

WERKBOEK

# Kinderen uit de Knel

voor ouders

Erik van der Elst    Jeroen Wierstra  
Justine van Lawick    Margreet Visser



## **Werkboek Kinderen uit de Knel**

voor ouders

*Erik van der Elst, Jeroen Wierstra, Justine van Lawick & Margreet Visser*

ISBN 978 90 8850 866 0

NUR 740

© 2019 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, *Stbl.* 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, *Stbl.* 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich te wenden tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost).

# Vooraf

## **Kinderen uit de Knel**

Waarom zou ik het doen?

Om mijn kinderen, mijzelf en mijn omgeving te bevrijden van een strijd die al je energie opslorpt. Om eindelijk rust te krijgen.

Hoe kan ik dat bereiken?

Door zicht te krijgen op de strijdspiralen, hoe ik daarin zelf gevangen zit en hoe ik zelf stappen kan ondernemen om daaruit te raken, met behulp van naastbetrokkenen.

Tip: ga ervan uit dat het mogelijk is.



Lieve ouders,

Ik zal meteen toegeven dat ik moeite heb om een toon te vinden waarmee ik jullie kan begroeten. Het voelt raar om te schrijven dat ik blij ben dat jullie dit voorwoord lezen, wetende dat de situatie die jullie bij dit voorwoord heeft gebracht waarschijnlijk niet met 'vrolijk' of 'blij' kan worden omschreven. Ik was zelf negen toen mijn ouders begonnen met scheiden, en met een lach en een traan vertel ik altijd dat ze klaar waren met scheiden toen ik twaalf was. Toch voelt het als iets positiefs dat jullie dit nu lezen; een gelegenheid voor verandering. Ik kies voor het woord optimistisch. Ik ben optimistisch dat jullie dit lezen, en dat jullie bij *Kinderen uit de Knel* terecht zijn gekomen.

Ik vertel regelmatig mijn verhaal aan een groep ouders en hun netwerk, die beginnen aan dit traject. Dan vertel ik over hoe ik alles heb ervaren. De rechtszaken die mijn ouders drie jaar lang hebben gevoerd, de nieuwe vriendinnen van mijn vader, hoe mijn relatie met mijn ouders nu is. Elke keer betrap ik mijzelf op de wens dat mijn ouders ook in de zaal hadden gezeten. Dan had ik ze kunnen laten zien dat het kind dat tussen hun conflict zat eigenlijk heel kwetsbaar was, en veel meer heeft mee gekregen van hun ruzie dan ze denken.

Als kind wou ik dit namelijk niet laten merken. Ik hou zielsveel van mijn ouders; ik wilde sterk voor ze zijn en heb me daarom altijd groter gehouden dan ik ben. Ik wou ze nooit tot last zijn, omdat ik stiekem kon zien hoe zwaar ze het met alles hadden. Ik wou ze graag helpen, om ook maar een klein beetje van de ruzie die ze hadden voor ze op te lossen. Hierdoor kreeg ik alleen maar het gevoel dat ik meer tussen hen in kwam te staan en dat ik hun boodschapper werd. Ik had het zo ontzettend hard nodig dat mijn ouders dit patroon voor mij konden doorbreken. Dat ze mij toestemming hadden gegeven om kwetsbaar te zijn en dat ik getroost mocht worden.

Tegenwoordig zien mijn ouders dit patroon beter en zie ik dat ze hun best doen om het voor mij makkelijker te maken. Zelfs nu we jaren verder zijn ben ik ze ontzettend dankbaar hiervoor. Het maakt me optimistisch dat jullie met dit

werkboek en het traject van **Kinderen uit de Knel** handvatten krijgen om de patronen in jullie situatie te doorbreken. Ik weet zeker dat jullie het hierdoor makkelijker kunnen maken voor jullie kinderen en dat ook zij hiervoor dankbaar zullen zijn.

