



Ik hoor bij jullie allebei

Jongeren in echtscheidingsituaties

Mama is bij ons weggegaan, maar papa zal ook wel iets hebben gedaan. Als ik bij hem ben, hoor ik alleen zijn mening en dan neem ik die over. Als ik bij mijn vader ben, denk ik slecht over mijn moeder en als ik bij mijn moeder ben, denk ik slechte dingen over mijn vader. Erg verwarrend. Ik heb veel nachten gehad waarin ik huilend en badend in het zweet wakker werd. Boengkie, 13 jaar

Kinderen zoals Boengkie zijn en blijven kinderen van hun ouders, wat er ook gebeurt. Ten diepste blijven ze loyaal aan hen, ook al laten ze dit aan de buitenkant niet altijd zien. In hun loyaliteit worden ze soms heen en weer geslingerd tussen hun ouders. De moeder van Boengkie is, toen hij drie jaar oud was naar een nieuwe vriend vertrokken. Zo klein als hij was: is Boengkie voor zijn vader gaan zorgen, hij troostte hem, ook later als het uitging met een nieuwe vriendin. "Ik vond het telkens heel jammer als het uitging. Pap lag bijna elke avond te huilen op bed. Dan kwam hij tegen mij aanliggen en troostte ik hem." Hij heeft periodes wel en dan weer geen contact met zijn moeder. Als hij vergeet haar een kaart voor haar verjaardag te sturen zegt hij stoer: "Het interesseerde me gewoon niet, denk ik. Kun je zien wat ze voor me betekent."

De gevoelswereld van jongeren in echtscheidingssituaties is vaak een warboel. Ze worden heen en weer geslingerd tussen hun ouders, tussen hoop en teleurstelling, kwaadheid en liefde, angst en wanhoop, verdriet en opluchting. Hoewel echtscheiding veel meer voorkomt dan vroeger, zijn de gevolgen voor kinderen niet minder geworden. Scheidingskinderen vertonen gemiddeld zowel negatieve gevolgen op korte en middellange als op lange termijn. Zij scoren lager op algemeen welbevinden, hoger op delinquentie, agressie en het gebruik van sigaretten en hasj. De kans dat ze zelf gaan scheiden is dubbel zo groot. Ongeveer 30% van de scheidingskinderen heeft min of meer serieuze problemen t.o.v. 15% van alle kinderen. Er is ook een grote groep kinderen die op langere termijn nauwelijks negatieve gevolgen ervaart. Een positieve bijdrage aan het welbevinden van kinderen is de kwaliteit van de thuiswonende ouder, in iets mindere mate de kwaliteit van de relatie met de uitwonende ouder, regelmatig contact met beide ouders, redelijke economische omstandigheden en beheersing van ouderlijke conflicten.

Lotgenotengroep

Jongeren kunnen op diverse manieren met verlies in hun leven te maken hebben. Met jongeren die iemand door de dood hebben verloren is in het voortgezet onderwijs veel ervaring opgedaan met ondersteuning in rouwgroepen. In toenemende mate is er vraag naar eenzelfde opzet voor jongeren in echtscheidingssituaties. Het basisonderwijs kent hiervoor zogenaamde KIES-projecten. Met de kinderen die hieraan hebben meegedaan gaat het gemiddeld beter dan met wachtlijstkinderen: ze begrijpen de scheiding van hun ouders beter, de band met beide ouders is beter en de frequentie van het contact met hun vader neemt toe. In het voortgezet onderwijs zijn enkele experimenten bekend waarbij de map Gedeeld Verdriet/Rouw in aangepaste vorm gebruikt werd voor de opzet van een groep voor leerlingen in echtscheidingssituaties. Inmiddels is er een speciale handleiding beschikbaar voor scholen die zo'n groep willen opstarten en is er een bijbehorende training 'Ik hoor bij jullie allebei' ontwikkeld.

Voor de indeling van de bijeenkomsten is gekozen voor een

structuur van vier taken waar jongeren na een echtscheiding voor staan. Bij elk van die taken zijn een twintigtal oefeningen opgenomen met te kopiëren werkbladen. Het gaat om de volgende taken.

1. De realiteit van de scheiding ervaren: het is zo en het zal zo blijven

In deze taak is het van belang dat het verhaal van de scheiding verteld mag worden, ook al is het misschien al lang geleden. Zo kunnen jongeren hun ervaringen met elkaar delen en komt er meer structuur in het verhaal. Hiervoor worden diverse werkvormen gebruikt zoals het tekenen van gebeurtenissen in een filmstrip, het maken van een echtscheidingskaart voor hun ouders en het zichtbaar maken van wat ze in hun leven meedragen van de echtscheiding.

