

En de kinderen scheiden mee

Het Zandkastelen
programma

M. Gary Neuman
(bedenker van het Zandkastelenprogramma)
en
Patricia Romanowski

Vertaling: Renée de Graaf
Bewerking: Lianne van Lith



Oorspronkelijke uitgave © 1998
Helping your kids cope with divorce the Sandcastles way
M. Gary Neuman/Patricia Romanowski
ISBN 0-679-77801-2
Random House, Inc., New York, USA

Eerste druk 2003 tot en met vijfde druk 2014, bewerkt door Lianne van Lith en Marieke Visser
(ISBN 978 90 6665 512 6)

Zesde herziene druk 2017, bewerkt door Lianne van Lith

En de kinderen scheiden mee
Het Zandkastelenprogramma
M. Gary Neuman & Patricia Romanowski

Vertaling: Renée de Graaf
Bewerking: Lianne van Lith

ISBN 978 90 8850 716 8
NUR 740/767

© (Voor de Nederlandse vertaling) 2017 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 tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost) te wenden.

Inhoud

Inleiding	Ouderschap na de scheiding	9
Hoofdstuk 1	Hoe kinderen de scheiding ervaren	27
	Wat we van onze kinderjaren leren	27
	Wat het gezin ons leert	32
	Kinderen, verandering en stress	33
	Boosheid: een onbegrepen emotie	34
	Kinderen met gescheiden ouders voelen zich 'anders'	40
	Kinderen uiten hun emoties vaak door hun gedrag	40
	Leer jullie kind kennen	42
	Help jullie kind zijn ouders te begrijpen	45
	De wereld volgens het kind	46
Hoofdstuk 2	Een nieuw leven begint: leer jullie baby of peuter kennen	55
	Van pasgeborene tot drie jaar	
	Hoe baby's de scheiding ervaren	57
	De speciale rol van de vader	57
	Een eerste emotionele mijlpaal van een baby: vertrouwen krijgen	58
	Hoe ouders baby's en peuters kunnen helpen	59
	Vaste dagindeling	61
	Peuters	62
	Even op adem komen	66
	De ouder bij wie het kind niet woont	66
	Tot slot	68
Hoofdstuk 3	De fase van verwondering: leer jullie kleuter kennen	69
	Van drie tot vijf jaar	
	Hoe kleuters de scheiding ervaren	71
	Hoe ouders hun kleuter kunnen helpen	78

Hoofdstuk 4 De zelfontdekking: leer jullie zes- tot achtjarige kennen	83
Hoe ervaren zes- tot achtjarigen de scheiding?	84
Hoe ouders hun zes- tot achtjarige kunnen helpen	90
Hoofdstuk 5 De fase van verandering: leer jullie negen- tot twaalfjarige kennen	93
Hoe ervaren negen- tot twaalfjarigen de scheiding?	96
Hoe ouders hun negen- tot twaalfjarige kunnen helpen	104
Hoofdstuk 6 Het verlangen naar onafhankelijkheid: leer jullie dertien- tot zeventienjarige kennen	109
Pubers hebben hun ouders nog hard nodig, al is het op een andere manier	110
Hoe pubers de scheiding ervaren	112
Hoe ouders hun tiener kunnen helpen	119
Hoofdstuk 7 Het proces van verandering: hoe gaan we ermee om?	125
Hoofdstuk 8 Stop ermee alsjeblieft!	131
Als ouders ruziemaken	
Waarom gaan er niet meer ouders 'goed' uit elkaar?	131
Niet waar de kinderen bij zijn	133
Hoe kinderen het conflict tussen hun ouders ervaren	133
Wat kinderen leren van voortdurende ruzie tussen hun ouders: lessen waar ze niets aan hebben	135
Als je ex-partner jullie kind tegen je opzet	138
Manipuleren	139
Hoe signaleer en voorkom je manipulatie?	140
Als ruzie onvermijdelijk is	146
Houd je erbuiten	149
Hoe ouders kunnen helpen: houd jullie kind buiten het conflict	151
Tot slot	155
Hoofdstuk 9 De eerste dag van de scheiding	156
Hoe vertel je het aan jullie kind?	
Een gevoelige mededeling	156
Wees voorbereid	157
Breng het scheidingsbericht met liefde	158
Wat jullie kind moet weten	158
Wat jullie kind niet hoeft te weten	159
'We gaan uit elkaar'	162
'Ouders – niet de kinderen – zijn verantwoordelijk voor de scheiding'	166

