



# Typisch Vertel mij je plaats de jongste

Zijn oudsten echt altijd betweterige leiders?  
En jongsten verwende flierefluiter? Je plek in het  
ouderlijk gezin bepaalt (mede) je persoonlijkheid.

TEKST: MARTE VAN SANTEN | ILLUSTRATIE: ANNE VAN DEN BERG

in het gezin en ik vertel je wie je bent

**H**et is een geweldig onderwerp voor feestjes. Vraag iemand naar zijn positie in de geboortेरij, en de verhalen komen direct los. Over hoe een oudste nooit uit de band kon springen omdat ze altijd het goede voorbeeld moest geven. En hoe een miskende middelste zich nimmer gehoord voelde. Wat te denken van de boze jongste, die – zelfs nu ze in de 50 is – door haar broers en zussen nooit serieus wordt genomen? En dan is er natuurlijk het enig kind, dat zich levenslang moet verantwoorden dat hij écht niet verwend of zielig is. Hoe oud je ook

bent, je plek in het gezin blijft altijd dezelfde. Net als soms de frustraties daarover. Als je daar niets mee doet, kunnen dat minitrauma's worden.

#### DE NATUURLIJKE SCHEIDSRECHTER

In gezinnen zijn vaak duidelijke rolpatronen te herkennen. Dat werkt door in wie je bent, en in wat voor werk en partner je kiest. Niet voor niets zijn verrassend veel wereldleiders oudsten, functioneren veel middelsten als een spin in het web en gaan veel jongsten het creatieve pad op. ▶

# De jongste werd het vaakst naar de oorlog gestuurd, die was toch 'extra'

'De oudste moet de wijste zijn.' Dat is het eerste wat in Karin Janssen (1963) opkomt als ze aan vroeger denkt. Als oudste van drie zussen voelde ze zich altijd verantwoordelijk voor de jongere meisjes, des te meer toen haar ouders gingen scheiden. "Voor mijn gevoel moest ik het gezin bij elkaar houden, en mijn zussen beschermen," vertelt ze. "Als volwassene vond ik het heel lastig om dat los te laten, daar heb ik echt aan moeten werken."

Zus Elly (1965) vond de middelste een leuke plek. "Ik pikte van iedereen wat mee. Misschien dat ik daarom ook zo'n goede bruggenbouwer ben. Ik kan me makkelijk in verschillende posities verplaatsen. Bij discussies tijdens het eten was ik de natuurlijke scheidsrechter." Natuurlijk zaten er ook minder leuke kanten aan de middelste zijn, bijvoorbeeld dat ze altijd in de schaduw van jongste zusje stond. "Daardoor werd ik meer verlegen. Het heeft lang geduurd voordat ik mezelf durfde laten horen."

'Baby' Jacqueline (1968) beleefde naar eigen zeggen vooral een heel relaxte jeugd. "Laat Jacq maar gaan," zeiden haar ouders altijd. Het gevolg was dat ze een enorme fladderaar werd. "Ik had duizend dromen en projecten en mocht die ook allemaal uitvoeren. Misschien dat dat voor mijn zussen wel eens frustrerend was." Minder leuk vond ze dat er veel van haar werd weggehouden. "Ik ontdekte bijvoorbeeld pas jaren later dat Karin als tiener veel ellende heeft meegemaakt. Maar uit bescherming had niemand me dat ooit verteld."

## DARWINIAANSE OVERLEVINGSSTRIJD

Het belang van je plek in de geboortierij werd voor het eerst in de 19de eeuw omschreven door psycholoog en antropoloog Francis Galton. Hij 'ontdekte' dat eerstgeborenen oververtegenwoordigd waren in de wetenschap. Zijn verklaring: oudste kinderen krijgen de meeste aandacht en het beste eten, en dat is bepalend bij de ontwikkeling van hun karakter. Dit idee werd verder uitgewerkt door de Oostenrijkse psycho-

loog Alfred Adler, een tijdgenoot van Freud. Volgens Adler zijn we vanaf onze geboorte verwickeld in een Darwiniaanse overlevingsstrijd, waarbij we met broers en zussen vechten om de tijd, liefde en aandacht van onze ouders. Historisch gezien zijn ouders ook altijd verschillend met hun kinderen omgegaan, bepleitte hij. De oudste kreeg bijvoorbeeld eeuwenlang automatisch de macht. En de jongste werd het vaakst naar de oorlog gestuurd, want die was toch 'extra'.

