

Ik tel mee!

Over ouders die apart gaan wonen en hun kinderen

EEN SCHEIDING VERLOOPT NIET VOLGENS NORMALE VASTE FASEN. ELKE SCHEIDING HEEFT EEN ANDERE BETEKENIS EN EEN ANDER VERLOOP. UW SCHEIDING VERLOOPT ZELFS ANDERS DAN DE SCHEIDING VAN UW PARTNER. HET GAAT NIET OVER DEZELFDE SCHEIDING. WAT U TIJDENS DE SCHEIDING ZO ANDERS ONDERVINDT DAN UW (EX-)PARTNER, HANGT AF VAN VERSCHILLENDE TEMPERAMENTEN, OMSTANDIGHEDEN, GESCHIEDENISSEN EN TOEKOMSTPERSPECTIEVEN.

Een man ervaart een scheiding anders dan een vrouw. Een moeder ervaart een scheiding anders dan een vader. De ene familie gaat anders om met een scheiding dan de andere familie. Wie in de tijd als eerste beslist dat er een scheiding komt, zit in een andere positie dan diegene die verneemt dat zijn partner wil scheiden.

'Zie ik mijn partner nog graag?' versus 'Maken wij elkaar gelukkig?'

Soms wordt een scheiding voorafgegaan door een flip-flop-periode: vandaag beslissen om te scheiden en morgen de beslissing herroepen. Soms nemen mensen een eenmalige kortdurende beslissing. Sommigen maken traag, anderen snel de overgang van partner naar ex-partner.

Dit hangt onder andere af van de opvoeding die men gehad heeft en van de overtuigingen die gangbaar waren, bijvoorbeeld *liever een korte pijn of zich langer inspannen is waardevoller*.

Sommigen ervaren de beslissing om te scheiden als een opluchting. Voor anderen is het beslissingsproces uiterst moeilijk. *Zie ik mijn partner nog graag?*, kan een andere vraag zijn dan *Maken wij elkaar gelukkig?* Sommigen zien hun partner nog graag en beslissen toch om te scheiden. Er is moed nodig om te erkennen dat een emotionele band waarin men veel investeerde niet gelukkig maakt of dat men de partner niet meer bemint of dat men niet meer door de partner wordt bemind. Misschien gunt u op den duur de ander - of u beiden - een beter leven. Een scheiding kan een mens genietbaarder maken, soms wel soms niet.

Eerste en tweede beslisser.

Soms beslissen partners min of meer tegelijkertijd dat er een scheiding komt. Meestal loopt het anders. Een positie als *eerste beslisser* brengt een andere kijk en een andere beleving mee dan een positie als *tweede beslisser*. Wie bepaalt in de tijd als eerste dat er een scheiding komt?

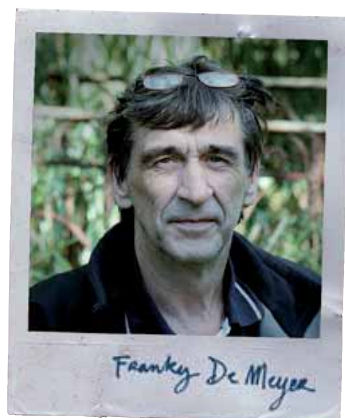
Wie wil de relatie verder zetten en ondergaat aanvankelijk de scheiding onder druk van de eerste? Legt de tweede zich snel neer bij de scheiding als een feit? Of aanvaardt de tweede de scheiding op den duur? Ziet de tweede goede redenen om zelf ook te beslissen uiteen te gaan?

Beide posities kunnen pijnlijk zijn. Misschien herkent u hieronder enkele mogelijke verschillen tussen u en uw ex-partner.



Bron: www.sxc.hu

Franky De Meyer
bemiddelaar, trainer VCOK (Vormingscentrum Opvoeding en Kinderopvang)



www.tweehuizen.be



De **eerste** besliser blijft soms in de kou staan. *Zij heeft er zelf voor gekozen en ze moet nu maar de gevolgen dragen. Eigen schuld, dikke bult.* De eerste wil vaak wel de verantwoordelijkheid voor de beslissing van de scheiding nemen, maar niet de verantwoordelijkheid voor het ontstaan van het relatieprobleem. Ook de ander heeft een aandeel. Mislukken doet men met z'n tweeën. Dat is moeilijk uit te leggen. De tweede besliser wordt vaker als slachtoffer gezien en krijgt daarvoor begrip.