Wie moet het de kinderen vertellen?	167
De beste manier	168
Wanneer vertel je het jullie kind?	172
Hoofdstuk 10 Het afscheid	174
Als een ouder ergens anders gaat wonen	
Apart wonen ontwricht het ouderschap	174
Ouders hebben het ook niet gemakkelijk	176
Hoe kinderen het zien: geen onverdeeld genoegen	177
Omgaan met het gemis	184
Hoofdstuk 11 Hallo, tot ziens	188
Het gezag over de kinderen en de zorg- en contactregeling	
Het ouderlijk gezag over kinderen	190
Mogelijke reacties van een kind op de zorg- en contactregeling	194
Gezonde belangstelling of bemoeizucht?	196
Andere praktische overwegingen bij de zorg- en contactregeling	196
Wees duidelijk en consequent	198
Tradities, feestdagen en vakanties	205
Jullie kind op de hoogte stellen van geschillen over gezag en de zorg- en contactregeling	211
Tot slot	213
Hoofdstuk 12 Een hart, twee huizen	214
Het ouderschap in een eenoudergezin	
Een nieuwe vorm van ouderschap	214
De ouder bij wie het kind niet woont	218
Bescherm de band met jullie kind	219
De nieuwe 'superouder'	223
Omgaan met tijd	224
De nieuwe ouder mag falen	226
Respect voor de andere ouder	227
Houd de andere ouder op de hoogte	228
Tot slot	230
Hoofdstuk 13 Ons nieuwe leven	231
Omgaan met veranderingen na de scheiding	
De economische en sociale status van het kind	232
De halve waarheid	235
Kinderen leren omgaan met economische veranderingen	236

De verhuizing	238
Een nieuwe school	243
Als een ouder weer een baan buitenshuis moet zoeken	245
Tot slot	246
Hoofdstuk 14 Mag ik je aan een speciale persoon voorstellen?	248
De nieuwe geliefde	
Het helen van de wonden	249
Hoe kinderen de nieuwe geliefde zien	252
Verliefde ouders en hun verliefde pubers	255
Als je jullie kind tot vertrouweling maakt	255
Bereid jullie kind en jezelf voor	256
Je kunt liefde niet dwingen	258
Als jullie kind je nieuwe partner niet aardig vindt	260
Andere factoren ter overweging	261
Geen acht slaan op de rode vlaggen	262
Als je huidige relatie uit ontrouw is ontstaan	262
Tot slot	263
Hoofdstuk 15 Meer dan een 'nieuwe kans'	264
Het samengestelde gezin	
Positieve aspecten van een samengesteld gezin	269
Verschillende opvoedingsideeën	270
Hoe kinderen over een samengesteld gezin denken	272
Verlies van identiteit en de speciale plek van jullie kind in de familie	277
Kinderen zijn bang dat ze deze relatie laten mislukken	281
Hoe ouders hun kinderen kunnen helpen overschakelen	281
Bescherm je nieuwe relatie	282
Zoals het klokje thuis tikt...	284
Tot slot	285
Epiloog Het gezin in ontwikkeling	287
Leestips	289
Over de auteurs	291
Over het Zandkastelenprogramma	293

Ouderschap na de scheiding

Soms is scheiden beter. Soms is scheiden niet beter.
In ieder geval verandert het je leven.

- Jongen, vijftien.

Geen geruzie en geschreeuw meer in huis, want na de scheiding
vliegen de problemen zo het raam uit.

- Meisje, dertien.

Waarom scheiden mensen? Meestal omdat een of beide partners van mening zijn dat beëindiging van het huwelijk/de liefdesrelatie een bevrijding zal betekenen en dat zij en hun kinderen gelukkiger en in emotioneel opzicht gezonder zullen worden. Toch wordt het idee dat kinderen met gescheiden ouders net zo gelukkig opgroeien, zich evengoed aanpassen en met evenveel zelfvertrouwen en zelfontplooiing opgroeien als elk ander kind, in twijfel getrokken. Het vertrouwen in jezelf en in jullie kind kan een knauw krijgen als je de vooroordelen, de beangstigende statistieken en de pessimistische voorspellingen van de onderzoeken naar scheiding leest.

Liefhebbende ouders willen altijd het beste voor hun kinderen. We doen alles wat in ons vermogen ligt om voor ze te zorgen, hun leven te verrijken en te laten voelen dat we van ze houden. Misschien ben je je door jullie scheiding meer dan ooit bewust dat je jullie kind alle liefde, steun en begeleiding wilt geven die het nodig heeft, met het verschil dat alles nu veel moeizamer gaat en ingewikkelder lijkt. Je bent niet de enige die het zo ervaart. Voor veel kinderen is een scheiding van hun ouders een onontkoombaar feit in hun leven.

De manier waarop ouders hun scheiding aanpakken en verwerken, bepaalt in hoge mate hoe het met hun kinderen gaat, nu en in de toekomst. Dat klinkt als een enorme verantwoordelijkheid, en dat is het ook. Maar het is ook een ongelooflijke kans, want niemand – geen psycholoog, leerkracht, familielid of kennis – heeft met jullie kind de bijzondere, unieke relatie die jullie, zijn beide ouders, ermee hebben. Niemand kent jullie kind beter dan jullie, zijn ouders, en niemand is beter in staat jullie kind de zekerheid, begeleiding, structuur en steun te geven die het nu zo hard nodig heeft. Je bent dan misschien geen ontwikkelingspsycholoog, maar wel iets veel belangrijkers: een betrokken, consciëntieuze en liefhebbende ouder die graag wil weten hoe hij of zij het eigen kind het best kan helpen. Met jouw hulp bescherm je jullie kind niet alleen tegen onnodige pijn en verwarring rondom jullie scheiding, maar zal het zich ook positief ontwikkelen en sterker worden. Dan zal op een dag jullie kind op zijn kinderjaren kunnen terugkijken als een periode vol liefde en plezier, die weliswaar beïnvloed werd door de scheiding, maar er niet volledig door verwoest werd.

