



scheiden en de risico-factoren bij kinderen

Samen Werken aan Balans

Anne Marie van Bilsen

Titel: scheiden en de risico-factoren bij kinderen

Auteur: Anne Marie van Bilzen

Omslagontwerp: R.P. da Costa

Druk: eBook

Uitgever: Praktijk de Regenboog

Oktober 2012 – eerste editie

Copyright: 2012 – Anne Marie van Bilzen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin worden opgeslagen in elektronische vorm zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel deze uitgave met veel zorg is samengesteld, aanvaarden de auteur noch de uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door fouten of onvolkomenheden in dit document.

Pijnacker, oktober 2012

Als ouder ben je betrokkene bij een scheiding en tegelijkertijd ook ouder. Jouw leven is ook ingrijpend veranderd en het kan veel energie kosten om voor jezelf het leven weer op de rit te krijgen en te houden. En daarnaast zijn er ook nog de kinderen die aandacht nodig hebben en het misschien moeilijk hebben met alle veranderingen die de scheiding met zich meebrengt.

Het is enorm zwaar om zelf in een verliessituatie te zitten en daarnaast ook het verdriet en de ontredde van je kinderen mee te maken.

Toch zijn jullie als ouders de meest belangrijke personen in het leven van jullie kinderen en kun je er veel aan doen om je kind zo goed mogelijk te begrijpen en steunen. Door bepaalde dingen wel of niet te doen, kun je de kans sterk verkleinen dat je kind schade overhoudt aan de scheiding.

Dit document is geschreven om handvatten te geven in het begeleiden van jouw kind voor, tijdens en na een scheiding.

Als ouder maak je het verschil

Het is niet de scheiding zelf die kinderen problemen bezorgt, maar de manier waarop de ouders met de kinderen omgaan en de kwaliteit van de opvoeding na de scheiding. (Citaat uit: Kind van gescheiden ouders, Edward Teyber)

Veel leesplezier.

Anne Marie van Bilzen

De meeste kinderen gaan er vanuit dat hun ouders voor altijd bij elkaar blijven. Als ouders gaan scheiden, is dat voor kinderen meestal een groot verlies. Hun vertrouwde wereld stort ineem en plotseling wordt alles anders. Het verwerken van de scheiding zou je ook een rouwproces kunnen noemen. Kinderen moeten zich ontwikkelen en tegelijkertijd de ingrijpende gebeurtenis van een scheiding verwerken. Dat is ook voor kinderen een zware en verwarrende opgave. Hierdoor kan de ontwikkeling of de verwerking van het kind in de knel komen.

Soms denken we dat kinderen 'gelukkig' te jong zijn om te beseffen wat er allemaal gebeurt. We hopen dat de pijn en het verlies het kind bespaard zullen blijven. Dit is niet zo. Dat kinderen de situatie niet (volledig) begrijpen, betekent niet dat ze niet rouwen en dat maakt het juist ingewikkeld. Jonge kinderen die nog weinig of geen woorden tot hun beschikking hebben, slaan ervaringen vooral lijfelijk op. Aan het lijfelijk geheugen zijn geen woorden gekoppeld, dus ook als ze ouder worden, kunnen ze niet goed uitleggen wat er precies aan de hand is.

Elk kind verwerkt een scheiding anders

Een klein kind heeft nog niet voldoende cognitieve mogelijkheden om de scheiding en de consequenties ervan te begrijpen. Het gaat meer om de beleving van de scheiding. Het kind vangt de spanningen op die er in huis zijn en lijdt onder de veranderingen die plaatsvinden, zeker als de dagelijkse structuur doorbroken wordt.

Bij kleuters lopen fantasie en werkelijkheid nog door elkaar. Zo kan een kind van vier opmerken dat papa nu maar weer thuis moet komen. "Hij heeft wel lang genoeg in dat andere huisje gewoond." De overtuiging dat het weer goed komt, kan lang stand houden. Soms jarenlang, waarbij iedere strohalm aangegrepen wordt.

De wat oudere kinderen kunnen al vrij goed angsten en problemen onder woorden brengen. Zij begrijpen meestal goed wat er binnen het gezin

speelt en ze kennen de consequenties van de scheiding. Dit betekent niet dat het kind de scheiding accepteert, maar het maakt de acceptatie ervan wel makkelijker. Kinderen van deze leeftijd kunnen vragen stellen over het waarom van de scheiding en over concrete omstandigheden en gebeurtenissen.