2. Omgaan met een warboel aan gevoelens

De leerlingen leren dat veel gevoelens normaal zijn in deze situatie en dat het belangrijk is om een eigen manier te zoeken om de gevoelens te uiten. Er is een werkvorm waarbij ze een volgepropte fles met gevoelens voor zich krijgen en zich realiseren dat het belangrijk is om af en toe de deksel te lichten. Anders komt de fles onder spanning en ontploft hij. Ook ervaren ze dat ze hun hart niet moeten sluiten of met prikkeldraad omwinden. Hoe durf je kwetsbaar te blijven ondanks de dingen die je hebt meegemaakt?

3. Leren leven met het gemis en met je herinneringen

De jongeren zien vaak een van de ouders minder of zelfs niet en missen soms ook de vertrouwde van vroeger. Deze taak gaat over missen, verlangen en troosten. Ze maken troostkaartjes voor elkaar. Er is een werkvorm over Vaderland en Moederland, over de verschillende regels bij beide ouders. Ze kijken vanuit het verleden en het heden naar de toekomst en leren vaardigheden om krachtig in het leven te staan.

4. Je hebt je eigen plek weer gevonden

In deze taak hebben de jongeren weer duidelijkheid in het leven. Wie ben ik, waar hoor ik thuis, wat is mijn plek. Met name in samengestelde gezinnen komen soms ingewikkelde familierelaties voor. Door diverse systemische oefeningen komt er voor de jongeren meer duidelijkheid over hun plek en de ordening in de familie. Dat geeft rust.

Contact met de ouders

Het contact met ouders is vanaf de start van de groep van groot belang. Wanneer de ouders niet achter de deelname van hun kind kunnen staan, komt de jongere in een loyaliteitsconflict. In principe mag een 17-jarige zelf beslissen en tegen de wens van de ouder(s) ingaan, maar het is geen gewenste situatie. Als school kun je beter investeren in goed overleg met de ouders en het kind stimuleren om het thuis bespreekbaar te maken. Voor jongeren tot 16 jaar is toestemming sowieso nodig. In principe worden beide ouders uitgenodigd voor de informatieve ouderavond.

Oefening voor leerlingen in echtscheidingssituaties

Op een flap staan ruim twintig gevoelens geschreven. Laat de jongeren een gevoel kiezen dat ze goed kennen omdat ze het vaak ervaren. Ze schrijven dat gevoel op een hartje. Daarna krijgen ze vijf minuten de tijd om buiten bij dat gevoel iets symbolisch te zoeken dat bij dat gevoel past. Binnen leggen ze het voorwerp in de kring, op het hartje. 'Als je het hartje dichtvouwt, kies je ervoor om er niet over te vertellen. Dan kijken we er alleen naar. Als je voorwerp op een open hart ligt, mag je je gevoel met ons delen.' Na afloop van de oefening plakken de jongeren het papieren hartje in hun schrift.

Daarbij moet je als school rekenen op veel overleg omdat dit een gevoelige snaar raakt. Hebben de ouders moeite om elkaar te ontmoeten? Komt de stiefouder ook mee? Hoe is dat voor de andere ouder? Ik kom niet als de vriendin van mijn ex ook komt, enz. Je hoeft niet te bemiddelen maar wel kun je aangeven dat het in het belang van het kind is dat beide ouders er zijn en hoe ze dat onderling oplossen kun je aan hen overlaten. Tijdens de ouderavond komen de ouders vaak met vragen over 'de vuile was buitenhangen', 'partij trekken' en andere aspecten

waar ze bang voor zijn. Het is belangrijk om daar op in te gaan en steeds weer te laten zien dat het niet gaat om oordelen of veroordelen maar dat zowel ouders als school staan voor het welbevinden van het kind.

