

Inhoud

Inleiding	7
Ouder voor het leven; kindvriendelijk scheiden	7
1 De juridische situatie rondom ouderschap en scheiding in Nederland	15
Kinderen, ouders en gezag	15
Soorten scheidingen	18
Gevolgen van een scheiding voor het kind	20
Bemiddeling bij scheiding	23
2 De gezinssituatie na een scheiding	29
Ex-partners maar geen ex-ouders	29
Beslissen om te scheiden	31
De scheiding melden aan de kinderen	33
Fasen na de scheidingsperiode	36
Plaatjes van gezinnen	40
Co-ouderschap	51
Loyaliteit	53
3 Wat betekent scheiden voor het kind en zijn ontwikkeling?	61
Een gezonde ontwikkeling; twee benen om op te staan	61
Taken voor kinderen met gescheiden ouders	64
De sociaal-emotionele ontwikkeling	67
De ontwikkelingsfasen van kinderen	81
De omgevingsfactoren	93

4 Communicatie en conflicthantering	107
Communiceren doe je altijd; op elkaar reageren doe je ook altijd	107
Typen besluitvorming	111
Effectief communiceren: hoe ziet 'goed contact' er eigenlijk uit?	114
Manieren om met conflicten om te gaan	121
Positief intermezzo: oplossingsgericht	126
De probleemoplossingsstrategie	127
5 Hoe kinderen te helpen?	135
Verschillende omstandigheden; verschillende oplossingen	135
Manieren om kinderen te helpen	143
6 Belangrijke adressen	159
7 Literatuur	161
Geraadpleegde literatuur	161
Leessuggesties voor ouders	163
Leessuggesties voor kinderen en jongeren	164
Over de auteur	167

Inleiding

Ouder voor het leven; kindvriendelijk scheiden

Dit boek is primair geschreven voor gescheiden ouders. Maar ook anderen die emotioneel of professioneel bij scheidingen betrokken zijn, zoals familieleden, hulpverleners, advocaten en leerkrachten, kunnen dit boek gebruiken om meer inzicht te krijgen en de betrokkenen zo beter te kunnen begeleiden.

Ouders die gaan scheiden, willen niets liever dan dat het goed gaat met hun kinderen. En voor kinderen is het het beste als een scheiding op een kindvriendelijke manier verloopt. Scheiden is voor alle betrokkenen al vervelend genoeg. Ouders willen voorkomen dat hun kinderen te maken krijgen met nog meer en in feite onnodige problemen – problemen die ervoor kunnen zorgen dat de scheiding echt een probleem wordt.

Omdat ouders na een scheiding zelf erg veel aan hun hoofd hebben, zien zij dikwijls gemakkelijk dingen over het hoofd waar zij ten behoeve van hun kinderen wel aan zouden willen, moeten of kunnen denken. Ouders moeten rekening houden met zo veel zaken tegelijk dat een boekje als dit wellicht wat orde kan scheppen.

Ik ben sinds 1977 orthopedagoog, gz-(gezondheidszorg)psycholoog en klinisch psycholoog en heb in mijn werk altijd te maken gehad met ouders en kinderen in scheidingssituaties. Wat veel indruk op mij maakt heeft, is dat kinderen zo loyaal blijven aan hun ouders – ook

kinderen in kindertehuizen met ouders die nooit meer voor hen zouden willen en kunnen zorgen. Maar kom bij die kinderen niet aan hun ouders! Dan raken ze er des te meer van overtuigd dat ze ooit weer bij hen zullen gaan wonen. Dat kan alleen nu even niet, want moeder is ziek, of vader heeft geen geld, of welke reden zij ook maar bedenken.

Ik heb onderzoek gedaan voor instanties als de Raad voor de Kinderbescherming. Het kwam natuurlijk voor dat kinderen zeer beslist zeiden bij de ene ouder te willen blijven en niet naar de andere te willen. Soms was die andere ouder de vader, soms ook de moeder. Opvallend bij die kinderen was de beslistheid waarmee ze hun mening uitten. Ze wisten het zeker en wilden of konden er niet over praten.

Ook in mijn particuliere adviespraktijk kwam ik dikwijls in aanraking met scheidingssituaties. Het is altijd mijn werkwijze geweest om, wanneer een verzorgende ouder met opvoedingsvragen kwam, als het maar enigszins kon ook de andere ouder erbij te betrekken. Vaak lukte dat en waren beide ouders bereid tot een gesprek met elkaar: soms in een rechtstreeks contact, soms indirect. In die praktijk kwam ik gelukkig veel gescheiden ouders tegen die een goede vorm hadden gevonden om samen ouder te zijn voor hun kinderen. Maar er waren en zijn ook ouders bij wie dat moeizamer verloopt en ouders bij wie het ronduit slecht verloopt. Gelukkig zoeken die ouders vaak hulp, soms samen en soms alleen.