Een eenvoudige manier om jezelf en anderen beter te begrijpen: zo noemt de Britse klinisch psycholoog Linda Blair het inzicht in het belang van je plek de geboortierij. Na 25 jaar praktijkervaring viel het haar op dat uiteenlopende mensen die in hun families de oudste, middelste of jongste waren bepaalde karaktertrekken met elkaar gemeen hadden. Zo zag ze opmerkelijk vaak een groot verantwoordelijkheidsgevoel bij oudste kinderen, en dat jongsten gemakkelijker teleurgesteld worden. Middelsten laten zich volgens haar nogal eens overhalen, terwijl ze bij enig kinderen herhaaldelijk perfectionisme en zelfvertrouwen tegenkwam. Ze schreef er een paar jaar geleden een boek over, *Je plaats in het gezin*. Daarin legt ze uit dat geboortepositie zo'n belangrijke rol speelt, omdat die heel bepalend is voor de dynamiek tussen ouders en kinderen, en tussen kinderen onderling. Snappen wat je plaats in het gezin voor jou betekent, kan je volgens haar helpen om je positieve eigenschappen zo goed mogelijk te benutten en negatieve patronen te doorbreken.

## PIONIER TEGEN WIL EN DANK

Iemand die zich daar zeker in herkent, is schrijfster en oudste dochter (van vier) Lisette Schuitemaker (1954). Samen met Wies Enthoven publiceerde ze het boek *Het oudste dochter effect*. "Ik heb me altijd zó anders gevoeld dan mijn jongere broers en zusje," zegt ze. "Een buitenbeentje, verantwoordelijk voor niet alleen hen, maar eigenlijk de hele wereld. Om die

reden werd ik bijvoorbeeld al heel vroeg vegetariër. En zo opstandig als de broer na mij was, zo braaf was ik." Schuitemaker vond het moeilijk om eeuwig en overal de eerste te moeten zijn – met sporten, op school, met vriendjes – en had het gevoel dat ze altijd vóór moest blijven op haar broers en zusje. Een pionier tegen wil en dank, zo omschrijft ze het. De druk die ze zichzelf hierover oplegde, werd uitvergroot door de verwachtingen van vooral haar moeder. Dat ze als eerste zou trouwen bijvoorbeeld (wat ze overigens niet deed).

"Als ik ooit kinderen krijg, wil ik een tweeling, dacht ik vroeger; dan is er tenminste geen oudste. En zag ik een advertentie in de krant voor de geboorte van een tweede, dan voelde ik direct medelijden met de broer of zus die van de troon was gestoten. Nu ik me meer in het onderwerp heb verdiept, snap ik dat ik constant aan mijn ouders probeerde te bewijzen dat ik hun liefde en aandacht nog steeds waard was, ook al moesten ze die uiteindelijk over vier kinderen verdelen. Maar dat begreep ik toen nog niet."

Eenmaal volwassen realiseerde Schuitemaker zich dat ze zich, zowel in haar privéleven als op haar werk, onbewust met andere 'oudsten' had omringd. Bij hen voelde ze een onuitgesproken herkenning en een vanzelfsprekend begrip. Die bewustwording zorgde voor een aha-moment. "Vanaf dat moment ging ik mijn eigen 'oudstengedrag' steeds beter herkennen en begrijpen. Waarom ik altijd alles goed voor elkaar moet hebben bijvoorbeeld. Waarom ik er constant voor moet zorgen dat iedereen het naar zijn zin heeft en dat alles goed loopt. Oftewel: waarom ik het gevoel heb dat ik de wereld moet redden en mezelf constant wil bewijzen."

Dat inzicht hielp haar om bewust te kiezen of ze wel of niet in dat gedrag mee wilde gaan. "Ik ken nu mijn valkuilen – ik *hoef* de organisatie van een familiedag niet op me te nemen, of anderen altijd maar uit de brand te helpen. Dat geeft ruimte in mijn hoofd, en een gevoel van controle. Bovendien zie ik nu ook de positieve kant, en kan ik genieten van mijn ►



*De oudste: betrouwbaar, maar ook behoudend*

# De middelste kreeg minder aandacht, maar werd ook meer **met rust gelaten**



*De jongste: sociaal en creatief, maar ongeorganiseerd*

verantwoordelijke, plichtsgetrouwe, voortvarende, zorgzame en serieuze oudstengedrag. Want het is natuurlijk ook hartstikke fijn om je zaakjes op orde te hebben en anderen te kunnen helpen.”

## **VAST IN HET VERLEDEN**

Je plaats in het gezin kan zeker veel betekenis hebben, denkt ook psychotherapeut Frans Schalkwijk (1957), schrijver van het onlangs verschenen boek *Onvolmaakt tevreden*, over omgaan met je innerlijke criticus. Maar nog veel belangrijker dan de volgorde is volgens hem welke *betekenis* je daaraan hecht. “We maken allemaal ons eigen verhaal over onze geschiedenis,” legt hij uit. “Een middelste kind kreeg vroeger misschien minder aandacht dan een oudste. Maar het werd ook meer met rust gelaten. Of dat een fijne ervaring was of niet, hangt er maar net vanaf welk verhaal je daarvan maakt, welke inkleuring je eraan geeft.”