Een puber is op zoek naar wie hij is. Het afzetten tegen ouders is hier onlosmakelijk mee verbonden. Tijdens deze zoektocht is de behoefte aan een stabiele thuisbasis een belangrijke voorwaarde. De puber is bezig zich los te maken van ouders, afstand van hen te nemen. Dit lukt alleen wanneer de basis hiervoor stevig is. Je kunt je alleen afzetten tegen iets wat stevig is. Als in deze periode ouders gaan scheiden, dan gaat dat losmaken op een heel andere manier dan de puber voor ogen had. Een scheiding kan in deze periode dan ook leiden tot ongunstige verwerkingsstrategieën, die blijvende schade tot gevolg kunnen hebben. Pubers kunnen veel vragen stellen over het waarom van de scheiding en over concrete omstandigheden en gebeurtenissen. Ze kunnen over zichzelf nadenken in relatie tot de situatie en een eigen mening vormen, wat niet wil zeggen dat ze deze ook goed kunnen uiten. Ze kunnen vaak redelijk goed een afstand bewaren tussen zichzelf en de problemen van hun ouders. En juist op deze leeftijd zie je de worsteling tot het thema loyaliteit. Pubers hebben gelukkig mogelijkheden om zich te wenden bij de mensen om zich heen bij wie ze steun kunnen zoeken. Minder dan jongere kinderen zijn zij 'overgeleverd aan de situatie'.

De meeste kinderen lukt het wonderbaarlijk goed om een scheiding te verwerken. Hun veerkracht is groot. Dat wil overigens niet zeggen dat de pijn weg is, maar dat ze een manier hebben gevonden om er goed mee om te gaan. Tegelijkertijd zijn er ook kinderen die er veel moeite mee hebben, ze lopen vast in hun verwerkingsproces. Vaak zijn dat scheidingskinderen die door de omstandigheden van de scheiding tot een risicogroep behoren.

Onderstaande tips geven handvatten om het verwerkingsproces bij kinderen zo soepel mogelijk te laten verlopen en de risico-factoren te verkleinen.

1. Hoe vertel ik het de kinderen

Het belangrijkste is dat jullie samen de kinderen gaan vertellen over de voorgenomen scheiding. Zoek een rustig moment uit en zorg dat het hele gezin compleet is. Leg ze, in eenvoudige, Jip en Janneke, taal uit dat mama en papa gaan scheiden. Scheiden is iets wat grote mensen doen en daar hebben kinderen geen invloed op. Vertel duidelijk dat de scheiding en het verdriet niet door je kind komt maar door papa en mama zelf. Ook al houden jullie niet meer van elkaar, benadruk dat jullie beiden altijd van je kinderen blijven houden. De liefde voor je kinderen gaat nooit over. Trek er gerust een paar uur voor uit zodat de kinderen naderhand de mogelijkheid hebben hun vragen te stellen. Beantwoord hun vragen zo eerlijk mogelijk. Kinderen hebben het al snel door als er iets niet klopt.

Vaak stellen kinderen zich terughoudend op met hun emoties, omdat ze bang zijn dat jij overstuur raakt. Maak je kind duidelijk dat er ruimte is voor alle gevoelens. Vertel je kind bijvoorbeeld dat het normaal is om te hopen dat jij en je partner weer bij elkaar komen. Je kind kan zich schamen voor deze wens. Leg uit dat dit niet nodig is, omdat alle kinderen willen dat hun ouders bij elkaar zijn. Benadruk tegelijkertijd dat jullie echt niet meer bij elkaar komen.

Leg je kind uit dat de scheiding niet zijn schuld is

Veel kinderen denken dat zij de echtscheiding hebben veroorzaakt. Je moet je kind er geregeld van overtuigen dat het absoluut niet zijn schuld is. Het is belangrijk dat je de eerste jaren na de scheiding blijft benadrukken dat de scheiding een beslissing van jou en je partner is. En dat je kind daar niets mee te maken heeft.

