

Kinderen op de eerste plaats

*Bewezen werkzame opvoedstrategieën
bij scheiding*

JoAnne Pedro-Carroll



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *Putting Children First – Proven Parenting Strategies for Helping Children Thrive Through Divorce*. Avery, 2010, New York. This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Miebeth van Horn, Haarlem

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam

Redactionele adviezen: Mariska Klein Velderman, Leiden

Met dank aan Beer Plein voor het schrijven van de vertaalde tekst in de illustraties op pagina 56, 79, 181, 230, 231, 268, 286 en 322

© JoAnne Pedro-Carroll, 2010

© Nederlandse vertaling: Uitgeverij Nieuwezijds, 2017

ISBN 978 90 5712 4754

NUR 770

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoud

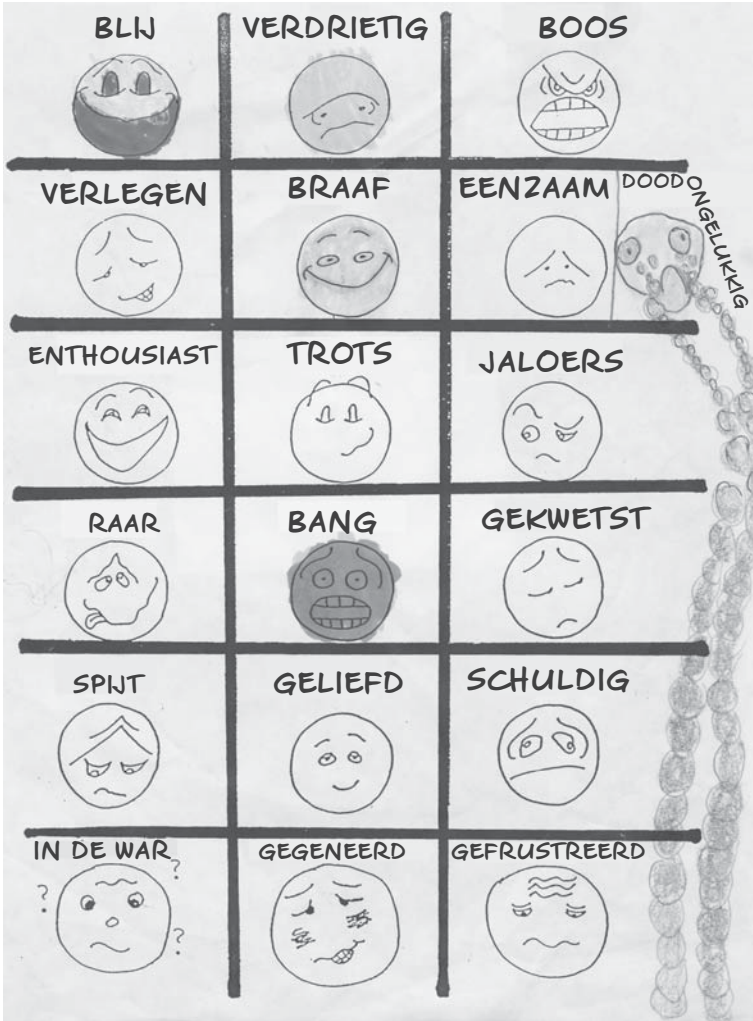
Om te beginnen	13
1 'Mijn scheiding': wat kinderen zeggen en wat ze bedoelen	25
2 Risico's en veerkracht: de mogelijke langetermijngevolgen van scheiding	60
3 Hoe vertel je het de kinderen en hoe bereid je ze voor op veranderingen	86
4 Ouderschapsplannen: een positieve aanpak van lastige beslissingen	134
5 Conflicten in de hand houden en goed voor jezelf zorgen	179
6 Kinderen veerkrachtig maken	222
7 Emotioneel intelligent ouderschap voor, tijdens en na de scheiding	261
8 Daten en nieuwe relaties: hoe kinderen daartegenaan kijken	291
9 Het leven na een scheiding: werkelijke kansen op succes	316
Noten	331
Index	343

Om te beginnen

De achtjarige 'Jessica' zat op een regenachtige novemberdag bij mij in de spreekkamer te tekenen terwijl we haar gevoelens bespraken over de veranderingen bij haar in het gezin.¹ Met haar magere lijfje zat ze opgekruld in de stoel en terwijl ze sprak verwonderde ik me over de reusachtige, volwassen lasten waar dit kleine kind onder gebukt ging. Haar ouders waren inmiddels tien maanden gescheiden, en zij en haar zusje verdeelden hun tijd tussen twee huizen. Jessica maakte zich grote zorgen om haar moeder, die vaak moest huilen en veel tijd doorbracht aan de telefoon, pratend over 'alle nare dingen die er bij ons gebeuren'.

