

Hoe vertellen we het de kinderen?



Scheiden is een emotionele achtbaan, helemaal als je kinderen hebt. Francisca Kramer kan erover meepraten. *“Vier jaar na D-day kan ik zeggen dat ik trots ben op hoe mijn ex en ik het hebben gedaan.”*

Tekst FRANCISCA KRAMER. Illustratie MELISSA CONIJN

Mijn dochter (destijds 10) weet het nog precies: “Ik wilde net een hap van mijn visburger nemen, toen jullie het vertelden.” Ik weet het ook nog precies. Met een dikke prop in mijn keel namen mijn man en ik plaats aan tafel, ik zou beginnen. Al na twee woorden had ik het niet meer en nam hij het over. Kort daarop barstten ook onze beide kinderen in tranen uit.

Het is nu bijna vier jaar na D-day. Bijna vier jaar na de laatste zomervakantie met het gezin. Bijna vier jaar nadat ik dacht: met mijn leven komt het nooit meer goed. Inmiddels ziet mijn leven er totaal anders uit, met een nieuwe liefde, een eigen psychologiepraktijk en een nieuw huis. Het allerbelangrijkste: met de kinderen gaat het ook goed.

Is dit dan een pleidooi voor scheiden? Zeker niet. Scheiden is altijd een ramp. Hoe ‘goed’ stellen ook uit elkaar gaan, de veilige wereld van hun kinderen staat op zijn grondvesten te schudden. Ook voor ex-partners betekent het soms flink slikken, zelfs jaren later nog. Na een week samenzijn met beide kinderen mis ik ze de week erop vreselijk. Nog maar een paar jaar en dan zijn ze de deur uit en de helft van die tijd zijn ze niet bij mij. Om maar niet te spreken van het mantra dat door mijn hoofd schiet op het moment dat dochter

even niet lekker in haar vel zit of zoon geen klap blijkt uit te voeren op school: zou het door de scheiding komen?

Op één lijn

Bijna 40% van alle duurzame relaties eindigt inmiddels in een scheiding. Daar zijn per jaar in elk geval 33.000 kinderen bij betrokken. Van de niet-geregistreerde relaties die stranden, worden ook de scheidingen niet geregistreerd en dus is ook niet duidelijk om hoeveel extra kinderen het gaat. Wel duidelijk is dat je van heel goede huize

Als mijn zoon niets doet op school, denk ik altijd: komt dat door de scheiding?

moet komen om het scheidingsproces soepel te laten verlopen. Hulp voor ouders en kinderen is dus geen overbodige luxe. Petra Veenman is een van de drie pedagogen in Nederland die daarnaast geregistreerd mediator is. Met haar bureau Cadencia Family Mediation richt zij zich volledig op scheidingskinderen. In de regio Eindhoven roepen advocaten haar >

hulp in om een juridische strijd te voorkomen, maar ook steeds meer (ex-)partners weten haar te vinden. In gemiddeld vier gesprekken lukt het Petra bijna altijd de ouders op een lijn te krijgen. “Ja er is strijd, maar in mijn ervaring wil 99,9 procent van de ouders het beste voor hun kinderen. Ik zoek die gemeenschappelijkheid op door ze bijvoorbeeld te vragen samen hun kinderen en de gezamenlijke belangen te beschrijven en van daaruit te zoeken naar de beste oplossing.” Een van de doelen is om tot een goed ouderschapsplan te komen, wat sinds een aantal jaren verplicht is. Hierin worden de afspraken over de zorg voor de kinderen vastgelegd, zoals wanneer ze bij welke ouder wonen en wie wat betaalt, maar ook zaken als huiswerk, tienminutengesprekken, sport en hygiëne. Petra heeft ook altijd een gesprek met de kinderen en vraagt dan in elk geval twee dingen: of ze nog hoop hebben dat het goedkomt en wat hun wensen zijn. Petra: “Soms zeggen kinderen: ‘Misschien gaat de scheiding niet door als wij heel lief doen...’ Het is belangrijk dat ouders dit weten en hun kinderen vertellen dat de scheiding niks met hen te maken heeft.” Als het om wensen gaat, legt Petra de kinderen uit dat het niet is als een verlanglijstje, je krijgt niet



HET IS GOED OM AF EN TOE DINGEN TE ONDERNEMEN MET HET OUDE GEZIN

alles wat erop staat. Soms zijn het verrassende en gemakkelijk te realiseren wensen. Petra: “Laatst vroeg een jongetje of hij bij papa en mama hetzelfde dekbed kon krijgen, zodat hij altijd het gevoel zou hebben wakker te worden in zijn ‘eigen’ bed.”