Liefs,

Arne (25)

Ervaringsdeskundige Villa Pinedo

# Inhoud

Inleiding	11
De intakefase: de tweede intake sessie	18
De informatieavond voor je sociale netwerk	20
Huiswerk voor sessie 1	21
Huiswerk voor sessie 2	22
Huiswerk voor sessie 3	32
Huiswerk voor sessie 4	49
Verdiepingshoofdstuk Escaleren en de-escaleren	56
Huiswerk voor sessie 5	68
Huiswerk voor sessie 6	75
Huiswerk voor sessie 7	88
Huiswerk voor sessie 8	91
Na de achtste groepsbijeenkomst	100
Tot slot	102
Bijlagen	
Bijlage 1 Opgroeien in een zwart-witwereld	107
Bijlage 2 Opgroeien in een wereld vol stress	110
Bijlage 3 Scheiden en loslaten	112
Bijlage 4 Ervaringen van ouders uit de praktijk	114
Literatuurlijst	117
Dankwoord	119

# Inleiding

Voor u ligt het werkboek voor ouders dat hoort bij het programma **Kinderen uit de Knel**. **Kinderen uit de Knel** is een samenwerkingsproject van het Kinder- & Jeugdtraumacentrum te Haarlem (KJTC) en het Lorentzhuis (Haarlem). Het project richt zich op gescheiden ouders die strijden en hun kinderen die daaronder lijden.

Wij spreken van gescheiden ouders wanneer ouders niet onder een dak wonen. Ze kunnen getrouwd zijn geweest of hebben samengewoond, of ze kunnen nooit samen een huishouden hebben gevormd.

De conflicten van de gescheiden ouders kunnen gaan over de zorg voor en om de kinderen, maar ook over geld, feestdagen, familie zaken en andere kwesties. Soms is de strijd openlijk en voor iedereen merkbaar, soms meer verborgen en is er sprake van weinig tot geen onderlinge communicatie.

Soms uit een van de ouders (of beide ouders) ernstige zorgen over de situatie bij de andere ouder. Wanneer dit gaat over geweld, misbruik en/of verslaving onderzoeken wij of er al voldoende is uitgezocht door voorgaande hulpverleners en verwijzers. Wij willen graag alle waarheden horen en starten alleen met het programma **Kinderen uit de Knel** wanneer beide ouders goed genoeg ouderschap laten zien maar elkaar toch op verschillende gebieden wantrouwen. Vanuit dat wantrouwen willen ze de ander, of de situatie bij de ander, veranderen. Daarvoor zoeken ze een oplossing.

Als ouders steeds op dezelfde manier proberen een oplossing te vinden raken zij gevangen in een vast patroon, een vicieuze cirkel die geen uitkomst biedt.

De kinderen groeien op in een onrustige omgeving vol conflicten. Hun ouders zijn zich er meestal van bewust dat zij de kinderen niet moeten belasten met hun problemen. Maar ook als zij zo veel mogelijk buiten het conflict gehouden worden, voelen de kinderen die spanning en hebben ze er last van. Niet zelden krijgen ze klachten. Die klachten zijn vaak meer naar binnen gericht, zoals angsten, slecht slapen, weinig praten, en soms meer naar buiten gericht, zoals zelf veel ruzie maken, opstandig zijn. Sommige kinderen lijken nergens last van te hebben. Het gaat dan om kinderen die hun best doen om alles goed te doen zodat zij nooit een aanleiding kunnen zijn tot nog meer moeilijkheden, of om kinderen die het lukt hun eigen weg te gaan en zich los te maken van de strijd van de ouders.

Sommige kinderen kiezen voor één kant in het conflict tussen de ouders en gaan het contact met de andere ouder uit de weg. Het lukt hen niet om met de twee, vaak tegenstrijdige, waarheden van beide ouders te leven.