Maak het niet mooier dan het is

Vertel je kind geen smoesjes, bijvoorbeeld dat papa even weg is voor de zaak. Want kinderen voelen het precies aan wanneer je iets voor ze achterhoudt. En dat zullen ze als onprettig ervaren, ook als ze weten dat je het voor hun bestwil doet. Kinderen hebben behoefte aan duidelijke, begrijpelijke antwoorden op hun vragen.

2. Geef je kind de kans om de scheiding te accepteren en te verwerken

Dit zal veel tijd en geduld kosten. In de periode die volgt zullen meer gesprekken nodig zijn om de kinderen werkelijk te laten beseffen wat de scheiding inhoudt. Vooral in de beginfase van de werkelijke scheiding, wanneer de ouders daadwerkelijk apart gaan wonen, zijn er veel gevoelens van onzekerheid en onveiligheid bij kinderen. Ze raken hun oude leven kwijt en weten nog niet precies hoe hun nieuwe leven eruit gaat zien. Je kinderen zullen in de periode na het eerste gesprek met veel vragen zitten en het moeilijk hebben met de scheiding. Kinderen voelen vaak van alles en kunnen dit niet goed plaatsen. Het is van belang je kinderen te helpen angsten en onzekerheden een plaats te geven en verdriet te verwerken. Wacht niet af totdat je kinderen zelf over de scheiding beginnen, maar praat er zelf ook over. Ga na hoe ze zich voelen en waar ze nog vragen over hebben.

Humor

Zorg voor luchtigheid. Humor zet situaties in een ander licht. Zelfs bij lastige of pijnlijke momenten. Humor is een toverwoord in de opvoeding, misschien wel in het leven. Soms kun je zo vast zitten in een situatie en kan het heel zwaar aanvoelen en door met elkaar erom te lachen wordt het lichter, lach samen met je kinderen en je blijft met elkaar in contact.

3. Ouderlijke conflicten

Ook als je persoonlijk niet meer op goede voet staat met je ex-partner is het belangrijk dat jullie samen een manier vinden om

informatie over de kinderen uit te wisselen en opvoedingskwesties met elkaar te bespreken. Jullie zijn geen partners meer maar zullen altijd samen ouder en opvoeder blijven van jullie kinderen. Neem deze verantwoordelijkheid serieus. Maak geen ruzie als de kinderen erbij zijn. Doe er alles voor om conflicten tussen jezelf en je ex-partner te voorkomen of beheersen. Zoek zo nodig een conflictbemiddelaar! Stel dat er nog steeds veel conflicten zijn, zorg dan dat je kinderen af en toe ergens anders kunnen spelen als je jouw ex-partner ontmoet. Maak geen ruzie waar de kinderen bij zijn. Kinderen die dit meemaken, lopen de meeste schade op, vaak levenslang.

4. Veranderingen als gevolg van de scheiding

Zorg dat alles zoveel als mogelijk hetzelfde blijft voor je kinderen. Het feit dat jij en jouw ex-partner niet meer samen zijn, is al zo'n grote verandering. Voorkom bijvoorbeeld, als dat enigszins mogelijk is, een verandering van school.

Kinderen zullen zich ondanks alle zorg, aandacht en goede intenties soms onveilig voelen. Houd, zeker in het begin van de scheiding, zoveel mogelijk alles bij het oude. Ga bijvoorbeeld niet opeens kamers veranderen. Het jaarlijkse kerstdiner of met opa en oma Sinterklaas vieren; laat dat op oude voet doorgaan. Tradities geven kinderen een gevoel van veiligheid. Ga geen dingen door de vingers zien, die je anders niet accepteert bij je kind. Duidelijke grenzen geven een kind veiligheid. Zorg wel voor liefdevolle begrenzing!

5. Autoritatief ouderschap.

Juist na een scheiding hebben kinderen behoefte aan enerzijds warmte en anderzijds structurering en controle. Het is goed om als ouders te beseffen dat dit voor de kinderen een essentiële bron van veiligheid en stabiliteit is, juist in de turbulente tijd rondom de scheiding. Een valkuil is dan ook dat je als ouder inconsequenter

wordt, regels makkelijker laat varen en minder communiceert met je kind.