Sinds enige jaren pas ik als mediator meer systematisch de inzichten toe die ik in de loop der jaren heb ontwikkeld. Ouders komen bij mij voor bemiddelingsgesprekken. Zij komen uit eigen beweging, op advies van hun advocaat, of na een beslissing daartoe van de rechter. Soms komen zij omdat zij zich zorgen maken over hun kinderen, die lijden onder een gebrek aan echt contact met de niet-verzorgende ouder, of juist onder het getouwtrek om hen. Ik probeer in gesprek met beide ouders te komen, want het gaat hier over hun beider kinderen.

Een opmerking die ouders dikwijls aan het denken zet, is 'Straks gaat je kind trouwen of eindexamen doen, zou het dan niet mooi zijn als jullie daar samen bij aanwezig konden zijn, zonder al te veel span-

ningen?’ Voor veel ouders is het zonneklaar dat zij daar nu aan moeten werken, dat zij nu met elkaar moeten gaan communiceren. Maar vaak weten zij niet hoe zij dat voor elkaar kunnen krijgen. Gescheiden ouders zeggen vaak: ‘Wij kunnen niet met elkaar praten. Als wij beter zouden communiceren, dan zouden al deze problemen er niet zijn. Wij konden dat al niet goed toen we samen waren en nu gaat het nog slechter.’

Ouders hebben door hun kinderen ook na een scheiding nog met elkaar te maken. Bijna alle gescheiden ouders geven aan: ‘Een scheiding is in onze situatie niet alleen voor ons, maar ook voor de kinderen het beste. Het was heel onveilig thuis en er was veel ruzie, en dat was voor de kinderen erg naar en niet goed voor hun ontwikkeling.’

Ouders moeten er dus voor zorgen dat hun scheiding inderdaad beter is voor de kinderen. Zij hebben twee grote klussen te klaren: zij moeten hun eigen leven weer opbouwen en zij moeten goede ouders zijn en hun kinderen die zorg bieden die zij nodig hebben. Het gaat bij dat laatste om vragen als: Hoe draag ik eraan bij dat de nieuwe situatie beter is voor de kinderen? Kan ik er trots op zijn hoe wij dat als ouders samen voor elkaar krijgen? Hoe kunnen wij ervoor zorgen dat de scheiding op zijn hoogst een ‘nare’ en ‘moeilijke’ episode is in het leven van hun kinderen, maar geen ‘trauma’ wordt? En hoe kunnen wij als ouders misschien zelfs een voorbeeld zijn voor onze kinderen: hoe je in je leven moeilijke situaties het hoofd kunt bieden en uit een dal weer naar boven kunt komen?

Ouders willen rust voor hun kinderen. Of willen zij vooral rust voor zichzelf? En wat houdt die rust in? Is rust een tijdje geen contact tussen de kinderen en de andere ouder? Misschien soms wel. Iedere situatie is anders. Maar een rustige vorm van contact met beide ouders zou mooier zijn. Contact zonder strijd, zonder boodschapper te hoeven zijn, zonder gespannen situaties aan de deur, et cetera.

Sommige ouders zoeken al in de periode van de scheiding zelf hulp, anderen komen pas jaren later. Vaak verminderen de problemen na de scheiding geleidelijk, maar soms wordt de situatie juist steeds moeilijker, worden de ruzies tussen beide ouders heftiger en wordt

de relatie met de kinderen moeizamer. Zoals bij een moeder die zes jaar na de scheiding hulp zocht.

Moeder is via via aan mijn adres gekomen en belt mij met de vraag of ik iets kan doen. Het gaat slecht tussen haar en vader. De kinderen zijn nu veertien en zestien jaar oud. Familieleden en kennissen hebben zich er al mee bemoeid en geprobeerd om samen gesprekken te hebben. Maar de verstandhouding werd er niet beter op. Ik onderzoek telefonisch of een gesprek met vader erbij mogelijk is. Dat lukt uiteindelijk, maar in het eerste gesprek laat vader meteen merken dat dit wat hem betreft onder protest is en dat hij geen behoefte heeft aan gesprekken. Vader klaagt dat hij de telefoontjes van moeder niet prettig vindt. Hij woont samen met een nieuwe partner en haar kinderen. Telefoongesprekken met zijn ex-vrouw monden altijd uit in geschreeuw en in huilen. Hij maakt zich zorgen dat zijn ex-vrouw haar eigen problemen over de hoofden van de kinderen uitspeelt. Zij laat de kinderen haar emoties zien, en huilt dikwijls waar zij bij zijn. Moeder houdt zich in tijdens dit gesprek. Wel is duidelijk zichtbaar hoe boos ze van binnen wordt. De ouders proberen afspraken te maken over de telefoontjes. Dit lukt uiteindelijk niet. Moeder ontploft ongeveer als vader zegt dat hij door 'zijn drukke gezin' dergelijke telefoontjes niet kan hebben, zeker niet op de momenten die moeder uitkiest. Vader loopt weg en wil geen vervolgspraak.

