

Bang Boos Blij

Een helpboek voor als je ouders zijn gescheiden

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

ISBN 9789085605287 - 6^e druk, 2015 - www.bangboosblij.swpbook.com

Handleiding voor de ouder, dierbare volwassene of hulpverlener.

Dit boek is geschreven voor kinderen die te maken hebben (gehad) met de scheiding van hun ouders. Het boek kan samen met het kind worden doorgewerkt als ouders nog maar net gescheiden zijn, maar ook geruime tijd later.

Doel van het boek is om kinderen te helpen bij het begrijpen en verwerken van de scheiding. Dit zal hen helpen meer grip te krijgen op hun huidige situatie, zodat zij weer op positieve wijze ten opzichte van de toekomst kunnen staan.

Het boek richt zich op kinderen tussen ongeveer zes en twaalf jaar.

Gevolgen van echtscheiding.

Een scheiding betekent voor alle gezinsleden een crisissituatie. Deze situatie brengt veel veranderingen in het leven van de ouder en het kind. Doordat de gezinssituatie verandert, valt voor kinderen het vanzelfsprekende 'gezinsgevoel' en het gezinsevenwicht weg. Hierdoor ontstaan er onzekerheden in het leven van het kind, waardoor het basisvertrouwen wankelt.

Bij veel kinderen blijft deze fase beperkt tot een tijdelijke crisis. Een aantal kinderen echter ervaart langdurige, negatieve gevolgen, waardoor hun ontwikkeling in gevaar komt.

Zo zijn er een aantal factoren die een bedreiging vormen:

- een thuissituatie waarin al vóór de scheiding veel conflicten en onbegrip waren een wraakzuchtige relatie tussen ouders na de scheiding
- het inzetten van kinderen om zaken af te dwingen
- psychische en/of sociale problemen van de verzorgende ouder verhuizingen
- grote inkomensdaling
- gebrek aan steun en begeleiding van vrienden en bekenden

Het is voor kinderen van groot belang hoe ouders omgaan met hun scheiding.

Ouders hebben de verantwoordelijkheid om de gevolgen van de scheiding voor de kinderen zo beperkt mogelijk te houden en om de kinderen zo goed mogelijk te begeleiden in de turbulente tijd die rondom de scheiding en vaak geruime periode daarna speelt.

Hoe een kind op de scheiding reageert, hangt sterk af van de leeftijd van het kind, de fase waarin het zich bevindt, maar ook van het karakter van het kind en diens draagkracht.

Er zijn bijvoorbeeld kinderen die in hun schulp kruipen, zich verdrietig en in de steek gelaten voelen, terwijl andere kinderen zich agressief gedragen en steeds boos zijn. Elk kind is uniek waardoor het om een eigen aanpak vraagt.

Voor beide ouders is het moeilijk om daar mee om te gaan, temeer daar zij zelf worstelen met de gevolgen van de scheiding.

Hoe moeilijk dit ook is, het is voor kinderen zeer belangrijk dat zij de tijd en de nodige aandacht krijgen om de emoties rond de scheiding te uiten en te verwerken.

Via dit helpboek kan de ouder, dierbare volwassene of hulpverlener samen met het kind een gedeelte van het verwerkingsproces op gang brengen en doorlopen, zodat het kind ruimte krijgt om weer open en positief naar de toekomst te kunnen kijken.

Voor ouders

Dit boek is geen gewoon boek. Dit boek gaat in op de emoties van uw kind. Na een scheiding zijn er bij alle kinderen emoties; aan de oppervlakte of diep verstoep.

Maar ook u, als ouder, heeft emoties, aan de oppervlakte, of diep verstoep. Wij raden u aan eerst het boek zelf door te lezen.

Misschien vindt u het boek voor uzelf erg confronterend. Of ervaart u schuldgevoel en/of schaamtegevoel doordat u uit de tekst leest dat uw kind dit allemaal door de scheiding heeft moeten doormaken. Ook kan er boosheid bij u opkomen wanneer u niet gekozen heeft voor een scheiding. U ervaart misschien verdriet om alles wat er gebeurd is. Of naast de blijdschap om uw nieuwe partner merkt u dat het voor uw kind de nodige onvrijwillige aanpassing vraagt in het samengestelde gezin.

Allemaal gevoelens waar u niet aan voorbij mag gaan. Ze zijn er en vragen om verwerking.

Net als u, heeft uw kind het recht op zijn eigen gevoelens en gedachten. Er zijn geen slechte of goede gevoelens. Gevoelens vragen om een uitlaatklep; in woorden, in letters, in tekeningen en in doe-opdrachten. Alvorens met dit boek aan het werk te gaan, willen wij u vragen de volgende punten in overweging te nemen:

- Ga bij uzelf na of u uw kind hierin liefdevol kunt begeleiden, zonder sturing, zonder correctie, zonder veroordelingen, enkel met acceptatie van zijn of haar gevoelens.
- Ga bij uzelf na of u deze emoties van uw kind, hoe pijnlijk ook, als waardevol kunt zien.
- Ga bij uzelf na of u uw eigen gevoelens tijdens het werken aan dit boek buiten beschouwing kunt laten.
- Ga bij uzelf na of u op dit moment zuiver naar uw kind kunt luisteren.
- Wanneer uw antwoord op één of meerdere punten negatief is, raden wij u aan om een dierbaar familielid of andere dierbare volwassene, waar uw kind vertrouwen in heeft, te vragen of hij/zij met uw kind het boek wil doorwerken. Daarnaast kan het heel prettig zijn voor uzelf
- om iemand te zoeken waarbij u terecht kunt met uw emoties, bijvoorbeeld een vriend/in, familielid, lotgenoten-contact of hulpverlener.
- U bent, net als uw kind, een waardevol mens en ook u heeft de toekomst voor u.