6. Contact met de uitwonende ouder

Doe er alles voor om te zorgen dat je kinderen hun band met hun uitwonende ouder kunnen voortzetten/uitbouwen. Ook als je dat zelf liever niet zou zien. Vermijd negatief praten over de andere ouder. Een kind is loyaal naar beide ouders en kan hier niets mee. Ontneem je kinderen niet de mogelijkheid om contact te hebben met hun andere ouder. Tenzij de veiligheid van de kinderen in het geding is. Maak goede afspraken met elkaar over het contact, de bezoeksregeling en de wijze waarop beide ouders in het leven van het kind betrokken zijn. Vaak is het ouderschapsplan een mooie basis om zaken verder uit te werken. Voor jonge kinderen is het het beste om de uitwonende ouder vaak en kort te zien. Naar mate kinderen ouder worden kan de frequentie afnemen en de lengte van de bezoeken langzaam toenemen.

- **Kinderalimentatie**

Een minder voor de handliggende beschermende factor is het ontvangen van kinderalimentatie. De uitwonende ouder geeft hiermee het kind het gevoel dat het nog belangrijk gevonden wordt. Daarnaast is het, ook vanuit materieel oogpunt, een belangrijke beschermende factor.

Zorgelijk gedrag herkennen.

Niet alle kinderen zullen de veranderde omstandigheden makkelijk kunnen loslaten en vertonen zorgelijk gedrag. Het is niet altijd even gemakkelijk om zorgelijk gedrag te definiëren. Als je het volgende herkent, kan er sprake zijn van vastlopende rouw.

Een kind:

- blijft lange tijd neerslachtig en kan niet meer echt enthousiast zijn.

- heeft bij voortduring geen zin in dagelijkse activiteiten.
- blijft situaties, dingen of personen vermijden.
- zijn /haar ontwikkeling stagneert over een langere periode.
- heeft langere tijd lichamelijke klachten waar geen lichamelijke oorzaak voor te vinden is.
- heeft langdurige slaapproblemen en/of nachtmerries.
- vertoont langdurig (zeer) angstig gedrag.
- Heeft moeite met 'alleen' gelaten worden sinds de scheiding ofwel: verlatingsangst.
- kijkt opeens heel negatief tegen allerlei dingen aan. Dit kan samen gaan met somberheid en zich terugtrekken. Het is normaal en begrijpelijk dat het er even is. Als het lang duurt, kan het zorgelijk zijn. Het is juist belangrijk dat kinderen doorgaan met de dingen die ze altijd al deden.
- laat langdurig opvallend zorgzaam gedrag naar de ouder(s) of broertjes of zusjes zien en lijkt zelf moeite te hebben met het verwerken van de scheiding (leid onbewust eigen pijn en neemt de 'zorg' op zich).
- vertoont beschadigend gedrag naar zichzelf en/of anderen. Of maakt met regelmaat dingen stuk.
- spreekt negatief over de uitwonende oude. Voorbeeld: Pim woont bij mama en bekijkt zijn papa door de ogen van zijn moeder die verdrietig en gekwetst is. Hierdoor ontstaat er een verwijt naar de uitwonende ouder, terwijl de band met de uitwonende ouder voor de

scheiding goed was. Er kan sprake zijn van het zogenaamde ouderverstotingssyndroom.

- vermijdt het praten over de scheiding en komt onaangedaan over.
- lijkt steunpilaar van de ouder(s). Als het kind betrokken wordt bij de problemen van ouders en de zorg voor ouder op zich neemt (parentificatie).
- heeft 'verkeerde' vrienden.

Zoek begeleiding

In deze gevallen is het zinvol om hulp/begeleiding voor je kind te zoeken. Initieer deze hulp als het even kan samen met je ex-partner. Ook al zijn jullie misschien geen vrienden, het is belangrijk voor jouw kind dat jullie beide de opvoeding en de zorg delen, zeker als het niet goed gaat met hem of haar!

*Dit document geeft je handvatten en tips om kinderen te begeleiden voor, tijdens en na een scheiding. Als je na het lezen van dit document meer informatie wenst klik dan **hier**.*

*Wil je hierover eens met mij doorpraten of aanmelden voor het scheidingsbegeleidingstraject? **Neem dan contact met ons op.***



Praktijk de Regenboog
www.praktijk-deregenboog.nl
info@praktijk-deregenboog.nl
06-46027980