Met moeder is in een aantal vervolggesprekken besproken hoe zij kan leren omgaan met haar boosheid op haar ex-man en met de verwijdering die is ontstaan tussen haar en haar zoon. Zij voelt zich sterker worden en gaat het probleem meer zien als een probleem waarin ook haar ex zijn aandeel heeft. Tot voor kort legde ze de nadruk vooral op haar eigen zwakte, wat haar erg onzeker maakte. Het lukt haar nu beter om rustig te blijven tijdens de telefoongesprekken. Ze kan beter omgaan met signalen van haar ex-man zoals hoorbaar zuchten aan de telefoon, en met haar eigen boosheid, die ze regelmatig voelt opkomen.

In dit boek wordt informatie en uitleg gegeven over (echt)scheidingen en over wat die voor ouders en kinderen kunnen betekenen. Er wordt hier gesproken over scheiding en niet over echtscheiding, omdat het ook gaat om ongetrouwde ouders die uit elkaar gaan. Ik hoop dat de lezers zich in het beschrevene zullen kunnen herkennen, en dat zij er hun voordeel mee kunnen doen. Het is best mogelijk dat er ouders zijn die zich helemaal niet in dit boek zullen herkennen. Bij hen is alles heel anders gelopen en was het helemaal niet mogelijk geweest om mijn raad op te volgen. Dat begrijp ik heel goed. In dit boek wordt beschreven naar welke situatie ouders kunnen streven – dat zal op sommige punten lukken, maar op andere niet.

Er worden in dit boek veel voorbeelden uit de praktijk gegeven – voorbeelden van ouders die constructieve en effectieve oplossingen hebben gevonden voor hun problemen, en voorbeelden van ouders die nog steeds veel problemen hebben. Hoewel de voorbeelden ontleend zijn aan reële situaties, zijn namen en omstandigheden zozeer gewijzigd dat mensen niet meer herkenbaar zijn.

In het boek worden suggesties gedaan over de aanpak van problemen. Deze suggesties zijn niet bedoeld als recepten: ieder probleem is anders, ieder mens heeft andere mogelijkheden, krachten en zwaktes. Iedereen zal zijn eigen oplossing moeten en willen zoeken, maar dit boek kan daarbij wellicht helpen. Het is ook mogelijk dat er meer en intensievere hulp nodig is.

Ik geloof in de kracht van mensen. En ik geloof erin dat het de moeite waard is om je te richten op oplossingen voor een probleem, in plaats van op het verleden en op het probleem zelf. Ik geloof erin dat mensen die oplossing het beste zelf kunnen vinden. Ik hoop dat dit boek ouders die minder of meer vastzitten in hun scheidingssituatie, helpt om hun kracht terug te vinden. Het is belangrijk om je niet meer zo bezig te houden met wat de ander in jouw ogen verkeerd doet. Of wat er in het verleden allemaal verkeerd is gegaan. Want de ander kun je niet meer veranderen en het verleden is geweest. Waar ligt je eigen kracht? Wat werkt? Welke oplossing is goed gebleken? Hoe kan je zelf bijdragen aan de oplossing van het probleem? Wat wil je

achter je laten? Wat zou je in de toekomst anders willen doen? En ook: wat voor ouder zou je willen zijn? In welk opzicht lukt je dat al een beetje? Wat zou je nog kunnen ontwikkelen bij jezelf? Dat zijn vragen waar iedereen zelf wat mee kan.

De opzet van het boek

In het eerste hoofdstuk wordt een korte schets gegeven van de juridische situatie rondom ouderschap en scheiding. Er wordt onder meer besproken wat ouderlijk gezag inhoudt, wat een scheiding kan betekenen voor de verdeling van de zorgtaken, en wat het recht op omgang tussen ouders en kinderen inhoudt. Ook scheidingsbemiddeling en de werkwijze zoals ik die in mijn eigen praktijk heb ontwikkeld, wordt hier behandeld.