Ouders willen goed voor hun kinderen zorgen. Als ze zich langdurig zorgen maken over de opvoeding en de ontwikkeling van hun kinderen, dan melden zij hen vaak aan bij kindertherapeuten of jeugdzorg. Dikwijls wordt deze hulp ook weer onderdeel van de strijd. Dan biedt de behandeling van het kind geen uitkomst, maar maakt deze het voor het kind eerder zwaarder.

## Het programma

Bij **Kinderen uit de Knel** proberen we met ouders en kinderen een weg te vinden uit deze zich herhalende strijd. Omdat die strijd vaak al jarenlang duurt en vaak begon voordat de ouders uit elkaar gingen, wordt dat hard werken. Het zwaartepunt van het programma ligt bij de ouders. Zij moeten in beweging komen om de situatie waarin hun kinderen opgroeien te verbeteren.

Het programma kent vier fasen:

- een intake van twee gesprekken;
- een netwerkbijeenkomst;
- acht groepsessies van twee uur;
- een evaluatie met eventueel een natraject.

Wij vragen van ouders zich maximaal in te zetten om uit hun vicieuze strijdspiralen te komen. Dat kan door de aandacht te richten op het eigen gedag en te stoppen met naar de ander te wijzen. Door te onderzoeken waar en hoe men zélf die spiraal kan doorbreken lukt het ouders wellicht om de ander los te laten. Dat is een enorme uitdaging!

Wij werken met zes families tegelijk: de ouders in een groep met zes ouderparen, dus twaalf ouders, en de kinderen (4 jaar en ouder) van die ouders samen in een andere groep.

De kinderen hebben veel baat bij het contact met lotgenoten. Allemaal hebben ze ouders die niet meer bij elkaar wonen en die het over veel zaken niet eens zijn en onderling veel spanningen hebben. Kinderen herkennen dat bij elkaar, ze kunnen elkaar daarin begrijpen en helpen. Ze kunnen elkaars veerkracht versterken en samen wegen zoeken om minder last te hebben van de strijd van hun ouders.

De twee kindertherapeuten in de kindergroep zorgen ervoor dat er een veilige structuur is waarin kinderen hun verhaal kunnen doen en sterker worden.

De kinderen werken gedurende het project, individueel of in groepjes, aan een presentatie voor hun ouders. Die presentatie gaat over hoe zij de situatie waarin zij leven ervaren. In sessie 6 tonen de kinderen de presentaties aan hun ouders. Daarbij zijn ook alle therapeuten aanwezig. De kinderen tonen alleen wat ze willen laten zien. Dat kunnen tekeningen zijn, foto's, film, computeranimaties, muziek, theater, dans... Alles is mogelijk.



Terwijl de kinderen met elkaar in de kindergroep werken, krijgen de ouders therapie in de oudergroep. Tijdens die therapie komen de belangrijke thema's van conflictscheidingen aan bod en helpen ouders elkaar om nieuwe wegen te vinden.

Elke sessie begint met een 'warming-up' waaraan alle ouders, kinderen en therapeuten deelnemen. Halverwege elke sessie is er voor ouders en kinderen een pauze van een kwartier in de familiekamer. Ze kunnen dan samen wat drinken. De twaalf ouders zorgen er met elkaar voor dat deze 15 minuten goed en veilig verlopen.

Na de acht sessies wordt er samen met de ouders en de naastbetrokkenen geëvalueerd. Bovendien wordt besproken of er een natraject nodig en gewenst is.

## Effectiviteit van Kinderen uit de Knel

Veel families komen in beweging. Uit het onderzoek dat we hebben uitgevoerd in samenwerking met de Vrije Universiteit in Amsterdam blijkt dat door **Kinderen uit de Knel** de conflicten van ouders afnemen en minder destructief worden. Ook blijkt dat ouders de scheiding beter accepteren, meer vergevingsgezind worden naar elkaar en écht kunnen loslaten. Dan pas zijn ze echt gescheiden!