Samen de toekomst onder ogen zien

De ontbinding van een huwelijk en/of het definitieve einde van een liefdesrelatie staat niet op zichzelf, maar volgt vaak op een lange periode van overwinningen en tegenslagen, doorbraken en inzinkingen, perioden van rust en van crises. Jaren, soms zelfs tientallen jaren nadat de samenleving is ontbonden, de rechtbank de echtscheidingsbeschikking heeft bekrachtigd en deze is ingeschreven, kan de scheiding nog een factor in je leven zijn waarmee je rekening moet houden. Bijvoorbeeld als jullie zoon kiest wie er met hem meegaat naar de universiteit waar hij gaat studeren of als jullie dochter de tafelschikking maakt voor haar bruiloft.

Voor volwassenen kan scheiding een ontsnapping zijn uit een ongelukkige relatie of gespannen, conflictvolle situatie. Er kan een wereld opengaan van nieuwe kansen en mogelijkheden, maar het kan ook een dramatische teleurstelling betekenen. Ouders worden vaak zo in beslag genomen door de emotionele, juridische en persoonlijke aspecten van hun scheiding, dat ze niet beseffen hoe volkomen anders hun kinderen tegen de veranderingen in hun leven aankijken. Zelfs in scheidingssituaties waarin alles naar omstandigheden soepel verloopt, kan de scheiding voor de kinderen het grote keerpunt in hun leven vormen. Wat het precies voor hen betekent, wordt niet zozeer bepaald door het simpele feit van de scheiding, als wel door de manier waarop hun ouders ermee omgaan en hoe zij de problemen en veranderingen aanpakken die bij een scheiding horen.

Hoe kinderen de scheiding ervaren

Een negenjarige die denkt dat het zijn schuld is dat zijn ouders uit elkaar gaan en die gedachte een jaar lang met zich meedraagt, heeft meer dan een tiende van zijn leven met dit pijnlijke 'geheim' rondgelopen. Stel je voor dat je op je dertigste drie jaar lang in de overtuiging leeft dat jij de oorzaak bent van een tragische gebeurtenis. Stel je dan eens voor dat je in een fantasiewereld terecht komt waarin de tijd langzamer gaat. In die wereld durf je niemand te vertellen hoe je je voelt, omdat je denkt dat jij de enige bent die dit is overkomen. In die speciale wereld bestaan er geen therapieën en therapiegroepen, geen zelfhulpboeken, geen goede vrienden die het ook hebben meegemaakt, geen tijdschriftartikelen of televisieprogramma's die op de problematiek ingaan. Kortom: jij beschikt niet over de informatie en middelen die hulp bieden aan volwassenen en niemand bedenkt dat jij die misschien nodig hebt. En daar komt nog bij dat je helaas helemaal niets over je eigen leven te vertellen hebt. Welkom in de kindertijd!

Als er ooit een periode is waarin ouders de wereld door de ogen van hun kinderen zouden moeten zien, dan is het deze wel. Natuurlijk is scheiding een probleem van het hele gezin, maar dit boek gaat op de eerste plaats over de kinderen: wat zijn de gevolgen van scheiding voor hen, hoe voelen ze zich eronder, hoe kunnen ouders en andere bezorgde volwassenen hen helpen? Dit boek geeft geen antwoord op de vraag of de ouder zich zou moeten verzoenen met zijn of haar ex-partner. Dit boek mengt zich niet in de discussie over het opstellen van een ouderschapsplan en geeft geen advies over hoe de andere ouder gedwongen kan worden om het op een andere manier te doen. Er zijn talloze boeken, groepsbijeenkomsten, advocaten, mediators en therapeuten die hulp bieden bij de oplossing van allerlei problemen rondom scheiding. Wat dit boek wel biedt, is inzicht en praktisch advies om jullie kinderen te helpen met de talloze veranderingen en problemen die door jullie scheiding op hun pad komen. Ook zij moeten deze immers het hoofd bieden.

Een scheiding gaat met enorm veel stress gepaard. Stress wordt vaak als een probleem van volwassenen gezien, terwijl kinderen met gescheiden ouders vaak evenveel stress ervaren en niet over de vaardigheden en mogelijkheden beschikken die volwassenen vaak wel hebben. Je kunt als kind nu eenmaal niet in de auto springen en naar de sportschool rijden om je spanningen af te reageren. Ook kun je niet gaan winkelen om je problemen even van je af te zetten of bij een goed glas wijn je hart uitstorten bij meelevende vrienden. Een kind put weinig troost uit de overtuiging van zijn ouders dat het 'uiteindelijk het beste is' dat ze uit elkaar gaan. En een kind kijkt ook niet echt uit naar het leven van na de scheiding 'als alles achter de rug is en beter gaat' (soms zelfs niet in gevallen waarbij geweld en mishandeling in het geding zijn).

Je kunt onmogelijk de reactie van jullie kind op de scheiding voorspellen en als hij reageert, begrijpen we niet altijd wat die reactie betekent. Alle kinderen hebben de steun en liefde van hun ouders nodig om de scheidingssituatie te accepteren en zelf weer verder te kunnen. Je mag er niet van uitgaan dat je jullie kind er wel 'doorheen sleept' als je geen inzicht in zijn gevoelswereld en denkwereld hebt. En dat inzicht krijg je pas echt als je voortdurend en op een creatieve manier met jullie kind communiceert.