Haar ouders, Karin en Paul, waren verwickeld in ruzies over eigendom en financiën, en nu lagen ze overhoop over bepaalde delen van de omgangsregeling. Jessica had een poster gevonden met gezichten die allerlei gevoelens uitdrukten en begon die zorgvuldig te bestuderen. Na een tijdje keek ze op en zei: 'Er staan een paar gevoelens niet op.' Toen ik vroeg of ze iets aan de poster wilde toevoegen, schreef ze het woord 'doodongelukkig' op en begon ze tranen te tekenen die over een diep bedroefd gezicht stroomden. Tijdens het tekenen had ze het erover dat 'alle leuke dingen zijn verdwenen' sinds haar ouders waren gescheiden, 'zoals bijvoorbeeld dat ze met me knuffelden voor het slapengaan. Nu zijn ze altijd te moe en te chagrijnig en hebben ze het alleen nog maar over alle nare dingen.' Ze beschreef haar verdriet om het verlies van de momenten die ze als gezin samen beleefden – simpele vaste rituelen zoals 's avonds bij papa in zijn stoel zitten terwijl hij strips aan haar voorlas.

Voor Karin en Paul was scheiden de enige oplossing voor hun steeds



ongelukkiger huwelijk. Voor Jessica was de scheiding van haar ouders echter eerder een probleem dan een oplossing. De ophef en het venijn dat de scheiding losmaakte, hadden haar verlies nog groter gemaakt en de zeldzame momenten verpest die ze met hen samen had. Zoals de meeste kinderen in haar situatie was Jessica bang om het conflict aan te wakkeren of haar ouders nog meer te belasten, en dus vertelde ze hun nooit hoe ze zich voelde.

Jessica is typerend voor veel kinderen in mijn praktijk. Ze kroppen

hun gevoelens op, omdat ze de zaak niet nog ingewikkelder willen maken. Ze nemen een enorm pak verantwoordelijkheid en schuld op zich voor de problemen van hun ouders en denken vaak dat als zij maar braaf genoeg zijn, hun ouders het bijleggen en het gezin weer compleet en gelukkig wordt. Veel jonge mensen nemen emotioneel en fysiek afstand van hun ouders als manier om zichzelf te beschermen tegen nog meer teleurstelling en emotionele pijn, wanneer ze een veilig gezinsverband kwijtraken. Zelfs heel jonge kinderen kunnen zich onttrekken aan communicatie. Jongvolwassenen gaan misschien op zichzelf wonen, soms op honderden of zelfs duizenden kilometers afstand van hun voormalige thuis.

Gelukkig is het verhaal van Jessica prettiger afgelopen. Ondanks hun eigen geruzie en het diepgaande schuldgevoel dat hen ervan weerhield het verdriet van hun dochters te herkennen, besloten Karin en Paul van een geslaagde opvoeding van hun kinderen de hoogste prioriteit te maken. Met hulp leerden ze aandachtiger en empathischer te luisteren naar Jessica en haar zusje, en de band met hen te verstevigen door positieve activiteiten en open communicatie. Daarnaast werkten ze keihard aan het ontwikkelen en gebruiken van ouderschapsplannen en -technieken die bevorderlijk waren voor het welzijn en de groei van hun kinderen. Het beëindigen van hun huwelijk leidde weliswaar nog steeds tot pijnlijke periodes voor iedereen in het gezin, maar Karin en Paul vonden manieren om met die gevoelens om te gaan, om hun oneindige liefde voor hun kinderen uit te drukken en om hen te helpen niet alleen te overleven, maar te floreren. Dankzij hun kindgerichte, positieve manier van opvoeden hielpen ze Jessica en haar zusje om de zelfverzekerde, capabele, liefdevolle jonge vrouwen te worden die ze nu zijn.