Of je als volwassene een positieve of negatieve waarde toekent aan je plek in het gezin, is volgens hem van veel meer afhankelijk dan alleen de geboortevolgorde. Je temperament en de omstandigheden waarin je bent opgegroeid bijvoorbeeld, maar ook hoeveel jaar er tussen jou en je broers en zussen zit, en hoe zij de verschillen hebben ervaren. “De werkelijkheid is zoveel genuanceerder dan een etiket ‘oudste’ of ‘enig kind’. Je doet die geen recht aan door alles op je plek in het gezin te willen gooien.”

Dat is systeemtherapeut Marieke Borleffs (1964) helemaal met hem eens. Als je merkt dat je vastloopt in je leven, kan nadenken over je positie in de geboortelij volgens haar één van de startpunten zijn om te onderzoeken waar je problemen vandaan komen. “Het zorgt voor herkenning en verbinding, en geeft woorden aan gevoelens die soms lastig uit te drukken zijn,” zegt ze. “Wat dat betreft kan het een handig hulpmiddel zijn. Maar als je er te veel waarde aan toekent, kan het je juist belemmeren om verder te komen. Dan hoor je bijvoorbeeld: ‘Ik kan

niet veranderen, want als jongste kind ben ik nu eenmaal zo.’”

Hoe groter de druk, hoe meer mensen de neiging hebben om zich vast te bijten in ‘hun’ versie van de waarheid, aldus Borleffs. Dat merk je bijvoorbeeld rond kerst, of rond de verdeling van een erfenis. Beladen momenten waarop volwassen kinderen als vanzelf in hun oude rollen terugvallen, en genoegdoening willen voor de pijn waar ze al die jaren mee hebben rondgelopen. “Het moeilijkste is om te accepteren dat je daar geen erkenning voor krijgt,” zegt Schalkwijk. “Vaak hebben mensen hun hele leven wrok gevoeld voor het feit dat een ander kind het – in hun ogen – beter had, of meer aandacht kreeg. Maar als je vasthoudt aan die wens tot ‘herstelbetaling’, blijf je vastzitten in het verleden.” Dat *hoeft* dus niet, benadrukken beide therapeuten. De eigenschappen die je hebt overgehouden aan je plek in het gezin zijn geen vast gegeven, maar strategieën die je hebt ontwikkeld om met je ouders, broers en zussen en met de omstandigheden om te gaan. Je hoeft je er dus heus niet bij neer te leggen dat je als middelste altijd een onzekere vrouw op de achtergrond zal blijven. “Als je inziet dat er niet één waarheid is, creëer je ruimte om een andere betekenis aan je ervaringen te geven. Op die manier herschrijf je je eigen verhaal,” verklaart Borleffs.

Dat betekent overigens niet dat je je karakter moet veranderen. Integendeel. Als het lukt om de pijn erover los te laten, kun je ‘trauma’s’ die aan je geboortepositie kleven omzetten in iets positiefs. “De feiten uit het verleden kun je niet veranderen,” besluit Schalkwijk. “Maar de beleving en de betekenis die je eraan toekent wel. Aan jou de keus.” ■

 [Op Zin.nl/geboortelij](https://zin.nl/geboortelij) kunt u een grappige animatie bekijken over de plek in het gezin.

## En, klopt het een beetje...?

Of je er veel waarde aan echt of niet: de meeste mensen herkennen wel iets van zichzelf in de typische karaktertrekken van oudste, middelste, jongste en enig kinderen.

### **OUDSTEN**

- **Kracht:** Goede leiders. Betrouwbaar. Verantwoordelijk. Ambitueus. Georganiseerd. Harde werkers.
- **Keerzijde:** Behoudend. Te veel controle willen. Bang voor afwijzing. Veel behoefte aan bevestiging. Gemakkelijk gekwetst. Moeilijk met mislukkingen kunnen omgaan. Snel te veel hooi op hun vork nemen.

### **MIDDELSTEN**

- **Kracht:** Echte teamplayers. Kunnen goed relativeren. Prima bemiddelaars.
- **Keerzijde:** Met alle winden meewaaien. Toegeven aan groepsdruk. Te snel compromissen sluiten. Niet voor zichzelf opkomen.

### **JONGSTEN**

- **Kracht:** Ongecompliceerd. Creatief. Vindingrijk. Sociaal.
- **Keerzijde:** Gebrek aan eigenwaarde. Opstandig. Veel behoefte aan aandacht. Ongeorganiseerd. Minder doelgericht. Snel anderen de schuld geven.

### **ENIGEN**

- **Kracht:** Zelfvertrouwen. Assertief. Georganiseerd. Kunnen goed zichzelf vermaken en alleen zijn.
- **Keerzijde:** Ongemakkelijk voelen in groepen. Perfectionistisch. Ongeduldig. Veeleisend.