Communicatie als uiting van liefde

Ik hoor je bijna zeggen: 'Communiceren? Iedereen zegt dat ik met ons kind moet communiceren, maar dat is nog niet zo simpel.' Jullie kind directe vragen stellen als: 'Wat vind je ervan dat we gaan scheiden?' is vragen om 'moeilijkheden.' Jullie kind kan hierdoor direct 'dichtklappen'. Kinderen die zich heen en weer geslingerd voelen tussen papa en mama, wat vaak het geval is, zijn vaak nog minder toeschietelijk. Onthoud goed dat een kind dat weigert te praten, zichzelf tegen emoties beschermt die hem in zijn beleving dreigen te verpletteren. Het is niet zo dat hij niet wil praten; dat wil hij wel. Hij weet alleen niet precies hoe hij zijn gevoelens kan uiten en zichzelf tegelijkertijd kan beschermen.

Een goede communicatie komt van twee kanten. Met kinderen praten, is zelfs onder gunstige omstandigheden niet gemakkelijk en gescheiden ouderparen hebben er vaak om nog andere redenen moeite mee. Van alle moeilijkheden en tegenslagen die kinderen kunnen overkomen, is jullie eigen scheiding vaak de meest lastige om met hen te bespreken. In onze volwassen beleving is het de enige ramspoed die we zelf 'veroorzaakt' hebben, al is dat misschien indirect. En het is nooit gemakkelijk om van jullie kind te horen hoe rot het zich voelt, terwijl jij je medeverantwoordelijk acht voor zijn pijn en verdriet. Gaat het bovendien om onderwerpen waarover ouders zelf geëmotioneerd raken, dan zijn we misschien een stuk minder bereid om die op een neutrale, bemoedigende manier te bespreken.

Een scheiding maakt het ouderschap moeilijker. Misschien ben je heel boos op je ex-partner of voel je je bedreigd door de relatie die jullie kind heeft met stiefbroertjes of -zusjes en/of de nieuwe vriend of vriendin van jouw ex-partner. Misschien weet je wat je tegen jullie kind wilt zeggen, maar krijg je het niet over je lippen uit angst om iets 'verkeerds' te zeggen. Misschien vind je het heel pijnlijk om te moeten toegeven dat jullie kind zijn andere ouder erg mist of ben je te ontmoedigd om toe te geven dat je eigen gedrag (zoals het bekritisieren van de andere ouder) kwetsend is voor jullie kind.

Veel ouders raken verward en van streek wanneer hun kleuter 's nachts weer in bed plast of weer gaat duimzuigen, of wanneer hun bijna-puber verandert in een weerspannige vreemde vol streken of hun tiener de slaapkamerdeur dicht

smijt en keiharde muziek draait. 'Ik probeer wel met ze te praten,' zeggen ouders vaak, 'maar het is alsof we niet meer op dezelfde golflengte zitten.' Voor deze ouders betekent hun scheiding niet alleen de ontbinding van hun huwelijk/liefdesrelatie, maar ook een dreigende emotionele vervreemding van hun kinderen. Elke gescheiden ouder voelt zich af en toe hulpeloos, geïsoleerd en verward. Misschien heb je het gevoel dat je niet meer zo'n goede ouder bent als eerst. Woont jullie kind het grootste gedeelte van de tijd bij jou, dan vind je het misschien heel zwaar om ineens vader en moeder tegelijk te zijn. Woont jullie kind echter meer tijd bij zijn andere ouder, dan ben je misschien bang dat je jullie kind niet vaak genoeg ziet en als je hem ziet, doe je misschien te veel je best om van elk moment samen iets 'speciaals' te maken. En alsof het allemaal al niet moeilijk genoeg is, heb je misschien veranderingen in het gedrag of de houding van jullie kind bemerkt en je afgevraagd: *wat gaat er in dat koppie om? Hoe kan ik helpen?*

Dit boek is gebaseerd op de observaties en ervaringen van de auteur Gary Neuman met meer dan 20.000 Amerikaanse kinderen en hun ouders die hebben deelgenomen aan het Zandkastelenprogramma. Neuman heeft buiten het programma om niet alleen met honderden gezinnen gewerkt, maar ook ruim zesduizend werkboeken en evaluatieverslagen van deelnemers aan het Zandkastelenprogramma verzameld en bestudeerd.

Neuman heeft de naam 'Zandkastelen' gekozen voor het programma waarop dit boek gebaseerd is vanwege het beeld van een kind dat zijn nieuwe 'huis' van zand zorgvuldig vormgeeft, omdat het oude huis is weggevaagd door de golven van een woelige zee. Dit beeld is een metafoor voor de moeilijke weg die elk kind met gescheiden ouders moet bewandelen om in emotioneel opzicht gezond te kunnen opgroeien en toekomstige tegenslagen te kunnen incasseren.

Wat is het Zandkastelenprogramma?