Het lukt veel ouders om de strijd te minderen. Toch geldt dit niet voor iedereen. Voor een aantal ouders is er daarom een natraject beschikbaar waarin ze gestimuleerd of ondersteund worden bij het verder verminderen van die strijd.

## Intake

Er zijn twee intakegesprekken. Het eerste gesprek vindt plaats met de ouders en is vrijblijvend. Het is een informatief gesprek waarin de therapeuten van de oudergroep de ouders goed informeren en waarin de ouders vragen kunnen stellen. In dit gesprek wordt niet dieper ingegaan op de problemen van de ouders. Bovendien is het niet de bedoeling dat de ouders tijdens dit eerste gesprek met elkaar in gesprek gaan.

De therapeuten lichten toe dat het programma alleen kan starten wanneer de ouders bereid zijn alle juridische procedures te stoppen of 'on hold' te zetten. Advocaten blijven gedurende **Kinderen uit de Knel** op de achtergrond. Procedures bij de rechtbank zijn immers synoniem met strijd, met winnen of verliezen, en daardoor met wantrouwen en veel spanning. In de groep werken ouders juist aan het verminderen van spanningen en het voorzichtig bouwen aan groei van vertrouwen. Een juridische procedure zou dat meteen weer tenietdoen.

Als ouders willen deelnemen aan het programma en hun eventuele procedures gestopt of (tijdelijk) geparkeerd hebben, volgt een tweede intakegesprek, samen met hun kinderen.

Daar is ook een kindervertherapeut bij, soms twee. In dit gesprek merken de kinderen dat hun ouders samen hun best gaan doen om de spanning in hun omgeving te verminderen. Dat geeft ze hoop. De oudertherapeuten spreken in deze sessie met elk van de ouders apart. De kindervertherapeuten praten met de kinderen over hun situatie en wat ze in de kindergroep kunnen verwachten.

Veiligheid voor de kinderen en hun ouders is in dit programma altijd een punt van aandacht. Vaak maken zij zich zorgen over die veiligheid, en die zorgen nemen we natuurlijk serieus. Wij willen op dat gebied alle stemmen en alle 'waarheden' horen en niet slechts één stem. Op grond van wat we horen, en na contact met voorgaande hulpverleners (wanneer ouders daarin toestemmen), maken we een inschatting van de vraag of **Kinderen uit de Knel** positief kan werken.

Tijdens een gezamenlijk afsluiting van het tweede intakegesprek met ouders, kinderen en alle therapeuten wordt nog kort informatie gegeven over de netwerkinformatieavond.

## Netwerk

Wij hebben ervaren dat veel mensen rond de ouders betrokken zijn bij de kinderen en bij de strijd tussen de ouders. Daarom betrekken we hen bij de therapie. Tijdens de netwerkinformatieavond brengen wij hen op de hoogte van onze aanpak en kunnen ze zelf ook vragen stellen. Tijdens het hele programma krijgen ouders opdrachten die ze samen met de mensen uit hun netwerk kunnen uitvoeren. Ouders kunnen alle steun gebruiken.

Het kan gaan om nieuwe partners, oma's en opa's of andere familieleden, vrienden, burens, maar ook om professionals zoals therapeuten en voogden. Zelfs mensen van de sportclub! Het gaat erom dat niet alleen de ouders zelf, maar ook de mensen uit hun netwerk in beweging komen om de kinderen uit de knel te helpen.

Wij vragen hun om mee te werken. Dit kunnen ze doen door te stoppen met het beschuldigen van een van de ouders. Beide ouders zijn deel van hun kinderen, dus om de kinderen te steunen is het belangrijk om geen van de ouders te demoniseren (als de schuld van alles te zien).

Vaak uitend ouders en mensen uit hun netwerk de zorg dat een van de ouders psychisch ziek is. Zij vragen zich af of dat niet de oorzaak is van alle problemen. Uit veel onderzoek is echter gebleken dat ouders met een psychische kwetsbaarheid een goede ouder kunnen zijn. Als je de strijdspiralen stopt, verminderen de spanningen. En wanneer dat lukt, spelen die kwetsbaarheden minder op en nemen de symptomen af, zowel bij volwassenen als bij kinderen.

