

Oefening bewustworden van parentificatie

In onderstaand schema kun je meerdere situaties invullen. Neem situaties die onvrede oproepen. Bijvoorbeeld situaties met een vriend of familielid. De oefening zal helpen om je bewust te worden van gedrag dat ontstaat vanuit parentificatie.

Situatie:	Vanuit automatisme doe ik:	Waarom doe ik dit? En <u>bedenk</u> vervolgens: ligt deze verantwoordelijkheid wel bij mij?
<i>Bijv: Mijn beste vriendin belt en vraagt of ik dit weekend langskom. Ze zit niet goed in haar vel en wil niet alleen zijn.</i>	<i>Bijv: Ondanks dat ik eigenlijk andere plannen had en vooral wil uitrusten na een drukke week, durf ik geen nee zeggen. Ik ga langs.</i>	<i>Bijv: Ik ben bang ben dat zij mij een slechte vriendin vindt als ik niet langskom. Ik heb het gevoel dat het mijn taak is dat zij zich beter voelt.</i>

Tip: Als je tot de conclusie komt dat de klus niet (helemaal) jouw verantwoordelijkheid is kun je het bespreken met iemand die je vertrouwt. Door erover te praten wordt ook duidelijker wat jouw verantwoordelijkheid is en wat niet. Een volgende stap zou kunnen zijn dat je het bij de ander (bij wie die verantwoordelijkheid eigenlijk ligt) onder de aandacht brengt.