Birdnesting

Petra weet waar ze het over heeft én hoe het voelt: ze was zelf vijf jaar toen haar ouders in een vechtscheiding terechtkwamen en scheidde zelf tien jaar geleden van de vader van haar kinderen, toen zes en vier. “Ondanks dat ik pedagoog ben, had ik graag hulp gehad in dit proces. Je komt in een emotionele achtbaan terecht en hebt geen idee waar je aan begint.”

Belangrijk: vertel de kinderen dat de scheiding niets met hen te maken heeft

Dat laatste kan ik alleen maar beamen. De eerste periode werd ik verscheurd door verdriet en schuldgevoel. Als psycholoog ben ik afgestudeerd in het onderwerp ‘hechting’ dus ik wist als geen ander hoe groot het belang van veiligheid en voorspelbaarheid is voor kinderen. Die kennis was misschien extra belastend (wat doe ik mijn kinderen aan!), maar heeft er gelukkig ook aan bijgedragen dat mijn ex en ik het heel bewust ‘zo goed mogelijk’ hebben geprobeerd te doen. Zo hebben we het eerste jaar van de scheiding aan *birdnesting* gedaan: de kinderen bleven in het gezinshuis, wij vlogen in en uit. Mijn ex kreeg behoefte aan een vaste plek en betrok een appartement waarna ik twee jaar in ons gezinshuis bleef wonen. Dat ze opeens geregeld moesten verkassen, vonden onze kinderen een enorm ‘stom gedoe’. Inmiddels woon ik samen met mijn nieuwe partner op vijf minuten fietsafstand

Hoe vertel je het?

Petra Veenman: “*Het is afhankelijk van de leeftijd. Maak in elk geval altijd duidelijk dat het niet door de kinderen komt en praat zo veel mogelijk in de wij-vorm. ‘Wij hebben besloten dat het beter is om te scheiden’. Blijf uit de verwijtende sfeer of schuldvraag. Zeg wel: ‘Dit is een goede oplossing want daardoor hebben we minder ruzie.’ Geef aan dat de kinderen twee thuisen krijgen. Bij pubers is het belangrijk om te zeggen dat ze niet hoeven te kiezen. Vaak wordt gedacht dat kinderen boven de twaalf jaar zelf mogen aangeven bij wie ze gaan wonen, maar zo werkt het niet. De rechter hoort kinderen van twaalf en ouder wel als ze daaraan behoefte hebben, maar het uitgangspunt van de zorgverdeling is het ouderschapsplan.*”

Goed om te weten: kinderen onder de acht nemen de boodschap aan en gaan daarna vaak verder met spelen. “Dit betekent niet dat het nieuws geen effect heeft”, aldus Petra. “Houd ze daarom de dagen erna extra in de gaten.” Boven de acht jaar hebben veel kinderen het al door. “Ik dacht het al”, zeggen ze dan bijvoorbeeld.

BRONNEN HOOPGEVEND ONDERZOEK: THE EFFECTS ON DIVORCE ON CHILDREN; R. HUGHES, UNIVERSITY OF ILLINOIS (2005); CHILDREN'S EXPERIENCES AND MEANING CONSTRUCTION ON PARENTAL DIVORCE; A FOCUS GROUP STUDY; A. BUYSSE, UNIVERSITEIT VAN GENT (2011)

