

# Hulpverlening bij scheiding

## Handvatten voor professionals

Ruth Willems



# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>7</b>
<b>1 Vragen van hulpverleners</b>	<b>11</b>
1.1 Hoe blijf ik uit de strijd?	11
1.2 Hoe blijf ik het kind centraal stellen?	14
1.3 Hoe ga ik in deze situaties met mijn eigen emoties om?	17
<b>2 Praktische adviezen om het proces te bewaken</b>	<b>21</b>
2.1 Gedegen voorbereiding	21
2.1.1 <i>Wachtkamer</i>	21
2.1.2 <i>Kameropstelling</i>	22
2.1.3 <i>Pauzes plannen</i>	24
2.1.4 <i>Agenda met doel van het gesprek</i>	25
2.2 Heldere afspraken	30
2.2.1 <i>Afspraken over de agenda en doelen</i>	31
2.2.2 <i>Afspraken over communicatie tijdens de gesprekken</i>	32
2.2.3 <i>Afspraken over de rol van de hulpverlener</i>	35
2.2.4 <i>Afspraken over communicatie buiten de gesprekken om: telefoon en e-mail</i>	38
2.3 Werken met zijn tweeën	42
<b>3 Interventies</b>	<b>45</b>
3.1 Herformuleren	45
3.2 Metaforen	55
3.3 Circulaire vragen	60

<b>4</b>	<b>Theoretische achtergrond</b>	<b>69</b>
4.1	Loyaliteit en verbinding	70
4.1.1	<i>Loyaliteit volgens Nagy</i>	70
4.1.2	<i>Gevolgen van loyaliteit in het dagelijks leven</i>	73
4.1.3	<i>Het belang van de balans in geven en nemen</i>	80
4.1.4	<i>Hoe vertel je het de kinderen: het paraplugesprek van Hoefnagels</i>	85
4.2	Stress en trauma	89
4.2.1	<i>Acute stressreacties: fight, flight, freeze</i>	89
4.2.2	<i>Andere stressreacties en PTSS</i>	94
4.2.3	<i>Stress en trauma verbonden met scheiding: bij cliënten en hulpverleners</i>	104
4.3	Kernkwadranten van Ofman	113
4.3.1	<i>Integratie kernkwadrant in een gesprek</i>	115
4.4	Integratie van de kernkwadrant van Ofman met de traumatheorie	123
	<b>Literatuur</b>	<b>127</b>

# Voorwoord

Ongeveer een derde van de huwelijken eindigt in een echtscheiding (CBS, 2018). Stellen die niet getrouwd zijn, gaan zelfs nog vaker uit elkaar. Bijna iedereen heeft daarom wel eens direct of indirect te maken gehad met een scheiding in zijn of haar leven.

In mijn werk als psycholoog komt (echt)scheiding ook veel voor, maar mijn interesse in scheiding komt voort vanuit mijn persoonlijke situatie. Ik ben namelijk ook gescheiden. Niet van mijn man, maar van mijn ouders.

Ik ben geboren in Zuid-Korea. Toen ik 1,5 jaar oud was, ben ik in een kindertehuis terechtgekomen en vanuit daar door Nederlanders geadopteerd. Door mijn adoptie heb ik mij in mijn werk verdiept in adoptie gerelateerde onderwerpen zoals verlies, hechting, rouw en loyaliteit. Gevoelens van verlies zijn van invloed op hoe we over onszelf denken. Het kan leiden tot existentiële vragen en angsten. Ik merkte dat dezelfde vragen spelen bij adoptie en (echt)scheiding. Mag ik er zijn, ben ik goed genoeg? Waar ga ik wonen, met wie durf ik wat aan te gaan? Wat blijft er van mij over na dit verlies? Is dit een nieuwe kans of ben ik voor altijd verslagen? Ik zag zoveel overeenkomsten dat mijn adoptiewerk zich op een natuurlijke manier uitbreidde naar (echt)scheiding.

Na vijftien jaar (echt)scheidingswerk wilde ik mijn kennis delen en mijn ervaringen ordenen. Daarom ben ik trainingen gaan geven aan professionals die te maken hebben met (de gevolgen van) scheiding in hun werk zoals psychologen, mediators en maatschappelijk werkers. Veel cursisten geven aan dat zij scheidingszaken zwaar en (regelmatig) erg frustrerend vinden. Sommige vermijden ze zelfs om deze redenen. En dat is begrijpelijk, want er zijn aspecten aan scheiding die deze zaken extra moeilijk maken.

Ten eerste gaat een scheiding vaak gepaard met heftige gevoelens. Scheiden is niet alleen afscheid nemen van elkaar, maar ook van een toekomstbeeld.