De **eerste** kan meestal zijn tijd nemen om na te denken. *Hoe zou dat zijn, apart wonen? Zal ik mij niet eenzaam voelen? Wat zal ik aan de kinderen vertellen? Hou zouden mijn ouders reageren? Wat kan ik doen met de reacties van mijn partner?* Hij kan zichzelf wat voorbereiden. Hij kan ook de partner voorbereiden op de nakende scheiding. Krijgt die wat tijd? *Moet de onzekere periode zo kort mogelijk zijn om het proces niet nodeloos te rekken? Zal ik eenmaal echt beslist, de beslissing duidelijk meedelen? En hoe zal ik de begrijpelijke pijnlijke reacties opvangen?* Sommigen willen weggaan zonder de partner pijn te doen. Schrik om te kwetsen, kan kwetsen. De partner 'ontzien' kan als effect hebben dat de partner blijft hopen op samenblijven. Anderen zijn zo bang voor de reactie van de partner, dat plots over scheiding spreken of plots verhuizen de enige manier lijkt om de overgang te maken.

De **tweede** wordt vaak overvallen door een voldongen feit. *Waarom niet proberen samen te blijven? Waarom geen tweede kans? Waarin ben ik tekort geschoten?* Het nieuws

kan de tweede zo erg als partner opsloppen dat er weinig energie overblijft voor de kinderen. Dikwijls is de eerste reactie: *het beste voor de kinderen is samenblijven.* Het is niet zeker. Als de scheiding onvermijdelijk is, kunnen aanhoudende spanningen waarin de kinderen geklemd zitten, misschien beter zakelijk aangepakt worden. Het is niet gemakkelijk om de eenheid van het gezin op te geven, om het gezin te splitsen in 'een scheidend koppel' en 'twee ouders van dezelfde kinderen'. Tweede beslissers maken meestal moeizamer de gedachtesprong van 'het gezin waarin partners en ouders samenhangen' naar 'gescheiden partners en apart wonende ouders'. Soms verwijten ze de eersten dat zij het gezin als geheel kapot maken.

Niemand kan de tweede verplichten mee te werken aan een scheiding. Maar, als hij gehuwd is, kan hij de juridische echtscheiding niet tegenhouden. De echtgenoot of echtgenote kan zeer snel zonder zijn instemming een echtscheiding bekomen. Dan kan het verstandig zijn om de beslissing van de eerste te aanvaarden en 'er het beste van te maken'.

Wat voelen ouders naar aanleiding van de scheiding?

Wat doe ik mijn kind aan? Ouders hebben verdriet als ze merken dat hun kind verdrietig is door de scheiding. Soms worden ze overweldigd door schuldgevoelens. Apart wonende ouders voelen zich bijzonder verantwoordelijk voor hun kinderen. Als ze zien dat hun kind lijdt onder het uiteengaan, kan hen dat heel onzeker maken. *Moeten wij niet samenblijven voor de kinderen?*

Vindt men dat ik mislukt ben als ouder? En wat moet ik dan anders doen? Ouders krijgen nogal wat kritiek van hun omgeving omwille van hun scheiding. *Ocharme die kinderen. Wat erg zo'n gebroken gezin, geen wonder dat het niet goed loopt met de kinderen....* Er komt onzekerheid over de manier van opvoeden. *Doe ik het goed? Kan ik wel zelf manieren zoeken om mijn kind goed aan te pakken? Weet de specialist het beter dan ik zelf?* Ouders missen vaak het duwtje in de rug: *Je bent goed bezig, doe zo voort...*

Apart wonende ouders kunnen uiteraard vooral hun kind heel erg missen. Ze zijn blij dat hun kind komt, maar het doet verdomd zeer als hun kind weer weggaat. Altijd opnieuw afscheid nemen went soms, soms niet, op sommige momenten gaat het, op andere momenten is het pijnlijk

Soms denkt een ouder dat zijn kind partij kiest voor de andere ouder. Soms kiest een kind partij voor de andere ouder. Dat betekent niet dat het kind een ouder niet meer graag ziet, maar het is wel pijnlijk. Kinderen zijn gevoelig of in ieder geval geraakt. Kinderen reageren verschillend als ze een ouder zien treuren. Soms lijkt het kind heel hard. Soms lijkt het onverschillig of overbeschermend. Ook dat kan moeilijk zijn voor een ouder.

Ouders vertonen tijdens een scheiding meer stress, maar enkele jaren later heeft de meerderheid zich goed aangepast aan de nieuwe situatie. Een scheiding kan kind en ouders zelfs sterker, gevoeliger en milder maken. Als ouders apart wonen, geeft dit nadelen maar ook voordelen. De onzekerheid bij de overgang van samenwonen naar apart wonen, is meestal tijdelijk. Eventuele schrik om de band met het kind te verliezen, gaat meestal over. De pijn over de overgang van samen-ouders zijn naar apart-ouder zijn, blijft vaak wat langer 'hangen'.

Wat voelen kinderen?