Het Zandkastelenprogramma is een drieënhalve uur durende, eenmalige groepsbijeenkomst voor kinderen met gescheiden ouders in de leeftijd van 6 tot 17 jaar. In het laatste halfuur worden ook de ouders uitgenodigd en richt de aandacht zich op een verbetering van de communicatie tussen ouders en kinderen. Het programma werd geïntroduceerd in Miami-Dade County in Florida en is daar nu verplicht gesteld, evenals in een tiental andere rechtsgebieden (districten) in de Verenigde Staten. In deze districten wordt de echtscheiding van echtparen met kleine kinderen pas officieel uitgesproken als ze aan het Zandkastelenprogramma hebben meegedaan.

Omdat kinderen soortgenootjes ontmoeten die eenzelfde ervaring doormaken als zij, komen ze er meestal met een pas ontdekt gevoel van vertrouwen, hoop en saamhorigheid uit. Ze beseffen dat ze niet de enigen zijn, dat het normaal is om bang te zijn, boos, verdrietig en in de war. Zandkastelen past een aantal vernieuwende technieken toe die speciaal voor kinderen zijn ontwikkeld:

- vaardigheden opdoen op het gebied van zelfexpressie en probleemoplossing;
- boosheid en andere intense emoties op een goede manier leren uiten;
- meer inzicht in de realiteit van een scheidingssituatie krijgen;
- de unieke eigenschappen en sterke kanten van jezelf leren kennen.

Elk kind krijgt een werkboek dat op zijn leeftijd is toegesneden en waar hij anoniem in werkt. Kinderen wordt gevraagd om tekeningen of gedichtjes te maken, brieven aan hun ouders te schrijven, vragen te beantwoorden over hun ervaringen met de scheiding, enzovoort. Behalve schrijven en tekenen worden de deelnemers begeleid bij activiteiten als rollenspel, discussie en het interviewen van groepsgenoten. In het laatste halfuur leren ouders samen met hun kinderen interactietechnieken en technieken om hun gevoelens over de scheiding te uiten. Aan het einde van elke bijeenkomst schrijven de deelnemers een evaluatie over hun ervaring met het Zandkastelenprogramma. Dit geldt ook voor de ouders, die dat achteraf in een vervolgvragenlijst afronden.

De langetermijneffecten van scheiden: de impact op kinderen

De overgrote meerderheid van kinderen met gescheiden ouders voelt zich verdrietig, verward, boos, schuldig en in tweestrijd met zichzelf. Als deze gevoelens niet worden geuit en op een gezonde, opbouwende manier worden verwerkt, bezoedelen ze het beeld dat het kind van zichzelf en van anderen heeft. Dit is ook de reden waarom volwassen kinderen met gescheiden ouders vaak tientallen jaren na de scheiding van hun ouders dit nog steeds als de meest verwoestende gebeurtenis in hun jeugd, zo niet in hun hele leven ervaren. Hoe een kind met de veranderingen binnen het gezin en de verstrekende gevolgen daarvan omgaat, zal aanzienlijke invloed hebben op belangrijke aspecten van zijn leven, zoals zijn vermogen om liefdesrelaties aan te gaan en in stand te houden en zijn vermogen om zelf een goede ouder te worden.

Als je je snikkende kind in je armen houdt of voorbereidt op een gezinsvakantie die incompleet lijkt, vraag je je misschien af of jullie kind ooit weer gelukkig wordt. Je bent misschien bang dat de scheiding de weg heeft bereid voor de

mogelijkheid dat jullie kind zijn school niet af zal maken of last krijgt van chronische depressies, alcohol of drugs gaat gebruiken, weinig zelfvertrouwen zal hebben en later zelf problemen met relaties krijgt. Het is dan belangrijk om te onthouden dat kinderen van niet-gescheiden ouders ook deze problemen kunnen hebben. Vaak komen we er achter dat het probleem waar iemand mee worstelt, geworteld is in een gebeurtenis uit de jeugd of een onopgeloste emotionele kwestie. De lering die we hieruit kunnen trekken, ligt voor de hand: voor alle ouders, maar met name voor gescheiden ouders, geldt dat de koe bij de horens gevat moet worden. Hoe meer inzicht we hebben in hoe kinderen de scheiding van hun ouders ervaren, hoe beter we de problemen die zich voordoen in een vroeg stadium kunnen onderkennen en aanpakken.

De nieuwe koers van het gezin

Consciëntieuze ouders worden natuurlijk ongerust bij het lezen van zo'n pessimistische toekomstschets, en dat is maar goed ook. Natuurlijk berusten zulke doemscenario's slechts gedeeltelijk op waarheid: *in werkelijkheid zijn er heel veel kinderen die heel gelukkig opgroeien na een scheiding*. Het staat buiten kijf dat gezinnen die liefde, vertrouwen en openheid hoog in het vaandel hebben, beter voorbereid zijn op de problemen die een scheiding met zich mee kan brengen dan gezinnen bij wie dat niet zo is. Voor ouders die de waarschuwingen niet in de wind slaan maar ondertussen hun eigen weg volgen, zijn deze sombere voorspellingen niet meer dan waarschuwingssignalen en geen onontkoombare feiten.

