

Bang Boos Blij

Een helpboek voor als je ouders zijn gescheiden

Boukje Overgaauw, Suzan van Apeldoorn, Lianne van Lith, Marieke Visser

ISBN 9789085605287 - 11e druk, 2025 www.bangboosblij.swpbook.com

Handleiding voor ouders, dierbare volwassene of professional

Bang Boos Blij is geschreven voor kinderen met gescheiden ouders. Met de bedoeling om kinderen te helpen om de scheiding van hun ouders beter te begrijpen en te kunnen verwerken.

Het boek is geschikt voor kinderen in de basisschoolleeftijd.

Een volwassene kan samen met een kind Bang Boos Blij doornemen. Het is belangrijk dat deze volwassene betrouwbaar en/of dierbaar voor het kind is. En dat deze neutraal kan kijken naar de scheidingssituatie van de ouders.

Gevolgen van scheiding

Een scheiding is een life-event voor alle gezinsleden. Als ouders hun leven als partners niet voortzetten, valt het gezin uiteen. Dit brengt praktische en emotionele gevolgen met zich mee. Het vanzelfsprekende gezinsleven en -gevoel verdwijnt. Waardoor onzekerheden in het leven van de ouders en van de kinderen toenemen.

Kinderen ervaren de scheiding van hun ouders ieder op hun eigen manier. Dit is onder andere afhankelijk van de leeftijd van het kind en hoe groot de gevolgen van de scheiding zijn op het dagelijks leven van het kind.

Een belangrijke gemeenschappelijke deler, die van invloed is op de manier hoe kinderen de scheiding beleven, is dat conflicten tussen de ouders grote invloed hebben op het welbevinden van de kinderen. Voor kinderen is het van groot belang dat ouders hun gezamenlijk ouderschap na de scheiding positief vormgeven en dat de kinderen niet belast worden door conflicten tussen de ouders.

Ouders hebben de verantwoordelijkheid om de gevolgen van hun scheiding voor de kinderen zo beperkt mogelijk te houden. En om hun kinderen zo goed mogelijk te begeleiden in de turbulente tijd die een scheiding met zich meebrengt. Dat is niet altijd een gemakkelijke opgave voor ouders die ook te dealen hebben met hun scheiding.

Hoe moeilijk dit ook voor ouders kan zijn, het is voor kinderen belangrijk dat zij de tijd en aandacht krijgen om hun emoties rondom de scheiding te kunnen uiten en verwerken. Dat zij gezien en gehoord worden.

Via dit helpboek kunnen ouders, dierbare volwassenen en professionals kinderen helpen om beter om te gaan met de scheiding van hun ouders.

Speciaal voor ouders

Bang Boos blij is geen doorsnee leesboek. Het gaat in op de emoties van jullie kind.

Na een scheiding zijn er bij alle kinderen en alle ouders emoties. Soms aan de oppervlakte soms diep verstopt.

Wij raden je aan om Bang Boos Blij zelf eerst door te lezen. Zo kan je voorkomen dat je wordt overvallen door jouw eigen emoties.

Misschien vind je het boek voor jezelf confronterend? Of spelen er schuld- en/of schaamtegevoelens rondom de scheiding, door wat je leest en van jullie kind hoort wat het doormaakt door jullie scheiding. Ook kan je je boos voelen. Bijvoorbeeld als de scheiding niet jouw keuze was. Of verdriet ervaren om alles wat er gebeurd is. Of naast de blijdschap om een nieuwe partner merken dat het voor jullie kind om de nodige aanpassingen vraagt in jullie samengestelde gezin.

Allemaal gevoelens die er mogen zijn en vragen om aandacht en verwerking. Bang Boos Blij gaat echter niet in op jouw emoties maar is gericht op jullie kind. Zoek hulp voor jezelf als je voelt dat jezelf steun nodig hebt. Praten met een familielid, goede vriend/ vriendin kan je een stap verder helpen.

Net als jij, heeft jullie kind recht op zijn/ haar eigen gedachten en gevoelens. Alles wat jullie kind denkt en voelt mag er zijn. Gedachten kunnen worden uitgewisseld aan de hand van de informatie in dit boek. Bang Boos Blij biedt een uitlaatklep voor de gevoelens van jullie kind: in woorden, letters, tekeningen en in doe-opdrachten.