Eén kind op vier maakt de scheiding van zijn ouders mee. Een scheiding brengt onvermijdelijk pijnlijke gevoelens teweeg. Ontredde hoort bij een scheiding. Kinderen horen bij wat er rondom hen gebeurt. Wat er tussen hun ouders gebeurt, raakt hen.

Er bestaat geen juist woord voor wat een kind precies voelt. Als hun ouders apart gaan wonen, voelen kinderen zich bij momenten rot, teleurgesteld, mislukt, verdrietig, vijandig, bekneld, schuldig, afgewezen, opgelucht, verraden, belazerd, in de steek gelaten, woedend, ziek, beschaamd, alleen... De meesten reageren eerst vooral droevig en boos. Op langere termijn voelen ze spijt omdat ze niet meer met hun twee ouders samen dingen doen en om de praktische nadelen die te maken hebben met het niet altijd op dezelfde plek wonen.

Kinderen willen de zekerheid dat beide ouders voor hen blijven zorgen. En als dat niet kan rekenen ze volop op één ouder. *Wie zal voor mij blijven koken, kleren wasen, mij naar de zwemclub brengen, mij verzorgen als ik gevallen ben, naar een oudercontact op school gaan, mijn studies betalen en mij zakgeld geven...* Kinderen hebben nood aan geruststelling. Wat het ene kind geruststelt, kan een ander kind verontrusten, en omgekeerd.

Kinderen houden rekening met de gevoelens van hun ouders. Ze proberen geen bijkomende zorgen te veroorzaken. Ze willen dat hun ouders gelukkig zijn. Soms trekt een kind partij voor mama of papa. Soms moet een kind partij kiezen. Soms denkt een kind ten onrechte dat het partij moet kiezen. Kinderen zijn verscheurd als ze partij moeten kiezen voor mama of voor papa. Kinderen willen liever voort met beide ouders.

Kinderen hebben tijdens een scheiding veel stress, maar enkele jaren later hebben ze zich zonder veel problemen goed aangepast aan de nieuwe situatie. Gevoelens evolueren. Uw kind is aanvankelijk dagenlang triest. Later komen de vrolijke dagen terug. De last vermindert geleidelijk. Uw kind past zich aan. Gevoelens en gedragingen raken beetje bij beetje benoemd. Er komen nieuwe hoopvolle gedachten. De lastige gevoelens zijn meestal tijdelijk.

Kinderen ervaren een scheiding anders dan ouders

Kinderen zijn geen volwassenen. Kinderen zijn geen ouders. Kinderen ervaren een scheiding anders dan hun ouders. U blijft in één huis wonen. En u hoeft niet langer overeen te komen met de andere ouder (behalve over gezag, verblijf en kosten). Voor kinderen betekent het uiteengaan de overgang van één huis naar twee huizen. Zij moeten heen en weer. Dat brengt andere zorgen met zich mee. En uw kind moet wel blijven overeenkomen met de andere ouder, in het dagelijkse leven.

Kinderen hebben last van andere dingen dan hun ouders. Zij zien andere dingen. Zij zijn geraakt door andere gebeurtenissen rondom hen. Uw kind is boos op u om heel andere redenen dan die waarom u boos bent op elkaar. Uw kind heeft verdriet om heel andere redenen dan die waarom u verdriet hebt. Wat u als erg pijnlijk ervaart, is voor uw kind misschien niet zo erg. Wat u als steun bedoelt, is voor uw kind misschien pijnlijk.

Ouders hebben de neiging aan te nemen dat de beleving van hun kind hetzelfde is als hun eigen beleving. Soms geloven ouders dat de kinderen hetzelfde voelen als zij. Dat is niet zo. Gevoelens van de ouders zijn niet dezelfde als de gevoelens van de kinderen. En elk kind ervaart de scheiding van zijn ouders op een eigen manier. Zussen en broers hebben dikwijls andere verhalen over de scheiding van hun ouders. Wat ouders voelen en meemaken, is anders dan wat hun kinderen voelen en meemaken.

Wat zegt de wetenschap over wat kinderen steunt?

In een onderzoek in Vlaanderen (IPOS, www.scheidingsonderzoek.be) werden gesprekjes met kinderen gevoerd. Wat zeggen kinderen zelf over de scheiding van hun ouders? Er werd heel veel gesproken over hoe belangrijk het is om te praten over je gedachten en gevoelens rond de scheiding. Het was altijd het eerste antwoord op de vraag hoe ze omgingen met hun gevoelens. Ook de gedachten verzetten door iets leuks te gaan doen of te sporten, helpt. Sommige kinderen willen soms ook alleen zijn.