## De opbouw van het programma

De ouders moeten hard aan het werk. Vandaar ook dit werkboek met opdrachten. Het is moeilijk om ingesleten strijdpatronen in acht zittingen te veranderen. Maar wanneer ouders tijdens alle sessies actief deelnemen én ook thuis bezig zijn met het project en de opdrachten, samen met de mensen uit hun netwerk, dan is de kans op een positieve verandering het grootst.

Er zijn acht groepsessies. We sluiten elke sessie af met het toelichten van het huiswerk voor de volgende sessie. Het is de bedoeling dat mensen uit het netwerk rond de ouders altijd bij het maken van de opdrachten worden betrokken.

Het kan ouders veel spanningen geven om bij elkaar in één ruimte te zitten. Omdat een hoog stressniveau het leren en veranderen kan belemmeren, werken we in de eerste sessies aan het opbouwen van een onderlinge werkrelatie en het vergroten van het gevoel van veiligheid. We geven informatie, maken contact, delen onze visie en geven opdrachten mee om thuis te doen. We bespreken hoe destructieve communicatiepatronen werken, wat de impact van die patronen is op de ouders en de kinderen, en welke gevolgen verhoogde stress voor de onderlinge communicatie kan hebben. Ook gaan we in op de invloed van het sociale netwerk. We hopen dat de ouders anders naar hun situatie en hun kwesties kunnen gaan kijken. Inzicht in hoe deze verschillende processen werken, kunnen helpen bij het de-escaleren van de strijd. Omdat inzicht alleen niet genoeg is, doen we ook veel oefeningen, waarbij we nog niet specifiek op de situaties van de ouders ingaan maar al wel de mogelijkheid bieden om te experimenteren met andere manieren om met conflicten om te gaan. Na drie sessies gaan we aan de slag met kwesties die de ouders zelf inbrengen. De ouders helpen ook elkaar bij het vinden van andere wegen. En als het lukt om een situatie te bereiken waarin de kinderen niet langer in de knel zitten, zijn ook de ouders bevrijd van hun destructieve klem, en ook de mensen om hen heen. Daar streven we naar.

## Dit werkboek, een leeswijzer

Dit werkboek is bedoeld als een ondersteuning voor ouders en hun sociale netwerk. Voor iedere bijeenkomst staan in het werkboek een aantal opdrachten. Ze dagen ouders uit om na te denken over zichzelf en om door de ogen van hun kind naar zichzelf en hun eigen situatie te kijken. En ook om dingen anders te gaan doen. Vaak wordt gevraagd om mensen uit het eigen netwerk in te schakelen. Deze mensen kunnen helpen om de strijd te verminderen en de communicatie te verbeteren.

Alles ter ondersteuning van een veranderingsproces. Ouders zullen verschillend omgaan met het boek. Sommige ouders zullen het helpend vinden om alle opdrachten te maken, en alles te lezen, maar dat geldt niet voor iedere ouder. Verschillen mogen er zijn.

Het werkboek slaat een brug tussen de therapie sessies en het dagelijks leven, tussen ouders en hun sociale netwerk. Er komen kinderen en enkele bekende Nederlanders aan het woord die zelf zijn opgegroeid tussen strijdende ouders. Ze geven graag gedachten en suggesties mee.

In de hierna weergegeven tabel vind je een overzicht van de belangrijkste thema's die aan de orde komen in de zittingen. Alle thema's komen in de verschillende zittingen van de oudergroep aan de orde en komen ook terug in de huiswerkopdrachten. Na het schema beginnen we met het doornemen van de zittingen en de bijbehorende opdrachten.

