.
- Moenie jouself aan skuldgevoelens oorgee nie.
- Moenie verwyte rondslinger nie.

En wat as die verlange te erg raak?

Daar sal dae wees wat dit beter gaan, en dae wat die verlange net te veel raak. Vir daardie dae, het die ou hande die volgende raad:

- Moenie jou gevoelens ontken nie.
- Gun jouself 'n lekker huilsessie.
- Stort jou hart op papier uit.
- Soek 'n vriend/vriendin op vir ondersteuning.
- Maak staat op jou ondersteuningstelsel.

Verlies en die rouproses

Hoewel 'n mens nie hierdie situasie kan vergelyk met die afsterwe van 'n kind nie, al voel dit dalk so, moet jy verstaan dat jy wel 'n enorme verlies ervaar, en deur 'n rouproses sal moet werk.

Die rouproses

Daar is ongelukkig geen kitsoplossings vir rou nie. Dit kan ook nie vrygespring word nie, maar moet deurleef word. Dit is 'n proses wat tyd neem en deur verskillende stadiums gaan. Daar kan nie 'n tydsverloop aan rou gekoppel word nie. Dit is ook nie 'n gelyk pad nie, maar vol opdraandes en afdraandes - net as jy dink jy voel beter, beleef jy weer 'n afdag.

Om te rou is normaal – dit is nie 'n siekte nie, en ook nie 'n patologiese “sielkundige toestand” nie. Dit is 'n natuurlike reaksie wanneer 'n verlies ervaar word. Braam Klopper* vergelyk iemand wat rou met iemand wat 'n wond opgedoen het. Soos wat die wond geleidelik en van binne genees, so is dit ook met rou die geval.

Dit is altyd belangrik om te onthou dat daar nie 'n resep vir rou bestaan nie, en dat elke individu verskillend rou. In plaas van om te praat van die fases van rou, word deesdae eerder verwys na verskillende take van rou. Braam Klopper onderskei tussen 5 take wat

deurgewerk moet word in die rouproses. Ek bespreek dit baie kortliks, en pas dit so bietjie aan om voorsiening te maak vir die soort verlies wat hier ter sprake is:

Taak 1: Die realiteit van die verlies moet aanvaar en verwerk word.

Die eerste routaak is dat die werklikheid moet deurdring. My kind(ers) gaan regtig weg. Ver weg! Die besef moet ook nie net deurdring nie, maar ook aanvaar word. Die situasie is onomkeerbaar. Dit is hoe dit is en ek kan daar niks aan doen nie. Niks gaan ooit weer dieselfde wees nie.

Taak 2: Beleef die emosionele pyn van die verlies.

Emosies soos hartseer, frustrasie, woede, skuldgevoelens en magteloosheid is normaal. Baie mense is geneig om hierdie emosies te onderdruk of selfs te ontken. Dit is dan juis hierdie ontkenning of onderdrukking van die emosies wat die rouproses kan bemoeilik, vertraag, of selfs laat ontspoor. Die tweede taak van rou gaan dus oor die erkenning sowel as die beleving van die emosies en emosionele pyn wat gepaard gaan met die verlies. Maar, waarsku Mariaan, moenie hierdie gevoelens te lank koester nie, want dan kan die proses ook ontspoor. Sy verwys na wat sy by haar pa geleer het toe haar broer op 'n jong ouderdom aan kanker oorlede is. Sy sê: *“Hy het die verlies baie erg beleef, te meer omdat my broer 'n jong gesin gehad het, 'n vol lewe en geweldig baie vir die gemeenskap gedoen en beteken het. Hy het homself 'n kans gegun om te rou, maar doelbewus nie die verlies gekoester nie.”* (Dit is hoekom dit belangrik is om deur al die take te werk. Kyk taak 5.)

Taak3: Vier jou verhouding met jou kinders.

As jou kinders emigreer, beteken dit nie dat jou verhouding met hulle beëindig word nie. Die voortgang van daardie verhouding soos jy dit ken, word gestop, maar die betekenis van daardie verhouding gaan voort. Jou verhouding met die kinders klim nie saam met hulle op die vliegtuig nie. Die verhouding verander wel. Dit word nou voortgesit deur sporadiese besoeke (indien moontlik) en “kuiers” oor afstand met behulp van tegnologie soos Skype, WhatsApp, en ander tegnologiese hulpmiddels.

Taak4: Teenstrydige gevoelens moet erken en verwerk word.

