

Papa, mama, jullie gaan toch niet scheiden?!

TEKST: HENRIËTTE SCHEEREN, FOTOGRAFIE: CORBIS

Scheiden is in onze maatschappij steeds meer een normaal verschijnsel geworden. Dit betekent echter niet dat het individuele kind een scheiding als een normale gebeurtenis ervaart. In de vraag van het kind 'Jullie gaan toch niet scheiden?' is het gewenste én verwachte antwoord al te horen. Het kind verwacht een geruststellend antwoord, want voor kinderen is het vanzelfsprekend dat hun ouders bij elkaar zijn. Voor veel kinderen komt het bericht dat hun ouders gaan scheiden dan ook als donderslag bij heldere hemel, zelfs als ouders in de periode voor de scheiding veel ruzie maakten.



Een scheiding betekent verlies

In de aanloop tot de scheiding zijn ouders vaak emotioneel zo in beslag genomen door hun eigen zorgen en gedachten, dat ze weinig energie over hebben om te kunnen functioneren als opvoeder en steun voor hun kinderen. Het eerste verlies voor het kind wordt dan al geleden. Als de scheiding eenmaal een feit is, verliest het kind nog meer: het contact met één of beide ouders wordt minder; er moet misschien verhuisd worden en ook de financiële situatie verandert vaak ten nadele. Maar het allerbelangrijkste is dat het kind zijn basisvertrouwen in de wereld om hem heen verliest. Een begripvolle reactie op het kind en het creëren van een gevoel van veiligheid zijn daarom essentieel.

Schuldgevoel

Ouders vinden het gedrag van hun kinderen in een echtscheidings situatie vaak moeilijk te

doorgronden. Het kind voelt zich ook niet altijd uitgenodigd om met de ouder, die immers het opbreken van het gezin (mede) heeft veroorzaakt, zijn verdriet te delen. Anderzijds is de ouder, omwille van de eigen gemoedsrust, nogal eens geneigd het effect van de scheiding op de kinderen te bagatelliseren.

Veel kinderen in een echtscheidings situatie hebben een schuldgevoel. Het is een kind eigen om zichzelf een belangrijke rol toe te dichten in de gebeurtenissen om hem heen. Dit gebeurt ook bij een (dreigende) echtscheiding. Het kind heeft er belang bij te denken dat hij een rol speelt in de scheiding. Door bijvoorbeeld lief te zijn, versneld zindelijk te worden of lief met een broertje te spelen meent het kind de dreiging te kunnen afwenden of de scheiding te kunnen terugdraaien. Door zichzelf als medespeler te zien, voelt hij zich niet langer machteloos.

Daarom is het essentieel dat ouders expliciet aangeven dat het kind geen aandeel heeft in de scheiding en de beslissing op geen enkele manier kan voorkomen of veranderen.

Gevolgen ouderlijke scheiding

Negatieve effecten die zich in de periode na de scheiding in meer of mindere mate kunnen voordoen, zijn verminderde schoolprestaties, gedragsproblemen, verminderd psychisch welbevinden en moeizaam lopende sociale relaties. Als de effecten nog waarneembaar zijn in de volwassenheid – en dit is bij een niet geringe groep kinderen het geval – dan uit zich dit veelal in faalangst, jaloezie, bindingsangst en angst om zelf kinderen te krijgen.

Sommige kinderen weten winst te halen uit een scheiding; ze worden er weerbaarder en zelfstandiger door. Dit effect wordt echter wel vaak bereikt ten koste van hun kindertijd.

Betekent scheiden geen ruzie meer?

Je hoort vaak zeggen dat scheiden te prefereren is boven een situatie waarin een kind zich voortdurend tussen ruziënde ouders bevindt. Helaas houden ruzies na de scheiding lang niet altijd op. Als ouders ook na de scheiding conflicten houden, hebben deze vaak de kinderen als inzet: omgangsregeling en alimentatie. Dit zal bij kinderen de gedachte versterken dat zij veroorzaker zijn van de ruzies en dat zij deze kunnen voorkomen of oplossen door zich 'braaf' te gedragen.

Ruzie tussen ouders dwingt het kind min of meer om partij te kiezen, iets wat niet van het kind gevraagd mag worden. In alle studies naar kinderen in echtscheidingssituaties wordt benadrukt dat het belangrijk is dat ouders hun conflicten leren beheersen.

Beperken van negatieve effecten

Niet alleen het beheersen van conflicten, maar ook kinderalimentatie die op tijd en zonder problemen wordt betaald, heeft een positief effect op het kind. Het kind krijgt hierdoor een financiële én emotionele steun in de rug: het ervaart dat het door de uitwonende ouder belangrijk wordt gevonden.

Verder is het voor het welbevinden van het kind heel belangrijk dat de ouder bij wie het kind woont, goed functioneert en dat deze ouder instemt met regelmatig contact tussen kind en uitwonende ouder. De positie van de verzorgende ouder moet daarom zoveel mogelijk worden ondersteund.