<p><b>Strijdspiralen</b></p> <p>Herkennen</p> <p>Eigen aandeel herkennen</p> <p>Gedrag veranderen om strijd te stoppen</p>	<p><b>Kinderen</b></p> <p>Wat zij ervaren</p> <p>Veerkracht en kwetsbaarheid en kinderen sterker maken</p> <p>Een rustige en veilige tussenruimte</p>	<p><b>Ouderschap staat los van partnerschap</b></p> <p>Gescheiden ouderschap</p> <p>Meer of minder communicatie</p> <p>Parallel ouderschap</p>
<p><b>Tolereren van stress en frustratie</b></p> <p>Kwetsbaarheidscyclus</p> <p>Tolerantieraam</p> <p>Escaleren en de-escaleren</p>	<p><b>Vergeving en verzoening</b></p> <p>Omdat kinderen dat nodig hebben</p> <p>Omdat langdurige woede en frustratie ziek maakt</p> <p>Goede herinneringen koesteren</p>	<p><b>Verhalen en verklaringen</b></p> <p>Verklaren van gescheiden ouderschap met een verhaal waarmee kinderen kunnen leven</p>
<p><b>Loslaten</b></p> <p>Je anders verhouden tot de scheiding en hoe het nu is</p> <p>Loslaten van de illusie van controle</p> <p>Richten op eigen leven en daar het beste van maken</p>	<p><b>Netwerk</b></p> <p>Naastbetrokkenen meenemen in nieuw gedrag, nieuwe partner, grootouders en anderen</p> <p>Vriendelijke dingen zeggen over de andere ouder tegen netwerk en kinderen</p>	<p><b>Van zwart-wit naar kleur</b></p> <p>Leven met meerdere waarheden</p> <p>Leven met meer aanvaarding en vreugde</p>

Aan het eind van elke sessie staan we kort stil bij het huiswerk voor de volgende sessie, en aan het begin van elke sessie gaan we na hoe het gelopen is met de opdrachten thuis.

Bij het schrijven van dit werkboek hebben we ervoor gekozen om een verdeling te maken tussen opdrachten die essentieel zijn en opdrachten die we aanbieden ter verdieping. De laatste opdrachten zijn zeker de moeite waard, maar optioneel. Ze zijn bedoeld om jezelf een extra mogelijkheid te geven om te oefenen. We komen er niet op terug in de groeps-

bijeenkomsten. Als er niet bij staat dat het een opdracht is die als verdieping is bedoeld, gaan we ervan uit dat alle ouders deze opdracht maken.

In de tekst wordt zowel 'kind' als 'kinderen' gebruikt voor elk gezin, zowel voor ouders met een kind als voor ouders met meerdere kinderen.

We hopen dat de opdrachten in dit boek ouders tot steun zijn. Wij spreken de ouders in dit werkboek graag persoonlijk aan en hebben daarbij gekozen voor 'je' en 'jij' in plaats van het meer formele 'u'.

In het boek komen de volgende pictogrammen voor:



Doel van het huiswerk



Verdieping



Opdracht



Voorbeeld

We wensen alle ouders veel inspiratie, energie en doorzettingsvermogen.

Succes!

# De intakefase: de tweede intakesessie

Als je dit boek leest, heb je de eerste intakesessie al achter de rug. Je hebt de keuze gemaakt om mee te doen. Je bent, samen met je kinderen, uitgenodigd voor de tweede intakesessie.