Dit is nie ongewoon dat bedroefdes teenstrydige gevoelens en emosies beleef nie. Jy kan terselfdertyd hartseer voel, maar ook dankbaar wees vir die nuwe geleenthede en toekoms wat daar vir jou kinders wag. Jy kan kwaad wees en hulle verkwalik omdat hulle jou “verlaat” en alleen agterlaat, maar ook bly wees vir hulle onthalwe.

Taak5: Neem afskeid van die lewe wat jy saam met hulle geken het, en leef toekomsgerig.

Hierdie is 'n langtermyn routaak. Nadat jy van die kinders afskeid geneem het op die lughawe, moet jy ook emosioneel afskeid neem, en die drome wat jy vir julle lewe saam gehad het, laat gaan. Jy moet die emosionele energie wat jy nog aan die gedagte van die kinders wat so ver is afstaan, geleidelik onttrek, en herbelê. Jou lewe moenie net voortgaan

nie, dit moet vorentoe gaan. Jy moet jou identiteit herontdek, en jou drome en ideale herstruktureer. Daarom is dit ook belangrik om soos Mariaan se pa, nie jou gevoelens en emosies vir onnodig lank te koester nie.

Stemlose rou

In 'n geval soos hierdie, word soms van stemlose rou (*disenfranchised grief*) gepraat. Wanneer 'n geliefde sterf, bestaan daar godsdienstige en kulturele rituele wat die rouproses ondersteun. Die gemeenskap erken en aanvaar dat jy oor jou geliefde rou, en daar is voorgeskrewe maniere om die treurende persoon by te staan en te ondersteun. Wanneer die rouproses volg op 'n verlies soos byvoorbeeld 'n egskeiding, die dood van 'n troeteldier, of in hierdie geval 'n kind wat emigreer, word verwys na stemlose rou. Daar bestaan (nog) nie rituele of voorgeskrewe maniere om die treurende te ondersteun na hierdie soort verlies nie. Jy kan byvoorbeeld nie 'n kaartjie gaan koop vir iemand wie se kind emigreer nie, soos wat jy sal kan doen as iemand gesterf het. Dit kan tot gevolg hê dat die treurende die gevoelens van verlies onderdruk, wat die rouproses vertraag of ontspoor.

Hierdie is slegs 'n paar gedagtes of riglyne oor die rouproses. Onthou dat elke situasie uniek is, en elke individu sy/haar eie manier gaan vind om die situasie te hanteer.

Die pad vorentoe

Soos ek aan die begin gesê het, is die doel van hierdie artikel deels om vas te stel of daar 'n behoefte in die gemeenskap bestaan aan 'n ondersteuningsnetwerk vir ouers wie se kinders geëmigreer het. Ek verwys doelbewus nie na 'n ondersteuningsgroep nie, maar 'n netwerk. In die lewe na Covid-19 gaan mense nog minder geneig wees om hulle huise te verlaat om groepsessies van watter aard ookal by te woon. Die gedagte is om 'n netwerk te vestig waar ouers met ander ouers in dieselfde situasie hulle stories, ervarings, en bekommernisse kan deel. Die "ou hande" kan raad gee en moed inpraat, en die "nuwelinge" kry 'n platform waar hulle hulle emosies en gevoelens kan deel, wat ander in elk geval nie verstaan nie. Die jongste tegnologiese hulpmiddels hoe om in kontak te bly, kan bespreek en idees uitgeruil word.

Sodra ons 'n aanduiding het of daar 'n behoefte bestaan, sal ons begin met die ontwerp van 'n doelgemaakte netwerk op 'n sosiale platform.

As jy sou belangstel om deel te word van so 'n netwerk, en dalk 'n idee het vir 'n naam of die sosiale platform wat die beste vir jou sal werk, kontak asseblief vir Ryna Grobbelaar by grobbeaarms@gmail.com

Bronnelys

Kenny, Ciara. Generation Emigration, Monday 23 March 2020

Klopper, B. 2002. *Wanneer woorde ontbreek: Hoe om te troos in tye van groot verlies*. Lux Verbi; Wellington.

Minnaar, D. In Help, my kinders emigreer! Geskryf deur Vrouekeur Staff 31/5/2017

Potgieter, ST. Pitkos Nuusbrief (st@pitkos.co.za);
<https://www.vrouekeur.co.za/leefstyl/ouerskap/help-kindere-emigreer>

Steenkamp, A. by Wêreldwyd/May 16. 2019 / Blog

Blanche se verhaal

Mariaan se verhaal

Amanda se verhaal