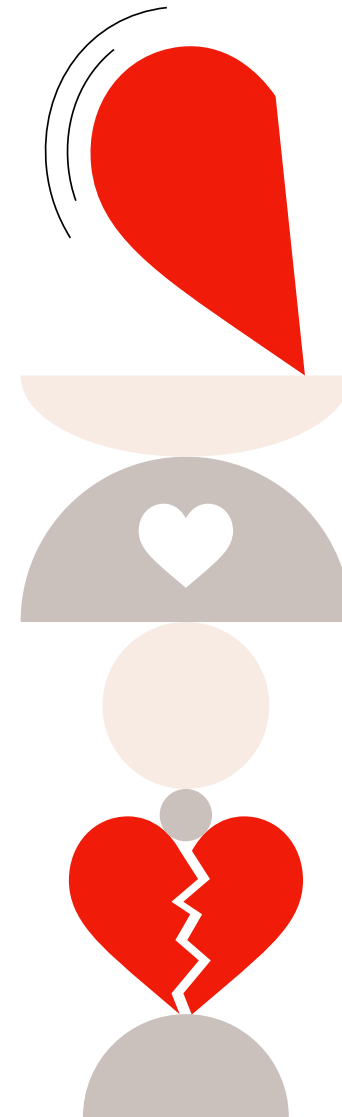
van het oude huis. Mijn ex woont nu weer in het gezinshuis en dat vinden de kinderen geweldig. Een belangrijk deel van de veiligheid en voorspelbaarheid hebben we op deze manier voor hen kunnen behouden.

Trots

Sinds dit jaar ook de zorg gelijk verdeeld is, is het ‘helemaal goed’, aldus onze kinderen. Ze zijn nu zestien en veertien en voelen zich in beide huizen thuis. Simpele dingen helpen daarbij: allebei een krat voor alle schoolboeken en allebei een nieuwe tas waar hun kleding makkelijk in past. Iedere zondagmiddag levert de ouder bij wie ze die week hebben gewoond de spullen af bij de ander en wordt er samen wat gedronken voordat de nieuwe week begint in het andere huis. Vier jaar na D-day kan ik zeggen dat ik trots ben op hoe mijn ex en ik het hebben gedaan. Ja, ook wij zijn in de val getrapt van lullige steken onder water, we zijn geen heiligen. En ik heb nachten wakker gelegen omdat ik me zorgen maakte of alles wel goed liep als de kinderen niet bij mij waren. Ook steggelden we tot vorig

Het uitgangspunt van de zorgverdeling is het ouderschapsplan

jaar soms nog steeds over de dingen waar we in ons huwelijk ook al over liepen te zaniken. Maar sinds we elkaar op nieuwjaarsdag een appje stuurden waarin we ons allebei voornamen ook daarmee te stoppen, gaat het van een leien dakje. Tijdens de uitvaart van oma was ik enorm dankbaar toen ik voorin de aula zat bij mijn ex-schoonfamilie en mijn ex en we na afloop samen onze huilende dochter vasthielden en een blik van liefde wisselden. Voor haar. Onze dochter had ons samen nodig en wij konden er samen voor haar zijn. >



HOOPGEVEND ONDERZOEK



Uit onderzoek blijkt dat kinderen van gescheiden ouders het op zo ongeveer alle vlakken slechter doen, van sociaal tot intellectueel. Gelukkig laat meer recent onderzoek uit Illinois en Gent ook een ander verhaal zien. De conclusie komt ongeveer hierop neer: zolang ouders in staat zijn goed met elkaar te communiceren en samenwerken, en voldoende aandacht hebben voor hun kinderen, is er na verloop van tijd geen significant verschil meer te vinden tussen kinderen van gescheiden ouders en kinderen uit intacte gezinnen. Bij elkaar in de buurt blijven wonen, af en toe dingen ondernemen met het oude gezin en belangrijke gebeurtenissen samen vieren (zoals verjaardagen en diploma-uitreikingen) kunnen allemaal bijdragen aan een gezonde ontwikkeling. Het allerbelangrijkste: gun de kinderen dat ze van beide ouders evenveel mogen houden en praat nooit negatief over de ex-partner. Hij of zij blijft altijd hun vader of moeder.

50/50 ZORG?

Pedagoog en mediator Petra Veenman: “Het komt geregeld voor dat de inzet van de zorgverdeling 50/50 is terwijl dat vóór de scheiding niet zo was. De vader is bijvoorbeeld boos omdat zijn ex een nieuwe partner heeft en wil per se dat de kinderen de helft van de tijd bij hem wonen. Dat hij zeventig uur per week werkt, is dan niet zo handig. Ik leg dan de nadruk op de mate van invloed. Waar wil je als vader of moeder invloed op uitoefenen en hoe kun je dat blijven doen zonder dat de zorg precies gelijk is verdeeld? Uiteraard kun je elk jaar opnieuw samen kijken naar een meer passende verdeling voor iedereen.”