Daarnaast laat de aanloop naar de scheiding toe ook vaak zijn sporen achter. Bij de meeste paren gaan er jaren van strijd, frustratie en tevergeefs hard werken aan vooraf. Hoewel een scheiding voor sommige mensen een positieve stap in hun leven is, en misschien zelfs het beste wat ze hadden kunnen doen, geldt dat zelden voor het gehele systeem. Er wordt iets afgesloten en nooit is iedereen het daar evenveel mee eens. Al deze gevoelens worden meegenomen naar de spreekkamer. Daar zitten dan mensen die boos, verdrietig en uitgeput zijn. Desondanks moeten er beslissingen en afspraken worden gemaakt over zaken waarbij de belangen zeer groot en soms tegenstrijdig zijn. Hoewel de meeste hulpverleners gewend zijn om met hevige emoties om te gaan, wordt een scheiding als complexer ervaren omdat er altijd sprake is van een interactie tussen ten minste twee mensen met ieder hun eigen en naar elkaar gerichte emoties. En hoewel dit in zekere zin vergelijkbaar is met relatietherapie of gezinstherapie, hebben partijen in die therapieën vaker hoop op een oplossing. Een verschil in beleving kan tijdens een relatietherapie tot inzicht en verdieping leiden en wordt dan vaker als aanvullend ervaren. Bij een scheiding ligt dat regelmatig ingewikkelder. Mensen hebben niet altijd de kracht om er samen goed uit te komen. Er kunnen andere zaken in de weg zitten zoals gevoelens van vernedering, verbijstering of het nastreven van wraak.

Naast de emoties van de scheidende partners en, indien aanwezig, hun kinderen, kan het hulpverleningsproces ook worden beïnvloed door de emoties van derden zoals grootouders, nieuwe partners of de hulpverlener zelf. Een scheiding kan heel dichtbij komen. Wellicht omdat de hulpverlener zelf van dichtbij een scheiding heeft meegemaakt, maar dat hoeft niet eens zo te zijn. Het voelt dichtbij omdat we allemaal mens zijn en ervaren dat we verbinding met anderen nodig hebben. Een scheiding kan een intens gevoel van eenzaamheid of verlating oproepen; een gevoel dat wij allemaal in enige mate zullen herkennen. Daarnaast zijn we allemaal kind geweest. Als er geen kinderen in het spel zijn en scheidende partners komen er niet uit, dan is dat pijnlijk. Als aanwezige kinderen echter de dupe lijken te worden van de ruzie tussen hun ouders, dan kan dat rampzalig voelen. Het is vanzelfsprekend om het dan voor ze op te willen nemen.

Door de complexiteit, de heftigheid van emoties en het feit dat er vaak kinderen in het spel zijn, kan de hulpverlener makkelijker verstrikt raken in het gezinssysteem of in zijn eigen emoties. Hierdoor wordt het soms moeilijk om te overzien wat belangrijk is. De hulpverlener kan machteloosheid en hierdoor stress ervaren. Demonen uit het verleden van de hulpverlener kunnen gaan domineren. Het risico bestaat dat de hulpverlener de nood van de ouders onvoldoende ziet en hen veroordeelt of meer sympathie voor één ouder voelt dan voor de andere. De nood van het kind kan redderinstincten oproepen. Dit kan ertoe leiden dat de hulpverlener aanstuurt op een compromis waar uiteindelijk niemand tevreden mee is. Of de hulpverlener probeert het proces te versnellen en gaat hierin voorbij aan belangrijke issues of weerstand bij de ouders. De frustratie van de ouders kan zich dan richten op de hulpverlener. Het gevolg hiervan is een destructieve interactie, waar iedereen, maar helaas vooral het kind, de dupe van is.

Dit boek komt tegemoet aan de meest voorkomende vragen van mijn cursisten. Deze zijn:

- Hoe blijf ik uit de strijd? Ik wil graag onpartijdig blijven en niet worden meegezogen.
- Hoe blijf ik het kind centraal stellen? We praten allemaal over het belang van het kind maar hoe verwoord ik dit zonder belerend over te komen?
- Hoe ga ik in deze situaties met mijn eigen emoties om? Geef mij handvatten voor wat ik kan doen als ik geïrriteerd raak of als een zaak mij erg aangrijpt.