Het tweede hoofdstuk gaat over het gezin na een scheiding. Alle betrokkenen beleven een scheiding anders. Hun beleving is afhankelijk van hun positie in het gezin, maar ook van de fase waarin de scheiding zich bevindt. Hier wordt uitgelegd hoe ouders ook na een scheiding samen ouder kunnen zijn: door hun kinderen samen over de scheiding te vertellen; door bewust te kiezen voor rol van ouder en niet voor die van ex-partner; door oog te hebben voor ieder kind en zijn behoeften. Begrippen als rolomkering, loyaliteit en co-ouderschap worden hier besproken.

In het derde hoofdstuk ligt het accent op de betekenis van een scheiding voor de ontwikkeling van kinderen. Welke signalen kunnen erop wijzen dat die ontwikkeling zorgelijk verloopt? Hoe kijken kinderen na een scheiding tegen zichzelf aan, hoe staan ze in het leven, in hoeverre ontwikkelt het zelfvertrouwen? Alle leeftijdsfasen, van baby tot volwassene, komen hier uitgebreid aan bod. Ook wordt besproken welke opvoedingsstijlen ouders kunnen hanteren, hoe zij die samen vorm kunnen geven en welke invloed de omgeving (school, familie, et cetera) kan hebben.

Het vierde hoofdstuk gaat over communicatie en conflicthanting. Er wordt uitgebreid beschreven hoe conflicten tussen ex-partners dikwijls verlopen en wat 'goede communicatie' is. Er wordt aangegeven wat oplossingsgerichte communicatie kan inhouden. Een

veelgebruikte methode om met conflicten om te gaan, de 'probleemoplossingsstrategie', wordt met voorbeelden toegelicht.

In het vijfde hoofdstuk staat centraal hoe ouders hun kinderen na een scheiding kunnen helpen. Er worden concrete tips gegeven voor het voeren van een gesprek op een voor de kinderen prettige manier. Ook hier is de basis dat ouders reageren als 'ouders' en niet als ex-partners. Er worden ook adviezen gegeven aan ouders in moeilijke situaties waarin het contact tussen de kinderen en een van hen onmogelijk is geworden. En er wordt aangegeven dat het belangrijk is dat ouders hun eigen netwerk op een constructieve manier gebruiken om de moeilijke situatie op te lossen, zodat zij daarin niet afhankelijk worden van hun kinderen.

In het zesde hoofdstuk staan belangrijke adressen en in het zevende hoofdstuk zijn uitgebreide literatuurlijsten opgenomen.

Dankwoord

Ik heb dit boek alleen kunnen schrijven dankzij de hulp van velen en dankzij de inspiratie die ik kon opdoen in mijn werk. Allereerst wil ik dan ook mijn cliënten bedanken. Dankzij het vertrouwen dat zij in mij hebben gesteld, kon ik gaan begrijpen wat een scheiding betekent. Ik heb geleerd dat zij vrijwel allemaal oprecht het beste willen voor hun kinderen, en dat het dikwijls toch moeilijk is om dat samen voor elkaar te krijgen.

Daarnaast wil ik diegenen bedanken die concepten van de eerste druk van dit boekje hebben willen lezen en van commentaar hebben voorzien. Soms was dat schriftelijk, soms in intensieve en inspirerende gesprekken. Steeds weer hielp het mij om mijn gedachten helderder te maken, en heeft het bijgedragen aan het verbeteren van de tekst. Mijn dank hiervoor aan: drs. ir. Wilma Boom, Mr. Patrizia Marcucci, Selina Resink, Mr. Liesbeth Six-Drost, dr. Gerard Tanke, Mr. Octa Veldhuijzen-Wenneke, Lonneke Verschuuren, Patricia van Wanrooy, drs. Monessa Westbroek, drs. Chantal Willekens en drs. José Wichers-Bots. Ook veel dank aan de kinderen die de tekeningen hebben gemaakt in het boek en voor de toestemming die zij gaven om de tekeningen te publiceren.

Deze tweede druk is aangevuld met nieuwe verwijzingen naar adressen en boeken. De politieke ontwikkelingen ten aanzien van het ouderschapsplan en de flitsscheiding zijn erin verwerkt. En ik heb hier en daar de tekst aangepast op basis van wat ik zelf de afgelopen jaren heb geleerd in mijn eigen praktijk, tijdens de lessen die ik verzorg bij voorbeeld aan gz-psychologen in opleiding, in intervisie-bijeenkomsten. Zo hebben grootouders een iets grotere plaats gekregen in het boek. In mijn praktijk heb ik namelijk steeds weer ervaren hoe belangrijk de omgeving kan zijn in echtscheidingssituaties. En grootouders vormen een belangrijk onderdeel van die omgeving. Een stagiaire binnen mijn bureau, Marieneke Ganzinga, heeft haar afstudeeronderzoek gewijd aan grootouders. De resultaten van haar onderzoek heb ik eveneens in deze druk verwerkt.