“TOEN IK WEER EEN NIEUWE LIEFDE KREEG, KON IK DE WOEDE LOSLATEN”

Josefien (50) scheidde veertien jaar geleden van de vader van haar kinderen. “Ik kon mezelf amper op de rails houden, voelde me eenzaam en mislukt.” Dankzij therapie en goede vrienden kwam ze er weer bovenop. “De kinderen zijn nu eenentwintig en achttien en ‘geweldige mensen’ geworden”, aldus Josefien. “Natuurlijk had ik hun gegund op te groeien in één gezin, maar als ik heel eerlijk ben, kan ik niet bedenken wat er dan precies beter aan hen zou zijn geworden. Kennelijk hebben mijn ex en zijn vriendin, en mijn latere man en ik het met z’n vieren goed gedaan. Wat daarbij hielp, is dat we bij elkaar in de buurt zijn blijven wonen en onze kinderen altijd makkelijk heen en weer konden fietsen als ze daaraan behoefte hadden. Onze nieuwe partners hebben daar nooit moeilijk over gedaan.”

Wat Josefien nooit had gedacht, gebeurde: met z’n allen een weekend weg. “Toen ik weer gelukkig werd met een nieuwe liefde, was ik in staat mijn woede los te laten. Ik voelde mezelf weer de moeite waard en genoot met volle teugen van de nieuwe man in mijn leven. Mijn kinderen vonden het geweldig om mij weer zo happy te zien. Tijdens de verjaardag van mijn zoon zei mijn vriend tegen mijn ex: ‘Kom eens langs op Texel.’ Hij is daar opgegroeid en heeft er samen met zijn broers en zussen een boerderijtje. Ik vond het best spannend, maar het werd heel gezellig. Onze kinderen hebben enorm genoten. Toen ik ‘s avonds een wijntje dronk op het bankje voor het huis en iedereen met elkaar zag voetballen, gloeide ik van trots en dankbaarheid. Dit was dan wel plan B, maar wel een goed plan B.”

ONLINE MAATJE

Stichting Villa Pinedo heeft een buddyprogramma voor kinderen van gescheiden ouders. De kinderen worden gekoppeld aan een ervaringsdeskundige – een jongere – met wie ze via de app kunnen praten over hun thuissituatie. Ook ouders kunnen op dit online platform terecht voor advies, contact met lotgenoten en (online) cursussen. villapinedo.nl



Zo doe je het goed

- ♥ **Zoek hulp.** Scheiden is een groot zogeheten ‘negatief *life event*’, vergelijkbaar met het overlijden van een partner. Alleen ontvangt u bij een overlijden als vanzelf veel steun en bij scheiden meestal niet. Ga dus actief op zoek naar (professionele) steun.
- ♥ Bij alles wat u doet: **houd het belang van de kinderen voor ogen.** Lukt dat niet: zoek hulp.
- ♥ **Werk aan uzelf.** Scheiden zorgt hoe dan ook voor een rouwproces. Ga in therapie én sta stil bij de mooie momenten en wat u als partners voor elkaar hebt betekend. Hoe beter het gaat met hun ouders, hoe meer de kinderen zich kunnen ontspannen.
- ♥ **Scheiden is een administratieve veldslag.** Als het niet strikt noodzakelijk is alles direct te regelen, besteed de energie dan eerst aan het verwerken en het begeleiden van de kinderen. Het is veel minder gedoe als u niet bij elk te tekenen document door emoties wordt overspoeld.
- ♥ **Zorg af en toe voor gezinsmomenten.** Er is maar een plek op de wereld waar je je als kind het veiligst voelt: bij de eigen ouders. Gun het kind af en toe de geneugten van beide ouders om zich heen.
- ♥ Als het lukt: **zorg dat beide ouders aanwezig zijn op belangrijke gebeurtenissen:** uitvaarten van opa’s en oma’s, verjaardagen, diploma-uitreikingen, huwelijken en geboortes. Dit zijn jullie kinderen, en hoe leuk de nieuwe partner ook is: hij of zij wordt nooit de vader of moeder.