Deze hoofdvragen worden uitgebreid toegelicht in hoofdstuk 1. In hoofdstuk 2 worden er praktische adviezen aangereikt om het proces te bewaken. Hoofdstuk 3 bespreekt interventies om tijdens de gesprekken in te zetten. Hoofdstuk 4 gaat dieper in op begrippen die nauw verbonden zijn met scheiding zoals loyaliteit, stress en trauma. Daarnaast maken alle hoofdstukken de link naar de praktijk. Aan de hand van voorbeeldgesprekken wordt er duidelijk hoe de theorie wordt toegepast in een gesprek met cliënten.

Dit boek geeft handvatten om de juiste omstandigheden te creëren zodat je je werk als hulpverlener of bemiddelaar zo goed mogelijk kunt uitvoeren.

Alleen dan kun je scheidende ouders en kinderen optimaal steunen en begeleiden. De ouders kunnen deze steun goed gebruiken en kinderen hebben hun ouders echt nodig.

De citaten en voorbeeldgesprekken in dit boek zijn geïnspireerd op de vele scheidingsgesprekken die ik gevoerd of nabesproken heb. Ze zijn echter nooit een letterlijk weergave van een specifieke cliënt of zaak. In een enkel geval heb ik wel een letterlijk citaat gebruikt. Daarvoor is dan altijd toestemming gevraagd bij de bron. Voor de leesbaarheid is voor de hulpverlener de mannelijke vorm gekozen maar waar hij/zijn staat, kan natuurlijk ook zij/haar gelezen worden.

# 1

## Vragen van hulpverleners

Veel hulpverleners die werken met mensen in scheiding weten over het algemeen inhoudelijk wel wat ze moeten doen maar vinden het moeilijk om vorm te geven aan het proces. De volgende uitdagingen komen steeds terug.

1. Hoe blijf ik uit de strijd?
2. Hoe blijf ik het kind centraal stellen?
3. Hoe ga ik in deze situaties met mijn eigen emoties om?

In de volgende paragrafen worden de vragen van de cursisten toegelicht. De achtergrond van de vragen wordt besproken samen met de redenen waarom het zo ingewikkeld blijkt deze uitdagingen aan te gaan.

### 1.1 Hoe blijf ik uit de strijd?

#### *Voorbeeld van strijd*

Hulpverlener: “Ik kom weleens met hoofdpijn uit een gesprek. Ik vind het zo moeilijk als ouders mij proberen te betrekken in hun strijd. Zo van: jij bent toch ook vader, dan kun je dit toch niet goedkeuren.”

Cliënt: “Het leek wel alsof die maatschappelijk werker een robot was. Ik had me goed voorbereid en had besloten om gewoon alles te vertellen over wat mijn ex de afgelopen periode had geflikt. Maar die vent blikte of bloosde niet. Volgens mij deed het hem wel wat, maar wist hij niet goed wat hij moest doen. Hij bleef maar zeggen dat hij niet aan waarheidsvinding deed. Ik voelde me echt niet serieus genomen.”



We hebben allemaal onze eigen geschiedenis. De verhalen die we over onze geschiedenis vertellen, aan onszelf of aan anderen, geven structuur en betekenis aan ons leven. En de manier waarop we naar deze geschiedenis kijken en naar onze eigen rol hierin, vormt hoe we naar onszelf kijken.

Verhalen kunnen echter verschillen. Dit blijkt wel uit hoe uiteenlopend de beleving van broers en zussen kunnen zijn over hun gezamenlijke jeugd en opvoeding. Ook mensen die scheiden hebben ieder hun eigen verhaal. Vaak zijn die verhalen niet gelijk en soms spreken ze elkaar zelfs tegen. Wanneer deze verschillen aan de orde komen in een hulpverleningsgesprek, willen beide partijen graag dat hun versie de ware is. De energie die mensen hierin stoppen, gaat meestal verder dan alleen gelijk krijgen. Mensen willen vanuit een diepe behoefte hun eigen verhaal vertellen. We hechten aan onze eigen verhalen omdat deze onze identiteit vormen. Als er twijfel bestaat over jouw verhaal, kan het voelen alsof er wordt getwijfeld aan jou, aan wie je bent en wat je wilt uitdragen.

### **Kennisbox 1: Desmond Tutu en storytelling**

Desmond Mpilo Tutu (1931-2018) werd geboren in Zuid-Afrika. Hij was de eerste zwarte aartsbisschop en zette zich in voor de strijd tegen de apartheid. Tutu ontving tijdens zijn leven tal van prijzen en onderscheidingen. In 1984 ontving hij zelfs de Nobelprijs voor de Vrede.