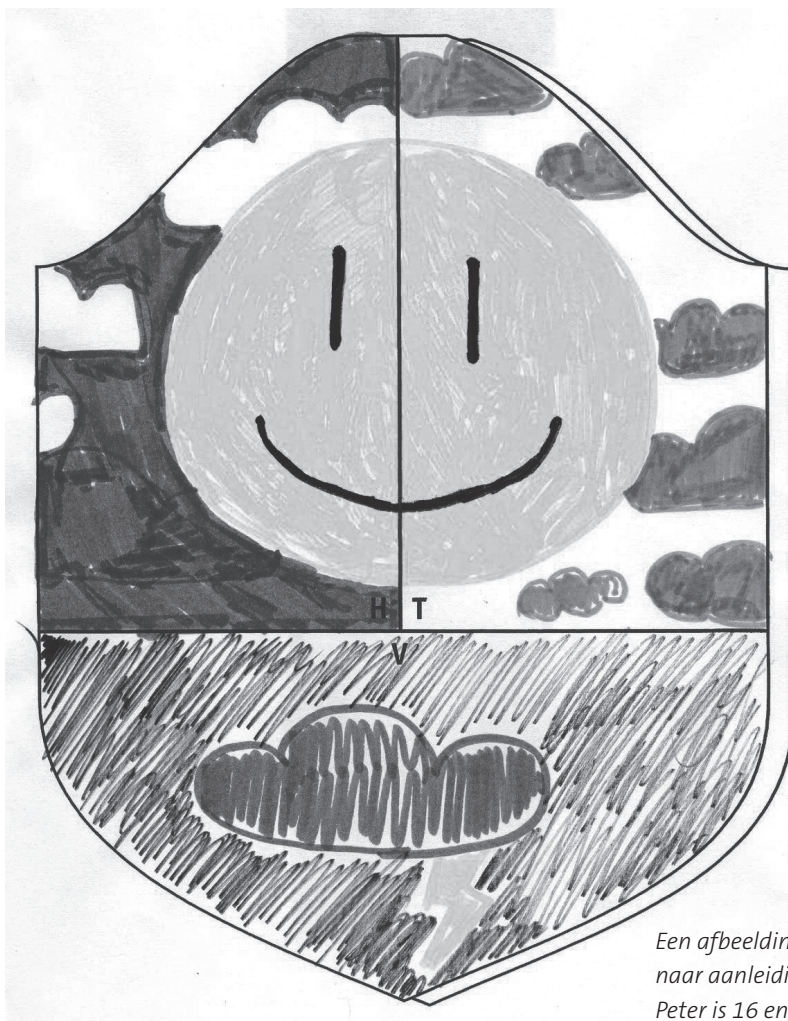
Scholen krijgen steeds vaker te maken met leerlingen in een (v)echtscheidingssituatie. Wanneer ouders hun conflicten onder controle houden, zeker in bijzijn van hun kinderen, wanneer ze loyaal zijn ten opzichte van hun ex-partner met betrekking tot de kinderen en wanneer kinderen eerlijk en duidelijk geïnformeerd worden,

dragen ze er aan bij dat hun kinderen minder kans hebben in een risicogroep te komen. Toch komt er geen scheiding voor zonder negatieve aspecten, dat kan bijna niet anders, hoe graag mensen het ook willen. Kinderen willen nu eenmaal het liefste dat hun ouders bij elkaar blijven, zeker als er geen hooglopende ruzie was. Aandacht op school voor de ervaringen en gevoelens van jongeren in echtscheidingssituaties draagt bij aan hun welbevinden en bevordert de verbinding met school. Jongeren leren op deze manier dat ze sterk in het leven kunnen staan, ondanks tegenslagen die ze op hun levensweg ontmoeten. Het is een belangrijke levensles.

Per jaar zijn zo'n 34.000 minderjarige kinderen betrokken bij een echtscheiding, bijna de helft van hen is tussen de 10 en de 18 jaar. Wanneer ook kinderen uit samenwoningrelaties betrokken worden, schat men het aantal kinderen in echtscheidingssituaties jaarlijks op 57.000. Van de kinderen tussen de 12 en 16 jaar woont 75% na de scheiding bij moeder, 9% bij vader en neemt co-ouderschap langzaam toe tot 16% inmiddels. Dit is de situatie voor kinderen tussen de 12 en de 16 jaar. Iets minder dan 20% van de kinderen heeft geen contact meer met de vader en nog eens een kwart heeft een slecht contact. In 38% van de gezinnen is een stiefouder aanwezig.

Riet Fiddelaers-Jaspers is verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies te Heeze.

De feiten en onderzoeksgegevens in dit artikel zijn afkomstig uit het boek *Scheidingskinderen* van Ed Spruijt. Meer informatie vindt u op www.rietfiddelaers.nl



Een afbeelding uit de map van Peter, dit is zijn levensschild naar aanleiding van de echtscheiding van zijn ouders. Peter is 16 en zit in 4 VWO.