Voordat jullie met dit boek aan de slag gaan, willen wij je vragen de volgende punten in overweging te nemen:

- Ga bij jezelf na of jij jullie kind hierin liefdevol kunt begeleiden, zonder sturing, zonder correctie, zonder veroordelingen. Maar enkel met acceptatie van zijn/ haar gevoelens.
- Ga bij jezelf na of jij de gedachten en gevoelens van jullie kind, hoe pijnlijk soms ook, als waardevol kan zien.
- Ga bij jezelf na of je jouw eigen gevoelens tijdens het werken aan dit boek buiten beschouwing kunt laten.
- Ga bij jezelf na of je op dit moment zuiver naar jullie kind kan luisteren.
- Als je denkt dat bovenstaande te lastig voor is, raden wij je aan om een dierbaar familielid of een andere dierbare volwassene, waar jullie kind vertrouwen in heeft, te vragen of hij/zij met jullie kind het boek wil lezen/ doorwerken. Natuurlijk kan jullie kind zelf ook iemand voorstellen met wie hij/ zij Bang Boos Blij wil doornemen.

Voor ouders/ dierbare volwassenen/ professionals

Kinderen zijn de baas over Bang Boos Blij. Het kind mag bepalen wie er wel en niet in het boek mag kijken en met wie hij/ zij erover wel/ niet wil praten. Geef het kind deze vrijheid.

Praktisch

In dit boek zijn teken- en doe-opdrachten verwerkt. Voor de tekenopdrachten kunnen het beste kleurpotloden worden gebruikt. Bij de doe-opdrachten staat aangegeven welke materialen daarvoor nodig zijn. Zorg van tevoren dat de materialen voor de doe-opdrachten aanwezig zijn. In het boek worden regelmatig vragen gesteld. Het is waardevol, voor nu en in de toekomst, dat het kind de antwoorden op deze vragen in de ruimte eronder opschrijft.

Inhoudelijk

- Vertel het kind dat het zich vrijuit kan uiten in dit boek en dat je begrijpt dat de scheiding voor hem/ haar vaak moeilijk is.
- Vertel het kind dat alles wat het voelt en denkt, vertelt, schrijft of tekent goed is. Het gaat er niet om of het mooi is, als het maar is wat het kind kwijt wil.
- Onderbreek het kind niet tijdens het vertellen of het maken van de opdrachten.
- Vertel het kind dat het Bang Boos Blij in een eigen tempo kan lezen/ doorwerken. En zelf bepaalt wanneer er een bladzijde wordt omgeslagen.
- Vraag het kind de tekst hardop voor te lezen. Kan het kind nog niet lezen, lees het dan voor.
- Respecteer de wens van het kind als het niet wil dat anderen het boek lezen. Zorg ervoor dat dit dan ook niet gebeurt. Zorg wel dat het kind zelf altijd over het boek kan beschikken.
- Respecteer het wanneer het kind wil stoppen met werken in het boek. De algemene richtlijn is niet langer dan een uur achter elkaar. Laat het kind vrij beschikken over de vingerpoppes en huisjes, in de stilte van de eigen kamer praten de vingerpoppes vaak heel wat af...

- Respecteer de emoties van het kind. Boosheid mag worden geuit, tranen mogen vloeien. Demp emoties niet door troostende woorden. Laat het kind uitrazen en uithuilen. Jouw aanwezigheid alleen al is troostvol en steunend.
- Respecteer het wanneer het kind zijn/ haar gevoelens niet goed durft op te schrijven of te tekenen. Soms ligt de oorzaak in het feit dat het kind je geen pijn wil doen, of er nog over wil nadenken. Alleen al door herkenning in de verhalen van andere kinderen ontvangt het kind al steun.
- Soms zal de tekst niet van toepassing zijn op het kind. De ervaring leert dat dit evengoed eyeopeners kunnen zijn voor kinderen.
- Als het kind niet leeft in een eenoudergezin of samengesteld gezin, kun je dit gedeelte overslaan of even met het kind inkijken.

Extra tips voor professionals

- Bij individuele behandeling/therapie kan Bang, Boos, Blij dienen als een rode draad, waarlangs de behandeling/therapie wordt opgebouwd, teksten worden uitgediept en gevoelens worden geëxploreerd. Dit helpboek is een therapeutisch middel en kan ook worden gebruikt naast een ander hulpverleningsaanbod.
- In een groep van kinderen met gescheiden ouders werkt Bang Boos Blij vaak als een stimulans tot expressie en het delen van gevoelens met elkaar. Het is belangrijk dat elk groepslid een eigen helpboek heeft.
- Bang, boos, blij is van het kind. De kinderen bepalen of zij hun boek tussen de afspraken door mee naar huis nemen of aan jou in bewaring geven.

Dit boek

De inleiding is een kennismaking met de werkwijze van het boek. Tevens benadrukt de inleiding dat het boek privébezit van het kind is.