Desmond Tutu en zijn dochter Mpho Tutu hebben het boek *The Book of Forgiving* (Tutu & Tutu, 2014) geschreven binnen de context van het apartheidsregime van Zuid-Afrika. De directe aanleiding hiervoor was de moord op de huishoudster van Mpho Tutu. Het boek gaat ervan uit dat iedereen in zijn leven zowel slachtoffer als dader is en beschrijft dat je moet proberen om deze twee in harmonie met elkaar te brengen. Er zijn vier stappen die leiden tot harmonie:

1. Vertel het verhaal.
2. Benoem de pijn.
3. Verleen vergeving.
4. Vorm een nieuwe relatie of neem afscheid.

Tutu en zijn dochter benadrukken dat het vertellen van het verhaal een essentieel onderdeel is om verder te kunnen. *The Book of Forgiving* noemt meerdere malen de pijn die een scheiding kan oproepen. Hoewel het bijzonder helend werkt als de ander zou luisteren naar je verhaal en zijn excuses aanbiedt, is dit niet noodzakelijk om tot harmonie te komen. Het verhaal kan namelijk ook aan anderen worden verteld. En ook al erkent de ander de pijn die jou is aangedaan niet, toch kun je vergeving schenken. Tutu schrijft dat hij vergeving heeft geschonken aan zijn eigen vader, die zijn moeder mishandelde. Hij erkent dat dit geen gemakkelijk pad is. Echter, zo schrijft hij: “If I am angry I am human. If I stay locked in my anger, I am a prisoner.”

Bij complexe scheidingen zijn er altijd meerdere verhalen en mensen die vaak niet naar elkaars verhaal willen luisteren. Hulpverleners voelen zich daarom vaak beperkt in hun mogelijkheden. De meest natuurlijke en helpende aanpak is immers het verhaal van de ander accepteren en dit als uitgangspunt nemen. Echter, uitgaan van het ene verhaal kan impliceren dat het andere verhaal niet klopt en dit kan tot verder conflict leiden. Cliënten verdragen het vaak niet dat beide verhalen naast elkaar bestaan. Hulpverleners hebben daarom regelmatig het gevoel dat cliënten zich voor hen willen winnen. Hoewel het manipulatief overkomt en het hulpverleners kan irriteren, is dit een natuurlijke reactie van steun zoeken. Als je je bedreigd voelt en ervaart dat jou onrecht wordt aangedaan, is het heel fijn als een ander zegt: “Ik ben onder de indruk van jouw verhaal, het was verschrikkelijk en ik ben er voor je.” Zoals beschreven in *The Book of Forgiving* (zie kennisbox 1) kan het verhaal vertellen (*storytelling*) een eerste stap zijn tot harmonie. En in alle chaos en veranderingen die een scheiding met zich meebrengt, is de behoefte aan harmonie vaak groot.

### **Carl Rogers en Ruth Sanford<sup>1</sup>:**

“De zorg waar de cliëntgerichte therapeut naar streeft is van een nogal goedgelovige soort, waarin de cliënt wordt geaccepteerd voor wie hij zegt te zijn zonder een op de loer liggende achterdocht bij de therapeut dat deze eigenlijk anders in elkaar zit. Deze houding getuigt niet van domheid van de therapeut maar is de houding die de meeste kans heeft om vertrouwen te winnen, om zelf-exploratie te bevorderen en om onware uitspraken te corrigeren als er eenmaal vertrouwen is gegroeid.”

Uit: Miller en Rollnick (2017).

Het worden ingezogen in het systeem of partijdig worden is een angst van veel hulpverleners. Daarom wordt regelmatig gekozen voor een neutrale aanpak en reageert de hulpverlener bijvoorbeeld alleen op de subjectieve ervaring. Het gevolg is dat de cliënt iets zeer ernstigs kan vertellen en de hulpverlener alleen reageert op de ervaring ('U voelde zich bedreigd.') en daarmee de waarheid bewust in het midden laat. Voor de cliënt in kwestie kan dit grote frustratie oproepen. Dit maakt het werken met scheidingen zwaar en daarom wordt er soms grote machteloosheid opgeroepen. Hulpverleners voelen vaak aan dat hun gebruikelijke manier van werken, waarbij zij streven naar respectvol luisteren, verbinding leggen en eventueel vergiffenis, anders uitwerkt dan zij gewend zijn. Ze zijn daarom vaak zoekende naar een wijs alternatief.

## **1.2 Hoe blijf ik het kind centraal stellen?**

Er wordt veel gesproken over het belang van het kind. De Verenigde Naties hebben zich ingezet om dit belang zo objectief mogelijk en duidelijk te beschrijven in het Kinderrechtenverdrag. Het belang van het kind blijkt echter nog steeds een rekbaar begrip. Er zijn maar weinig ouders die niet het beste willen voor hun kind, maar bij een scheiding blijkt vaak hoezeer de meningen verdeeld kunnen zijn over wat in het belang van het kind is.