Wat zegt de wetenschap over kinderen van apart wonende ouders? Een scheiding is altijd moeilijk. Wat maakt kinderen bestand tegen de last van een scheiding? Onderzoekers hebben kinderen zelf bevroegd. Wat ondervinden zij als

last? Wat vinden zij dat hen geholpen heeft bij het uiteengaan van hun ouders? Wat vinden kinderen zelf belangrijk? Wat ervaren zij als steun? Welke goede raad geven deze kinderen aan andere kinderen, aan ouders, aan hulpverleners?

Als onderzoekers aan kinderen vragen *Wat betekent de scheiding voor jou?*, dan zeggen kinderen twee dingen: de scheiding en de regelingen. De manier waarop de scheiding verloopt, is belangrijk. En de manier waarop alles geregeld wordt, is belangrijk. Natuurlijk vindt elk kind het onrechtvaardig dat zijn ouders uit elkaar gaan, maar begrijpen waarom en graag gezien worden, maakt hen weerbaar. Kinderen willen zich veilig en bemind voelen. Zij willen erbij horen.

Mogen en kunnen spreken over de scheiding

Kinderen zijn geen passieve wezens die de gebeurtenissen rondom hen ondergaan. Kinderen voelen zich beter als ze met hun ouders spreken over de scheiding, als ze weten waarom hun ouders scheiden, als ze meetellen in de regelingen en als hun ouders geen ruzie maken over hen.

Dan kunnen ze veel beter omgaan met de scheiding. Spreken over de scheiding, zichzelf niet zien als de schuld van de scheiding en meetellen, stimuleert hun veerkracht. Kinderen kunnen de last van de scheiding zonder grote problemen aan als:

- ze met hun ouders denken, praten, zoeken en verwoorden wat de scheiding betekent,
- ze zeggen hoe zij de scheiding ervaren,
- ze een goede uitleg hebben voor de scheiding,
- ze weten dat ze geen schuld hebben aan de scheiding,
- ze zeggen wat hun bekommernissen zijn over praktische regelingen,
- ze ondervinden dat hun ouders rekening houden met hun voorstellen over de regelingen,
- ze niet vastzitten in slepende ruzies tussen hun ouders.



Mogen en kunnen spreken over de scheiding vinden kinderen belangrijk. Kunnen zeggen waar ze last van hebben of waarvoor ze bang zijn, helpt hen doorheen de scheiding. Zo merken ze dat hun ouders betrokken zijn met hoe ze zich van 'binnen' voelen. Dat is soms heel anders dan ze 'buiten' tonen. Kinderen waarderen dat hun ouders aanvaarden wat ze voelen, begrijpen wat ze denken, weten wat ze wensen en vrezzen.

Kinderen willen zich veilig en bemind voelen. Iemand die goed luistert en probeert te begrijpen wat zij ondervinden, ervaren zij als grote steun. Kinderen spreken graag met iemand die hen niet als onmondig kind ziet. Kinderen spreken graag met iemand die begrijpt wat ze zeggen en hoe ze het zeggen.

Kinderen verkiezen veruit hun ouders als gesprekspartner. Zij willen hun gevoelens van verwarring, angst, verdriet en kwaadheid delen met hun ouders. Dagelijkse conversaties in hun gezinsleven 'tussen de soep en de patatten' betekenen voor de kinderen veel. Veel meer dan georganiseerde tussenkomsten van professionele hulpverleners.



Over VCOK

VCOK is een vormingscentrum erkend door de Vlaamse Overheid. We organiseren vormingen over opvoeding.

Opvoeden is voor ons een maatschappelijk gedeelde verantwoordelijkheid. Ouders kloppen voor vragen en zorgen over de kinderen in de eerste plaats aan bij informele netwerken (vrienden, familie, burens...). Dit betekent voor VCOK dat we ouders best kunnen aanspreken in die informele netwerken van onderlinge steun.

Opvoeden is altijd contextgebonden. Elke context waarin ouders en hun kind(eren) leven, wonen, spelen, school gaan, werken, groeien is uniek. Elke situatie is anders, elk kind is anders en elke ouder is anders. Wat bij de ene werkt, werkt daarom niet bij de andere. Er is niet één waarheid en niet één opvoedingsmethode.

Omdat opvoeden altijd maatwerk is, zien we ouders als opvoedingscompetente experts. Ouders kennen hun kind(eren) het best, weten wat kan en wat niet kan in hun persoonlijke gezinssituatie en leefomstandigheden, voelen wat aansluit bij hun eigen karakter en mogelijkheden.

Vanuit onze benadering van competente ouders, willen we ons verhouden van denken vanuit een 'tekort' over kinderen en opvoeding. Onze vormingen gaan over dagdagelijkse, concrete opvoedingsvragen. Ga eens kijken op www.vcok.be/onzeagenda

www.tweehuizen.be