Het gezin

In dit hoofdstuk komt aan de orde wat een gezin in zijn algemeenheid inhoudt.

Papa, mama en hun gezin

Dit hoofdstuk richt zich op de geschiedenis van het eigen gezin en de beginperiode waarin de ouders het goed hadden met elkaar. Hierdoor wordt de aandacht van het kind gericht op de positieve intentie waarmee ouders aan hun relatie zijn begonnen en een gezin hebben gesticht. Dit is belangrijk omdat het kind zijn positieve bestaansrecht hieraan ontleent. Dit gevoel van eigenwaarde beïnvloedt de verwachtingen van het kind ten aanzien van toekomstige relaties

Het ging niet goed

In dit hoofdstuk wordt het kind gevraagd zich te uiten over zijn/haar beleving van de periode vóór de daadwerkelijke scheiding. Door stil te staan bij de diverse aspecten en gebeurtenissen ontstaat er meer ordening in de beleving van het kind. Hierdoor kunnen ook weggestopte gevoelens ervaren worden en een plek krijgen.

De scheiding

De beantwoording van de vraag over het waarom van de scheiding is uiterst belangrijk voor kinderen. Onduidelijkheden vullen zij op met hun eigen fantasie, waardoor ze situaties vertekend kunnen interpreteren en daardoor onrealistische gevoelens en gedachten kunnen ervaren over zichzelf, de ouders en de omgeving.

Er wordt aandacht besteed aan de vier basisemoties: bang, boos, bedroeft en blij. De nadruk ligt hierbij op de acceptatie van deze gevoelens. Tevens worden er suggesties gegeven om deze emoties positief te uiten en los te laten.

Het eenoudergezin

Dit hoofdstuk gaat over het leven in het eenoudergezin, met zijn specifieke (nieuwe) kenmerken. Wanneer de scheiding een feit is, breekt er voor kinderen een tijd aan waarin ze zich verward kunnen voelen. In deze periode staan rouw om het verlies van het vorige gezin en het hervinden van hun basisvertrouwen en -veiligheid centraal. Door de vraagstelling worden lastig te duiden gevoelens van onrust rondom de nieuwe situatie helder gemaakt. Door de blik van het kind op de toekomst te richten is het kind in staat de huidige situatie beter in een breder perspectief te zien.

Het samengestelde gezin

Wanneer een ouder een nieuwe partner vindt, heeft dit ingrijpende gevolgen voor het kind. Net als in het eenoudergezin is het samengestelde gezin een onbekende samenlevingsvorm, waarin er veel veranderingen zijn die het kind moet verwerken en plaatsen. Het zien van de ouder met een nieuwe partner herinnert vaak aan het vorige gezin waardoor het kind opnieuw verdriet moet verwerken. Kinderen ervaren dat de aandacht van de ouder ook uitgaat naar de nieuwe relatie en eventueel naar de kinderen van de nieuwe partner. Kinderen kunnen gaan twijfelen over de liefde van hun ouder voor hen. De vraagstelling in dit hoofdstuk biedt mogelijkheden om contact te maken met nieuwe gezinsleden.

Woordenlijst

In dit hoofdstuk worden woorden, die voor volwassenen vaak vanzelfsprekend zijn, uitgelegd, zodat kinderen ze ook kunnen begrijpen. Het is goed om ook de woordenlijst met het kind door te nemen, zodat kinderen een realistische kennis krijgen over de betekenis van de woorden.

Nuttige adressen

Soms is het fijn voor kinderen om met iemand te kunnen praten, die ze niet persoonlijk kennen.

Bij de kindertelefoon werken mensen die getraind zijn om op een professionele manier naar een kind te luisteren en er zijn geen kosten. www.kindertelefoon.nl

Bij Villa Pinedo biedt online steun aan kinderen met gescheiden ouders. www.villapinedo.nl

Bij de kinder- en jongerenrechtswinkel kunnen kinderen terecht met hun vragen over hun rechten en het rechtssysteem. Kijk voor meer informatie op www.kinderrechtswinkel.nl

Zelf meer hulp nodig?

Als je het idee hebt dat jij, als ouder, meer hulp nodig hebt om de scheiding te verwerken, zoek contact met de huisarts. Deze kan je verwijzen naar professionele hulp die voor jou passend is.

Zijn het vooral onderwerpen die te maken hebben met jouw voortgezet ouderschap na scheiding? Dan kan je ook contact zoeken met de gemeente, bijvoorbeeld een Centrum voor Jeugd en Gezin. Hier kan je hulp ontvangen en/of verwezen worden naar meer specialistische hulp.

Ook kan je onlinehulp vinden bij Villa Pinedo www.villapinedo.nl.