---

<sup>1</sup> Carl Rogers is de grondlegger van de cliëntgerichte (psycho)therapie. Actief luisteren, empathie en acceptatie staan hierbij centraal. Ruth Sanford werkte met hem samen.

## **Kennisbox 2: Het Kinderrechtenverdrag**

Het Kinderrechtenverdrag is een internationale afspraak waarin de rechten van alle kinderen staan. Het verdrag wordt ook wel het Internationaal Verdrag voor de Rechten van het Kind genoemd en is in 1989 geschreven door de Verenigde Naties.

Het kinderrechtenverdrag omvat 54 artikelen met rechten. Samenvattend gaat het om zeven principes:

1. Recht op een eigen mening.
2. Recht op het ontwikkelen en behouden van een eigen identiteit.
3. Recht op familieomgeving en het onderhouden van familierelaties.
4. Recht op zorg, bescherming en veiligheid.
5. Recht op extra zorg bij kwetsbaarheid van het kind.
6. Recht op gezondheid.
7. Recht op educatie.

In het Kinderrechtenverdrag artikel 9 wordt uitgebreid beschreven dat het kind het recht heeft een relatie te hebben met beide ouders en niet mag worden gescheiden van hen tegen hun wil. Hierbij zijn uitzonderingen mogelijk op basis van zware gronden zoals misbruik en verwaarlozing.

Uit de literatuur komt eigenlijk al jaren een consistent beeld naar voren over wat belangrijk is voor een kind dat te maken heeft met een scheiding. Scheiding en de gevolgen hiervan voor de betrokken kinderen worden namelijk al jaren nationaal en internationaal onderzocht. Zo verschijnt er in de VS elke tien jaar een meta-analyse over dit onderwerp (Amato & Keith, 1991; Amato, 2001; Amato, 2010). In Nederland heeft Spruijt (2009) een literatuurstudie uitgevoerd gebaseerd op nationaal en internationaal onderzoek over het thema vanaf 2001. Steeds blijkt uit al deze studies dat een scheiding van ouders voor alle kinderen en jongeren moeilijk is. Het aantal problemen bij kinderen van gescheiden ouders is dubbel zo hoog vergeleken met kinderen in intacte gezinnen.

Het goede nieuws is dat het met de meeste scheidingskinderen na verloop van tijd weer redelijk tot goed gaat. Maar bij een belangrijke minderheid dus

niet. De literatuur is helder over de belangrijkste risicofactoren bij kinderen voor, tijdens en na een ouderlijke scheiding. Dit zijn ze in volgorde van belangrijkheid:

- huiselijk geweld en kindermishandeling
- psychologische oorlogsvoering tussen de ouders
- ernstige en langdurige ouderlijke conflicten
- instabiele inwonende ouder of ouders
- slechte band met de inwonende ouder
- aantal bijkomende veranderingen
- financiële problemen
- slechte band met de stiefouder (indien aanwezig)
- slechte band met de uitwonende ouder

De belangrijkste risico's voor kinderen zitten in conflicten tussen ouders. Dit zijn twee van de drie belangrijkste risicofactoren. Het hanteren van dergelijke conflicten is daarom uitermate belangrijk. Daarnaast gaan vrijwel alle andere risicofactoren ook over relaties.

Ouders weten vaak heel goed dat hun kinderen lijden onder de scheiding. Dit gaat dikwijls gepaard met een schuldgevoel en een grote inzet om het lijden van hun kind zo draaglijk mogelijk te maken. Soms lopen de emoties echter zo hoog op dat juist deze strijd nog meer schade en verdriet bij het kind veroorzaakt. Ouders worden zo in beslag genomen door hun eigen emoties dat ze onvoldoende oog hebben voor hun kinderen. Hun gevoelens en behoeften worden dan (tijdelijk) onvoldoende gezien.

#### *Voorbeelden van ouders over het belang van het kind*

Ouder: "Ik hoor dat wel vaker uit mijn omgeving hoor, zelfs van mijn eigen familie, dat ik moet stoppen met dit gevecht. Maar mijn vader heeft ook nooit voor mij gevochten en dat voelde verschrikkelijk. Ik wil alles doen wat in mijn vermogen ligt om co-ouderschap te krijgen. Ik snap heus wel dat de conflicten moeilijk zijn voor mijn zoon. Maar later zal hij het begrijpen en kan hij mij nooit verwijten dat ik het te snel heb opgegeven. Dat verdient hij."