Voor jullie kind ben jij de belangrijkste en invloedrijkste leraar, zijn beschermer en opvoeder, zijn begeleider. Je kunt tientallen boeken lezen, elke dag gezins therapie doen of in een praatgroep zitten, maar de vraag of je de breuk hebt kunnen verwerken en of je de draad van je leven weer hebt opgepakt en op een positieve manier verder wilt, heeft veel meer impact op jezelf en op jullie kind. We maken plannen voor morgen – de vakanties, school – en we proberen onze kinderen voor te bereiden als ons iets verdrietigs te wachten staat. We laten onze kinderen inenten tegen bepaalde ziekten en proberen ze zoveel mogelijk te beschermen (of zoveel als zij ons toestaan). Willen we dat onze kinderen in de nasleep van de scheiding weer opbloeien en zich voorspoedig ontwikkelen, dan moeten we vooruitdenken en doemscenario's zien te voorkomen. Door zelf het goede voorbeeld te geven, kunnen we hun gedrag beïnvloeden. We kunnen ze leren omgaan met problemen, leren communiceren met anderen en we kunnen ze een veilig nest bieden waar ze liefde en ondersteuning vinden. Het feit dat we door de scheiding op dit 'hobbelige pad' terecht zijn gekomen, kunnen we helaas niet veranderen. Maar we kunnen wel de nieuwe gedragsregels leren en nieuwe kansen voor onszelf en onze kinderen creëren.

Vanaf het moment dat je vader of moeder werd, heb je jullie kind leren omgaan met teleurstelling en verlies. Of je nu hebt moeten uitleggen waarom de hamster dood is gegaan of waarom jullie zoon niet gekozen werd voor het team, of waarom je dochter niet die peperdure jas mocht, je hebt het waarschijnlijk al heel vaak bij de hand gehad. Natuurlijk bestonden de 'scripts' voor die scènes al, omdat het 'normale', 'typische' en 'alledaagse' gebeurtenissen zijn. Het zijn gebeurtenissen die 'erbij horen'. Met scheiden is het niet anders. Maar omdat scheiden een grotendeels negatieve connotatie heeft, is het misschien zelfs al vreemd te suggereren dat deze ervaring ook positieve kanten kan hebben. Toch kan dat, als we dat zelf willen.

De duizenden antwoorden die de jonge deelnemers aan het Zandkastelenprogramma gaven op de vraag: 'Wat zou jij anders doen dan, of hetzelfde doen als je ouders?' geven aan dat kinderen heel veel leren van een scheiding. Ondanks zichzelf leren ze van conflict, verdriet en verlies. Door te blijven communiceren met jullie kind, zorg je ook dat hij kan leren van oplossingen zoeken en vinden, van liefde en hoop, van fouten toegeven en de draad van het leven weer oppakken, van zelfacceptatie en anderen leren vertrouwen, los van wat er in jullie huwelijk of relatie is gebeurd.

Helaas blijven veel ouders in het idee steken dat scheiding alleen maar negatieve, pijnlijke en deprimerende dingen leert, ofwel dat 'liefde pijn doet'. Een van de best bewaarde geheimen rond scheiding is echter dat je er de nodige lessen voor het leven uit kunt leren die van onschatbare waarde zijn voor de vorming van jullie kind: lessen over moed, onafhankelijkheid en zelfrespect. We verwachten dat kinderen van hun fouten leren en daar wijzer van worden. Scheiding biedt hen de kans ook nog eens van ónze fouten te leren.

Hoe bouwen jullie na scheiding een collegiale ouderschapsrelatie op (zelfs wanneer dit onmogelijk lijkt)?

- ✓ *Maak een nieuwe omschrijving van jullie relatie.* Als je je ex-partner niet meer als vriend(in) beschouwt, zie hem of haar dan als zakelijke compagnon of liever nog als een collega-ouder en jullie kind als het belang dat jullie samen behartigen. Veel compagnons/collega's zijn niet bevriend, maar respecteren vanuit hun gezamenlijke doelstelling elkaars sterke kanten en zien elkaars zwakke kanten door de vingers.
- ✓ *Ga niet over alles in discussie.* De verschillen in ouderschapsstijl worden na een scheiding vaak alleen maar groter en de motivatie om compromissen te sluiten minder dwingend. Wees je bewust van het

gezag dat je over jullie kind hebt en leer tegelijkertijd te accepteren dat je over sommige zaken niets te zeggen hebt (zie hoofdstuk 11).

- ✓ *Respecteer de relatie die je ex-partner met jullie kind heeft.* Geen mens kan je vertellen wat de juiste manier van ouderschap is. Respecteer de unieke band die jullie kind met de andere ouder heeft en meng je er niet in (tenzij er sprake is van een nare situatie); je wilt immers ook niet dat je ex zich met de relatie bemoeit die jij met jullie kind hebt (zie hoofdstuk 11 en 12).

- ✓ *Heb je alle reden om je zorgen te maken over het functioneren van je ex als ouder, breng dit dan ter sprake zonder dat de haren van de andere ouder meteen recht overeind gaan staan.* Lardeer je opmerkingen bewust met formuleringen als:

‘Misschien zou je eens kunnen overwegen...’ (in plaats van ‘Je moet...’).