Uit het verhaal van Karin en Paul blijkt al dat een van de moeilijkste taken voor ouders is om zichzelf toe te staan het verdriet van hun kinderen onder ogen te zien, met name als zij dat verdriet waarschijnlijk hebben veroorzaakt. Aardige mensen zijn er nooit op uit om degenen van wie ze het meest houden te kwetsen, dus is het geen verrassing dat ouders die in scheiding liggen het moeilijk vinden om alle emoties te erkennen waarmee hun kinderen worstelen, zeker als de ouders zelf ook een van de zwaarste periodes van hun leven doormaken.

Het is een les die goed beschreven is in onderzoek en die vooral erg belangrijk is bij het herstellen van verdriet of pijnlijke emoties. Het kost

moed om pijn te erkennen, maar die erkenning bevordert wel het herstel. In dit soort situaties moeten kinderen, net als volwassenen, horen dat hun gevoelens ertoe doen – en dat zij er zelf toe doen. In hun eigen ellende moeten ouders onder de oppervlakte van de ‘het doet me niks’-houding van hun kinderen kijken, en hun diepere gevoelens zowel herkennen als erkennen. Dan kunnen ze hun kinderen pas werkelijk helpen om erbovenop te komen.

We horen heel veel over kinderen die het zwaar te verduren krijgen bij de scheiding van hun ouders, en over de langetermijngevolgen voor die kinderen. We kennen allemaal de verdrietige verhalen over kinderen die zich met ernstige gevolgen voor zichzelf door een scheiding hebben gesleept. Maar we horen niet genoeg succesverhalen over kinderen die dankzij de steun en de hulp van liefdevolle, consciëntieuze ouders veerkrachtig door dat proces heen komen. En dat is niet omdat die kinderen niet bestaan, maar omdat hun verhalen nog niet – of niet vaak genoeg – zijn verteld met voldoende details over de essentiële bestanddelen van hun succes. Dit boek gaat over de Jessica's van deze wereld en de ouders die alles op alles zetten om ervoor te zorgen dat hun kinderen sterker uit een scheiding komen dan ze voor die tijd waren. Uiteindelijk is dit een boek over succes, en over liefde.

Waar het voor mij allemaal is begonnen

Aan het begin van mijn carrière werkte ik voor een speciaal programma op scholen, dat vroege interventie en steun bood voor kinderen met aanpassingsproblemen. Leerkrachten verwezen kinderen om diverse redenen naar mij door: concentratieproblemen, angstig en teruggetrokken gedrag dat het hun onmogelijk maakte om mee te doen in de klas, of boos, storend gedrag dat hen – en soms ook hun klasgenoten – ervan weerhield om het goed te doen op school.

In mijn werk met deze kinderen keerde één thema voortdurend terug. Veel van hun zorgen hingen samen met spanning door onrust thuis. Omdat ze bij niemand terecht konden voor steun, kwam die spanning er vaak in de klas uit. Met toestemming van hun ouders begon ik sessies met kinderen in kleine groepjes, om ze te steunen en om ze te helpen beseffen dat ze niet de enigen waren die deze situaties en emoties door-

maakten. Hun opluchting was tastbaar. Het gevoel van kameraadschap en wederzijdse steun dat in die groepen ontstond, deed me beseffen dat deze kinderen een veilige, ondersteunende omgeving nodig hadden waarin ze ervaringen konden delen, ontdekten dat ze niet alleen waren, en vaardigheden konden leren om met de uitdagingen waarvoor ze stonden om te gaan.

Ik was vastbesloten om meer te leren over hoe ik kinderen en gezinnen kon helpen die voor grote veranderingen in hun leven stonden. Dus wilde ik promoveren in de klinische psychologie. Mijn promotor, wijlen Emory Cowen, was een pionier in de 'community psychology', de gemeenschapspsychologie, en in de welzijnsbevordering bij kinderen. Toen het tijd werd om een onderwerp te bedenken voor mijn proefschrift, moest ik meteen denken aan de kinderen met wie ik op deze scholen had gewerkt. Hun namen, hun gezichten en hun moed staan me tot op de dag van vandaag bij. Het was begin jaren tachtig, het aantal scheidingen nam in hoog tempo toe, en miljoenen kinderen werden getroffen. Ik was net getrouwd en had vier stiefkinderen, en dus had ook ik duidelijke persoonlijke redenen om kinderen te helpen die grote veranderingen hadden doorstaan na de scheiding van hun ouders. Ik redeneerde dat er een model nodig was dat kon worden herhaald, en niet met een enkele groep kinderen, maar met duizenden groepen. School zou de ideale setting zijn voor zulke preventieve programma's, ten eerste omdat kinderen school als hun tweede thuis beschouwen, en ten tweede omdat het programma via scholen gratis beschikbaar zou kunnen zijn voor de vele kinderen die daar behoefte aan hadden.