## Voorafgaande aan het gesprek

Wat kun je je kinderen vertellen? We denken dat je heel goed aan je kinderen kunt vertellen waarom jullie gaan meedoen aan dit programma. Maar omdat we de vraag toch regelmatig kregen, geven we een voorbeeld:

*'We gaan meedoen aan een programma, dat heet Kinderen uit de Knel, en dat is gemaakt voor kinderen omdat kinderen last hebben van ouders die het zo vaak niet eens zijn, net als bij ons. En in dat programma gaan ze ons helpen om minder gedoe te hebben samen, dat is voor jullie prettig en voor ons allemaal ook. Het duurt allemaal al zo lang en we willen allemaal graag meer rust en verder met ons leven. We weten het natuurlijk nog niet zeker, maar we hopen dat het helpt. En we gaan het doen met meer ouders en meer kinderen. Jullie komen in een groep met allemaal kinderen die in dezelfde situatie zitten. Als de groep begint, leggen de therapeuten die met de kinderen werken je daar alles over uit en dan kun je daar allemaal vragen over stellen. En papa/mama en ik komen in een groep met allemaal ouders die het allemaal anders willen doen. Ik vind het best spannend, maar ik wil het wel echt gaan proberen.'*

## Het intakegesprek

Als jullie er zijn starten we samen: ouders, kinderen en alle therapeuten bij elkaar in dezelfde ruimte. Dit duurt maar heel kort, daarna gaat de kindertherapeut met jullie kind naar een andere ruimte en legt aan jullie kind uit wat de kindergroep inhoudt.

Jullie krijgen ieder apart een kort gesprek met een van de therapeuten van de oudergroep. In dit gesprek kun je vertellen wat je in de conflicten met de andere ouder zo raakt, wat je zo schokt of geschokt heeft. Dit kan gaan over het scheidingsproces, maar ook over de relatie ervoor, of over andere schokkende ervaringen in je leven die daarmee verbonden zijn. Een andere vraag die belangrijk is voor de tweede intake is: wat wil je bereiken voor de kinderen, waar wil je naartoe? Ook hierover kun je alvast nadenken.

# De informatieavond voor je sociale netwerk

Tussen de intake en de start van de ouder- en kindergroep organiseren we een informatieavond voor jou en voor de mensen om je heen die belangrijk voor je zijn. Deze avond is niet voor de kinderen. De avond is anoniem, zoals een informatieavond op school. Alleen de therapeuten stellen zich voor. We geven informatie over het programma en iedereen kan vragen stellen. Ouders en de mensen die ze hebben meegenomen gaan *niet* met elkaar in gesprek. Je hoeft je geen zorgen te maken over de vraag of je iets over jezelf moet vertellen. Je hoeft ook geen vragen te beantwoorden als je dat zelf niet wil. De wederzijdse sociale netwerken hebben elkaar soms al jaren niet gezien. Daarom maken we het niet nodeloos spannend. Iedereen hoeft alleen maar te luisteren en *mag* vragen stellen.



## *Opdracht*

Ga na wie in je sociale netwerk jou goed kent, je steunt en betrokken is bij de kinderen. Dat kan je vader zijn, je moeder, broer, zus, vriend, vriendin, nieuwe (huidige) partner, collega, of nog iemand anders. Ga ook na wie juist het meest kritisch is over jouw deelname aan **Kinderen uit de Knel**. Ook die persoon is van harte welkom op de informatieavond.

Ook komen er twee jongeren van villa Pinedo met een begeleider. Villa Pinedo is een organisatie van en voor kinderen van gescheiden ouders, kijk maar eens op internet: **[www.villapinedo.nl](http://www.villapinedo.nl)**.

De avond is een belangrijke stap in het project. Alle ouders komen en we vragen aan iedere ouder mensen mee te nemen, minimaal twee en maximaal vijf. Nieuwe (huidige) partners zijn zeer welkom. Zij kunnen heel belangrijk zijn als steun voor de ouder, voor de kinderen en ook voor het volhouden en doorzetten van de therapie! Datzelfde geldt voor grootouders.

Ook al is het soms erg pijnlijk voor een ouder als de nieuwe partner van de andere ouder er is, of als diens ouders er zijn, toch hopen we dat die eerste stap gezet kan worden omdat dat belangrijk is voor de kinderen.

We vragen je uiterlijk een week voor de informatieavond aan de therapeuten te laten weten met welke mensen je komt.