‘Natuurlijk mag jij daarover beslissen, maar...’ (in plaats van ‘Ik vind dat jij moet...’).

‘Misschien heb je hier iets aan...’ (in plaats van ‘Ik pak dat veel beter aan...’).

‘Misschien werkt het voor jou niet, maar voor mij werkt het heel goed als...’ (in plaats van ‘Je moet dat ook heel anders aanpakken...’).

‘Natuurlijk bedenk je zelf wel een oplossing, maar misschien kun je hier wat mee doen’ (in plaats van ‘Hier is de oplossing...’).

Voordat je je mond opendoet of het nummer van je ex-partner intoetst, neem je je voor niet aan de impuls toe te geven om hem of haar uit te schelden, te ontploffen van woede, of de communicatie helemaal af te kappen. Wil je ex-partner niet meer vanuit de ouderpositie met je in gesprek, overweeg dan een vriend of familielid in de arm te nemen of iemand voor wie je ex-partner respect heeft, om namens jou het woord te doen. Hierdoor kan je ex-partner wat van slag raken, dus zorg dat het om een boodschap gaat die belangrijk is en dat er een redelijke kans bestaat dat zijn of haar gedrag verandert. Heeft je ex-partner in het verleden jullie kind emotioneel of fysiek mishandeld of seksueel misbruikt, of heb je reden om hem of haar daar nu van te verdenken, dan dien je contact te zoeken met professionals (bijvoorbeeld de huisarts, een psycholoog, de politie, een advocaat, een maatschappelijk werker of een medewerker van Veilig Thuis) en dien je de juiste stappen te nemen om jullie kind te beschermen (zie ‘Redenen om het gezag of de zorg- en contactregeling te veranderen’ in hoofdstuk 11).

- ✓ *Doe er alles aan om te zorgen dat jullie als beide ouders betrokken blijven bij jullie kind.* Zorg dat jullie allebei zo tijdig mogelijk geïnformeerd worden over afspraken en gebeurtenissen op school (zie ‘Het belang van school’, pagina 51), maar ook van buitenschoolse activiteiten en andere belangrijke gebeurtenissen in het leven van jullie kind. Zelfs de meest recalcitrante ouder houdt het niet vol om verbitterd en boos te blijven op een andere ouder die duidelijk zijn best doet hem erbij te betrekken.

- ✓ *Probeer geen ruzie te maken, in ieder geval niet waar jullie kind bij is.* Het is belangrijk dat je beseft dat het enige voordeel van een scheiding voor de meeste kinderen is dat hun ouders geen ruzie meer maken. In ons Zandkastelenonderzoek maakte 35,2 procent van de acht- tot tienjarigen de zin ‘*Ik ben verdrietig als...*’ af met ‘*mijn ouders ruzie maken*’. Meer dan 30 procent antwoordde hetzelfde op de zin ‘*Ik huil als...*’. Voor de meeste oudere kinderen in het onderzoek betekent de scheiding een opvallende vermindering van ouderlijke ruzies. Meer dan 70 procent van de elf- tot dertienjarigen en 74,3 procent van de veertien- tot zeventienjarigen zei dat hun ouders ‘heel veel ruzie maakten’ voor de scheiding. Na de scheiding zei slechts 32 procent van de elf- tot dertienjarigen en ongeveer 38 procent van de veertien- tot zeventienjarigen dat hun ouders nog steeds ruzieden. Al ben je het waarschijnlijk niet eens met je ex-partner, probeer geen ruzie te maken. Bedenk dat jullie kind, elke keer als jullie het met elkaar aan de stok krijgen, aan de meest pijnlijke momenten in zijn verleden wordt herinnerd. Wees verstandig en loop weg of hang op (op een vriendelijke manier, uiteraard) zodra je voelt dat jouw boosheid of die van de andere ouder escaleert, of als het gesprek net als vroeger een verkeerde wending neemt en op een sof uitloopt omdat jullie bijvoorbeeld in oude patronen vervallen. Zeg bij het stoppen van het gesprek gewoon dat je er nog eens over na wilt denken en dat je even de tijd daarvoor nodig hebt.

- ✓ *Wees flexibel.* Het leven is niet in schema’s in te delen, zelfs niet als er in een uiterst geval door de rechter een strak schema is opgelegd voor een zorg- en contactregeling. Iedereen moet af en toe een weekend kunnen ruilen of een uitzondering toestaan als bijvoorbeeld opa 75 jaar wordt en een feestelijk familieweekend organiseert juist in het weekend dat jullie kind bij de andere ouder is. Probeer als twee

collega-ouders dit soort incidentele veranderingen in jullie afspraken in te passen (zie hoofdstuk 11).