Het leek allemaal een goed idee in de ogen van een jonge, idealistische, pas beginnende psycholoog... maar niet in de ogen van de eerste paar schoolbestuurders aan wie ik het idee voorlegde. Het concept was nog tamelijk onbekend; er waren geen vergelijkbare programma's in de buurt, en in het hele land waren er maar een of twee. Sommige bestuurders waren begrijpelijkerwijs bang voor mogelijke negatieve reactie van ouders.

Na een paar afwijzingen begon mijn promotiecommissie zich zorgen te maken of ik wel genoeg scholen, kinderen, ouders en leerkrachten zou kunnen vinden die wilden meewerken. Zelf kreeg ik ook mijn twijfels. Na een wel heel ontmoedigende dag vol afwijzingen en obstakels zei ik tegen mijn stiefzoon Scott: 'Ik ben bang dat dit hele plan voor een on-

dersteuningsprogramma voor kinderen niet gaat lukken. Dan moet ik het maar opgeven en een makkelijker project bedenken voor mijn proefschrift.’ En onze lieve zoon, die nog maar vijftien was, maar heel wijs voor zijn leeftijd, kon zich nog maar al te goed het verdriet herinneren om de scheiding van zijn ouders. ‘Niet opgeven, JoAnne’, zei hij. ‘Ik zou willen dat er voor mij een programma was geweest, toen ik klein was.’

Ik kan me dat moment nog als de dag van gisteren herinneren. De woorden van Scott inspireerden me en versterkten mijn voornemen om obstakels te beschouwen als uitdagingen die moesten worden overwonnen, en afwijzingen als problemen om op te lossen. Niet lang daarna stemden vijf scholen erin toe om een nieuwe methode uit te proberen die een gezond aanpassingsvermogen van kinderen ondersteunde, en deel te nemen aan een studie om te zien of het programma hielp. Ik ben leerkrachten, bestuurders en groepsleiders van die scholen dankbaar voor hun bereidheid om een nieuwe aanpak uit te proberen. Sindsdien heeft het programma dat zij voor het eerst uitprobeerden duizenden kinderen geholpen op ruim vijfhonderd plekken over de hele wereld.

Tevens ben ik dank verschuldigd aan de ouders die erin toestemden dat hun kinderen deelnamen aan het programma, voor hun vertrouwen in mij en in het personeel van hun school. En bovenal ben ik de kinderen dankbaar die ons voldoende vertrouwden om hun verhalen, gevoelens en innerlijke leven met ons te delen. Kinderen zijn en blijven mijn inspiratie. Zij leren me dingen over hoop, moed en vastberadenheid, ook wanneer alles in hun leven in het beste geval tijdelijk en onvoorspelbaar is, en in het slechtste geval pijnlijk en blijvend beschadigd.

Dit boek weerspiegelt de ervaringen en gevoelens van deze kinderen en miljoenen anderen die net als Jessica sterk zijn aangedaan door de veranderingen in hun gezin, maar hun verhaal meestal niet vertellen – of kunnen vertellen – aan degenen van wie ze het meest houden: hun ouders. In dit boek worden tevens bewezen effectieve manieren aangeboden waarmee ouders en andere zorgverlenende volwassenen kinderen kunnen helpen om de scheiding van hun ouders te overleven en om als individu tot bloei te komen. Ik gebruik de term ‘scheiding’ voor de beëindiging van elk soort gezinsverband. De implicaties zijn voor alle ouders even ingrijpend, of ze nu hetero of homo zijn, officieel getrouwd of niet.

Wat ik in dit boek presenteer, is gebaseerd op mijn eigen ervaring van ruim vijfentwintig jaar in het ontwikkelen en richting geven aan pro-

gramma's voor kinderen en ouders, het vervolgens onderzoeken van de resultaten daarvan in mijn eigen klinische praktijk en in een grote, nog steeds toenemende hoeveelheid onderzoek uitgevoerd door collega's van over de hele wereld. Al deze dingen samen leveren het overvloedige bewijs dat ouders bewezen effectieve manieren van aanpak en strategieën succesvol kunnen overnemen en zo veel negatieve effecten van scheiding op hun kinderen kunnen terugdringen of voorkomen.