Andere factoren die het kind tegen de negatieve effecten van een scheiding beschermen zijn de vaardigheden van het kind zelf, zoals probleemoplossend vermogen, veerkracht en sociale competentie. Kinderen die weerbaar en evenwichtig zijn, hebben interne hulpbronnen waarmee ze welke stress dan ook te boven komen, dus ook een scheiding.

Meedenken, niet meebeslissen

Of tot een scheiding wordt overgegaan, is een zaak van de ouders. Hoe de daaropvolgende veranderingen vorm krijgen, is echter ook een zaak van de kinderen. Het is goed kinderen bij de besluitvorming over veranderingen, zoals woonplek en omgangsregeling, te betrekken. Zo kunnen ze hun wensen en behoeften kenbaar maken en kunnen ouders de afspraken hierop zoveel mogelijk afstemmen. Een belangrijke wens van kinderen is

flexibiliteit in de omgangsregeling, zodat de regeling aangepast kan worden aan veranderende vrijetijdsbesteding.

Het nemen van een uiteindelijke beslissing over woonplek en omgangsregeling hoort overigens tot de verantwoordelijkheid van de ouders. Kinderen willen niet kiezen en blijven het liefst uit de strijd!

Tips

1 Het is het beste als ouders samen, op een rustig moment, aan het kind vertellen dat ze gaan scheiden. Vraag aan het kind of het weet wat scheiden betekent en probeer stil te staan bij wat dit bij hem oproept.

2 Ouders moeten het kind duidelijk maken dat hun liefde voor elkaar weliswaar voorbij is – en ook niet meer terugkomt – maar dat hun liefde voor het kind altijd blijft bestaan. Vertel het kind dat het van allebei de ouders mag houden en op geen enkele manier een keuze hoeft te maken.

3 Zeg niet 'een scheiding is beter voor jou'. Daarmee zadelen ouders het kind met een te grote verantwoordelijkheid op. Het kind heeft dan ook geen 'recht' meer om boos te worden.

4 Ontneem het kind zijn kostbare herinneringen aan het gezinsleven niet door dingen te zeggen als 'het is eigenlijk altijd al een rot huwelijk geweest'. Het is belangrijk dat ouders het kind laten merken dat ze van elkaar hielden en dat ze blij zijn dat het kind er is. Zeg dat je het naar vindt voor het kind dat jullie uit elkaar gaan.

5 Stel in hoofdlijnen een omgangsregeling en een ouderschapsplan op, vóórdat je uit elkaar gaat. Hiermee schep je duidelijkheid, ook voor het kind. Het is belangrijk dat het kind zich snel weer veilig voelt en dat er rust komt. Houd bij het bepalen van de omgangsregeling het recht van kinderen op een normale, gezonde ontwikkeling voor ogen (het recht van ouders op omgang met hun kinderen staat sinds de uitspraak door de Hoge Raad in januari 2005, niet meer centraal).

6 'Nu heb je van alles twee', wordt vaak geruststellend tegen het kind gezegd. Deze opmerking komt vooral voort uit een schuldgevoel van de ouders en is niet afgestemd op de beleving van het kind. In plaats van een vaderhuis én een moederhuis geven de meeste kinderen de voorkeur aan één eigen woonplek: 'mijn huis' met daarnaast een ver-

FEITEN OVER ECHTSCHIEDING

Elk jaar maken in Nederland zo'n 35.000 kinderen de echtscheiding van hun ouders mee.

Dit cijfer is stabiel tot licht stijgend. De meeste kinderen (85%) wonen na de scheiding bij hun moeder, 10% bij de vader en slechts 3% heeft te maken met co-ouderschap. Hoe jonger het kind is tijdens de scheiding, hoe minder contact het later heeft met de uitwonende ouder.

Van de echtscheidingskinderen heeft 25% geen contact met de niet-verzorgende ouder. In de meeste gevallen is dat de vader.

trouwd logeeradres. Omdat een scheiding al een zeer ingrijpende verandering voor een kind betekent, verdient het de voorkeur om andere veranderingen zoveel mogelijk te beperken of uit te stellen.

7 Ook voor veel ouders betekent een echtscheiding een aanslag op het zelfvertrouwen. Het is goed als de ouder probeert dit zelfvertrouwen op andere terreinen dan de opvoeding te herwinnen. Zo wordt voorkomen dat hij/zij te krampachtig bezig is de enige goede ouder voor de kinderen te zijn en daarmee de ex-partner buiten spel te zetten. Het kind heeft geen perfectie nodig, wel inzet en betrokkenheid van beide ouders.

Henriëtte Scheeren is klinisch pedagoog, klinisch psycholoog en kindertherapeut i.o.

LITERATUUROPGAVE

Gun, F. van der & Jong, L. de (2006).

Echtscheiding: kiezen voor het kind. In gesprek met kinderen over hun ervaring na de scheiding van hun ouders. Uitgeverij SWP, Amsterdam.

Smulders-Groenhuisen, L. (2002). En ze leefden nog lang en gelukkig. Kinderen en scheiding. Uitgeverij SWP, Kampen.

Spruijt, e., Kormos, H., Burggraaf C. & Steenweg, A. (2002). Het verdeelde kind. Literatuuronderzoek Omgang na scheiding. Utrecht: Universiteit Utrecht.