Richtlijnen voor ouder of dierbare volwassene:

Praktisch:

In dit boek zijn teken- en doe-opdrachten verwerkt. Voor de tekenopdrachten kunt u het beste kleurpotloden gebruiken. 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 hij of zij zich mag uiten in dit boek en dat u begrijpt dat het voor hem of haar vaak moeilijk is geweest en nog vaak moeilijk is.
- Vertel het kind dat alles wat hij of zij voelt en denkt, door hem of haar verteld, geschreven en getekend mag worden. Niets is slecht of verkeerd. Alles wat hij of zij tekent of maakt is goed, het gaat er niet om of het mooi is.
- Onderbreek het kind niet tijdens het vertellen of het maken van de opdrachten.
- Vertel het kind dat hij of zij dit in eigen tempo mag doen en hij of zij zelf bepaalt wanneer er een bladzij 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 hij of zij niet wil dat anderen het boek lezen, zorg ervoor dat dit niet kan. Zorg wel dat het kind zelf altijd over het boek kan beschikken.
- Respecteer het wanneer het kind wil stoppen met werken in het boek. Algemene richtlijn is niet langer dan een uur. Laat het kind vrij beschikken over de vingerpopjes en huisjes, in de stilte van de eigen kamer praten de vingerpopjes vaak heel wat af....

- Respecteer de emoties van het kind. Schrik niet van onverwachte boosheid. Droog niet meteen tranen. Demp de emoties niet af door troostende woorden, laat het kind uithuilen, of uitrazen; uw aanwezigheid is al troostvol en steunend.
- Respecteer het wanneer het kind zijn of haar gevoelens niet goed durft op te schrijven of te tekenen. Soms ligt de oorzaak in het feit dat het kind u geen pijn wil doen, of er nog over wil nadenken. Het geeft al steun dat andere kinderen dezelfde ervaring hebben.
- Soms zal de tekst niet van toepassing zijn op het kind. De ervaring leert dat dit soms eye-openers zijn voor kinderen. Bijv. als beide ouders ruzies in hun bijzijn vermijden, waarderen ze dit als ze lezen dat ruzies tussen ouders vaak voorkomen.
- Indien het kind niet leeft in een eenoudergezin of samengesteld gezin, kunt u dit overslaan of even met het kind inkijken.

Richtlijnen voor hulpverleners:

- Bij individuele begeleiding/therapie kan het boek dienen als een rode draad, waarlangs de begeleiding/therapie wordt opgebouwd, teksten worden uitgediept en gevoelens worden geëxploreerd. Het helpboek is een therapeutisch middel en kan worden gebruikt naast een ander hulpverleningsaanbod.
- In een groep werkt het boek vaak als een stimulans tot expressie en tot het delen van gevoelens met elkaar. Het is aan te raden dat elk groepslid zijn of haar eigen helpboek heeft.

De diverse hoofdstukken:

Dit boek

Deze inleiding is een kennismaking met de werkwijze van het boek. Tevens benadrukt de inleiding dat het boek privé-bezit 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. Deze periode gaat voor de meeste kinderen in een roes voorbij. Door stil te staan bij de diverse aspecten en gebeurtenissen ontstaat er een ordening in de beleving van het kind. Hierdoor kunnen ook weggestopte gevoelens ervaren worden en een plek krijgen. Een emotioneel hoofdstuk, waarop de volwassene zich goed kan voorbereiden via de bovenstaande richtlijnen voor de ouder of dierbare volwassene.

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 kunnen ervaren, bijvoorbeeld schuldgevoel en angst. 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 heeft plaats gevonden breekt er voor kinderen een tijd aan waarin ze zich vaak verward voelen. Dit is een periode van rouw om het verlies van het vorige gezin en het hervinden van hun basisvertrouwen en -veiligheid. Door de vraagstelling worden vage onrustgevoelens rondom de nieuwe situatie helder gemaakt Door de blik van het kind op de toekomst te richten is het kind in staat het geheel in een breder perspectief te zien.

Het samengestelde gezin

Wanneer de 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 veel veranderingen zijn die het kind moet verwerken en plaatsen. Het zien van de ouder met een nieuwe partner herinnert aan het vorige gezin waardoor het kind wederom een stuk verdriet moet verwerken. Kinderen ervaren dat de aandacht van de ouder ook uitgaat naar de nieuwe relatie en evt. andere kinderen en twijfelen daardoor over de liefde van hun ouder voor hen. De vraagstelling in dit hoofdstuk biedt mogelijkheden om contact te maken met de 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 uw 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 eens met iemand te kunnen praten, die ze niet kennen. Bij de kindertelefoon zitten mensen die getraind zijn om op een professionele manier naar een kind te luisteren en er zijn geen kosten. 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