- ✓ *Gezamenlijk ouderschap betekent niet altijd 'gelijkwaardig ouderschap'. Misschien is de moeder in emotioneel opzicht minder betrokken bij jullie kind dan jij, als vader, vindt dat ze zou moeten zijn; of doet de vader niet van die typische 'vader-dingen' zoals je eigen vader altijd deed. Is de andere ouder daardoor een slechte ouder? Nee. Misschien weet je nog uit je eigen jeugd dat zelfs in gelukkige, complete gezinnen vaak één ouder domineert, in die zin dat hij of zij de emotionele of 'psychologische' steunpilaar is – degene op wie een kind af stapt voor steun, advies en een knuffel. Wees zo'n ouder voor jullie kind als de andere ouder daar niet toe in staat is.*

- ✓ *Bedenk eerst wat het meest in het belang van het kind is als er een beslissing over hem genomen moet worden. Maar al te vaak zegt de ene ouder 'nee' omdat de andere ouder 'ja' zegt. Leer de persoonlijke problemen met je ex-partner te scheiden van het belang van jullie kind en van jullie samenwerking als zijn ouders. Kost je dat moeite, zoek dan steun bij familieleden, vrienden of hulpverleners die begrip hebben voor jullie situatie en tot een verstandig oordeel in staat zijn. Zet in het belang van jullie kind jouw eigen problemen aan de kant.*

De nieuwe situatie: reacties en vooroordelen

Gescheiden ouders en hun kinderen voelen zich vaak alleen staan. Iedereen zal het ermee eens zijn dat elk paar, zodra het mis dreigt te gaan, moet proberen het huwelijk of de relatie in stand te houden en er het beste van te maken. Dat is helaas niet altijd mogelijk en als een stel eenmaal besloten heeft om uit elkaar te gaan, zou iedereen deze beslissing moeten respecteren. Dat gebeurt nog lang niet altijd waardoor de scheidende partners mensen uit hun omgeving kwijt kunnen raken.

Al hebben paren meestal gegronde en plausibele redenen om uit elkaar te gaan en zien ze zelf geen andere mogelijkheid meer, toch zien we in de regel een scheiding niet als iets positiefs. We zijn niet zo snel geneigd ons als voorstander van scheiding op te stellen. Stel dat iemand je ervan beticht dat je jullie kind alleen maar zieker maakt als je het medisch laat behandelen, dan zou je diegene recht in het gezicht uitlachen. Toch zijn er mensen die denken dat hulp bieden aan een gezin dat in crisis verkeert, hetzelfde is als steun verlenen aan hun beslissing om te scheiden, omdat scheiden volgens hun (voor)oordeel 'de

gemakkelijkste weg is'. In dit boek kunnen we niet nader ingaan op de mogelijke redenen waarom dit soort ideeën nog steeds standhoudt.

Als je iemand zou moeten uitleggen dat Merel zich zo lastig gedraagt omdat haar vader pas is overleden, reageert iedereen spontaan met medeleven. Een ouder verliezen omdat hij of zij gestorven is, is een onmiskenbare tragedie waar we onmiddellijk sympathie voor opbrengen. Is Merel echter een kind met gescheiden ouders en heeft ze het daarom moeilijk en uit zij dit in lastig gedrag, dan wordt er minder begripvol gereageerd. Bij gebrek aan positieve rolmodellen, tradities of steun uit wijde kring voelen gescheiden ouders zich vaak in een sociaal isolement, iets waar ook de kinderen onder lijden. Een weduwe of weduwnaar die de kinderen alleen opvoedt, krijgt alle lof voor haar of zijn uitzonderlijke ouderrol. Een gescheiden ouder krijgt veel minder lof, terwijl zijn of haar taak even zwaar is. Waarom werkt dat zo? Misschien omdat veel mensen nog steeds denken dat scheiden een keuze is, iets dat mensen zichzelf aandoen, gemakkelijk besluiten en dus 'krijgen wat ze verdienen'.

Het gebroken gezin en de leefvormen die daaruit ontstaan – het eenoudergezin, het gezin met stiefvader of -moeder of het samengestelde gezin – worden nog steeds 'minderwaardig' geacht aan het nucleaire gezin met twee (biologische) ouders. Het gescheiden gezin wordt door sommigen ook nu nog geassocieerd met een misstap. De invloed van deze mening komt op allerlei manieren tot uiting: van een gebrek aan begeleiding voor kinderen met gescheiden ouders tot de moeilijke, vaak onnodig pijnlijke jaren van juridische strijd waarvan kinderen vaak getuige moeten zijn en waarvan ze zelf vaak het onderwerp vormen.

Al komt scheiding relatief veel voor, toch voelen kinderen met gescheiden ouders zich vaak anders dan hun vriendjes en denken ze vaak dat niemand hen begrijpt. Ze zijn bang dat hun gezin minder is dan andere, volledige gezinnen. Tieners zeggen vaak bang te zijn dat hen hetzelfde zal overkomen als hun ouders en dat hun relaties later ook 'op niets uitlopen'. In een tijd dat kinderen vertrouwen nodig hebben in zichzelf, hun wereld en hun vermogen om positieve, gezonde relaties aan te gaan, kan dit soort gevoelens verwoestend zijn.

Feiten over scheiden

In 2015 waren er ruim 19.000 officiële huwelijksontbindingen in Nederland waarbij minderjarige kinderen betrokken zijn, zo laat het Centraal Bureau voor de Statistiek (2016) zien. Bij ongeveer de helft van alle scheidingen zijn er kinderen mee gemoeid, in 2015 waren dat zo'n 34.500 minderjarige kinderen.

Het aantal kinderen dat na de scheiding niet bij hun vader woont, bedroeg in 2015 18%. Kinderen die wel bij hun vader wonen, wonen bijna