Wat heeft dit boek je te bieden

Het schrijven van dit boek is een gevolg van mijn eerdere doel om veel meer kinderen en gezinnen te bereiken. Ik heb het geschreven voor ouders, grootouders, liefdevolle familieleden en vrienden, leerkrachten, rechters, advocaten, mediators, mensen die in de geestelijke gezondheidszorg werken en anderen die invloed hebben op het leven van kinderen. Ik heb het voor jullie geschreven, en uiteindelijk voor de kinderen om wie jullie geven.

Dit zijn mijn drie primaire doelstellingen:

1. Jou – met name als je een ouder bent – te leren inzien wat kinderen voelen, maar vaak niet kunnen of willen zeggen, en inzicht te geven in de blijvende gevolgen van een scheiding en de uitdagingen van een nieuwe relatie en stiefgezinnen.
2. Jou – met name als je een ouder bent – te helpen begrijpen op welke manieren je de schade van je scheiding kunt beperken en je kinderen kunt helpen zo sterk en veerkrachtig mogelijk te worden. Die strategieën zijn deugdelijk en praktisch, en zijn gebaseerd op veel onderzoek en mijn ervaringen met duizenden kinderen en gezinnen.
3. Jou begrip, medeleven en hoop te bieden zodat jij tegenslag kunt ombuigen tot een kans op herstel, positieve veranderingen en een nieuw begin.

In dit boek leer je:

- Wat kinderen zeggen in een veilige therapeutische omgeving, maar zelden vertellen aan hun scheidende of gescheiden ouders, en hoe je hun woorden en gedrag kunt begrijpen.

- Hoe kinderen in diverse fasen van hun ontwikkeling uiting geven aan de stress rond een scheiding, en wat ouders kunnen doen om die te verminderen.
- Hoe je met kinderen van verschillende leeftijden moet praten over uit elkaar gaan, scheiden en veranderingen in het gezin, op een manier die bemoedigend is en een gevoel van stabiliteit geeft en hen voorbereidt op grote veranderingen.
- Hoe ouders hun conflicten kunnen reduceren, hun eigen welzijn kunnen vergroten en kinderen kunnen beschermen tegen voortdurende vijandigheid.
- Wat we aan recent onderzoek op het gebied van gedrag en hersenen kunnen ontleen voor een beter begrip over hoe we kinderen door moeilijke tijden heen moeten loodsen.
- Welke emotioneel intelligente ouderschapstechnieken ouders zich eigen kunnen maken – vooral hoe ze consequent uiting geven aan hun onverminderde liefde, maar tegelijkertijd duidelijke grenzen stellen aan hun gedrag – om ervoor te zorgen dat hun kinderen sterk en veerkrachtig opgroeien.

Andere boeken op de markt bieden een breed scala aan standpunten en soms tegenstrijdige adviezen. Ik geef je daarom graag wat perspectief. Er bestaat enige controverse onder deskundigen over de impact van een scheiding op kinderen. De meeste van hun meningsverschillen hebben betrekking op de omvang van die impact.

Sommige onderzoekers en klinici geloven dat scheiding per definitie problemen oplevert voor je kinderen, en dat die problemen hun leven lang zullen aanhouden.² En inderdaad is er onderzoek dat het negatieve effect aantoont voor een aanzienlijk aantal kinderen, zowel tijdens als na een scheiding. Diverse landelijke onderzoeken bevestigen dat kinderen van gescheiden ouders twee tot drie keer zo vaak psychische problemen hebben als hun leeftijdgenoten uit niet-gescheiden gezinnen. In een studie die ik met mijn collega's heb uitgevoerd bij kinderen in groep vier en vijf, constateerden we hoge niveaus van angst en depressie onder kinderen uit gescheiden gezinnen.³ Vergeleken met hun leeftijdgenoten uit gezinnen waar de ouders bij elkaar waren gebleven, werden deze kinderen door hun leerkrachten en ouders en door zichzelf aangemerkt als aanzienlijk angstiger en vaker somber en ongelukkig.