

Kinderen in echtscheidingssituaties

'Ik hoor bij jullie allebei

Kinderen die te maken krijgen met ernstige ziekte en overlijden hebben we meestal duidelijk op ons netvlies staan. Kinderen die leven in een echtscheidingssituatie zijn zo 'normaal' geworden dat we vergeten wat de impact is voor hen. Ook als het geen vechtscheiding is en de ouders goed met elkaar overweg kunnen. Kinderen dragen altijd een last, dat is niet te voorkomen. Op de zwaarte van die last kunnen we wel invloed uitoefenen.



Een documentaire van de VPRO over een gezin met twee zoontjes van wie de ouders gescheiden zijn. De ouders hebben met hun nieuwe partner twee huizen naast elkaar gekocht en er alles aan gedaan om te zorgen dat de jongens geen last hebben van de scheiding. De families eten regelmatig samen, de ex-partners en de nieuwe partners zijn zeer positief over elkaar, er zijn nauwelijks conflicten en de jongens kunnen zelfs via een doorgang op de bovenetage van het ene naar het andere huis gaan. De jongste zegt: 'Er was nooit ruzie maar ze doen wel veel samen met elkaar, de twee families. . . eigenlijk, nja. . . één familie is het eigenlijk nu, maar. . . één familie of twee families, ik weet het eigenlijk niet. . .'

Deze twee families hebben het zo goed geregeld dat daar weer verwarring over ontstaat. Als ouders het na de scheiding goed met elkaar kunnen vinden, begrijpen kinderen (en de omgeving) vaak niet waarom de scheiding nodig was. Dit artikel is een pleidooi om naar de stem van kinderen te luisteren. Te vaak wordt hun positie in het echtscheidingsproces gebagatelliseerd of vanuit de ouders ingevuld. Als ouders scheiden, is dat een verlieservaring. Het is afscheid nemen van de situatie zoals die was met alle positieve en negatieve dingen die daarbij hoorden. Als deze ervaring een bedding krijgt waarin erkenning mogelijk is en de stem van de kinderen er toe doet, heeft dit een preventieve werking. Je voorkomt dat de verlieservaring een verliestrauma wordt waarbij het kind overspoeld wordt door de gebeurtenissen en zich machteloos en hulpeloos voelt (Ruppert, 2008). Bij een ver-

liestrauma gaat in feite een stukje van de ziel mee met de niet-verzorgende ouder. Er is altijd een verlangen naar compleetheit, een verlangen dat niet meer vervuld kan worden.

Cijfers

Per jaar zijn ongeveer 35.000 minderjarige kinderen betrokken bij een echtscheiding en (tot de afschaffing op 1 maart 2009) 5000 bij een flitscheiding (CBS, 2008). Geschat wordt dat ongeveer 18.000 kinderen te maken hebben met het uit elkaar gaan van hun niet gehuwde ouders. Inmiddels zijn dus ongeveer 58.000 minderjarige kinderen per jaar betrokken bij een formele of informele scheiding. Tellen we de thuiswonende jongeren van 18+ erbij, dan wordt het aantal thuiswonende kinderen dat geconfronteerd wordt met het uit elkaar gaan van hun ouders geschat op ruim 70.000 per jaar.

Een op de drie ouders zegt dat het contact met de ex-partner slecht is. Een op de vijf heeft geen contact meer. Bij 40% is het contact tussen de ex-partners redelijk tot goed.

Driekwart van de kinderen blijft bij de moeder wonen maar co-ouderschap neemt toe (ongeveer 15%). Slechts 10% van de kinderen woont bij hun vader. Een op de vijf kinderen heeft geen contact meer met de uitwonende ouder. In bijna 40% van de gezinnen is een stiefouder aanwezig (Spruijt, 2007).

*Ik wil jou nooit
verdriet doen,
en mamma evenmin
maar ik leef in maar één lijf.
Geloof maar dat ik graag
twee lijven wezen zou:
een voor bij mamma
een voor bij jou.*

Kees Spiering

“Ouders willen te vlug dat alles weer gewoon wordt”

Gevolgen voor de kinderen

Kinderen ervaren loyaliteitsproblemen. Zelfs als vader en moeder elkaar ‘in ere’ houden, hebben ze soms het gevoel te moeten kiezen. Wanneer ouders elkaar afvallen ontstaat er gespleten loyaliteit waarbij er aan twee kanten getrokken wordt aan de kinderen. Als deze geen contact meer mogen hebben met een ouder ontstaat onzichtbare loyaliteit. Die gaat ondergronds maar is er nog wel. Dat vergt veel van kinderen. Ze bestaan voor vijftig procent uit hun vader en vijftig procent uit hun moeder en als een van de ouders dood-gezegwen of zwartgemaakt wordt, mag in feite vijftig procent van het kind er niet zijn. Uit deze gespletenheid of ontkenning kunnen kinderen problemen ontwikkelen zoals depressie, angst of agressie. Kinderen zijn ook geneigd voor hun ouder(s) te gaan zorgen. Veel echtscheidingskinderen ontwikkelen een bepaalde vorm van parentificatie. Als die (emotionele) zorgtaak te zwaar wordt voor de jonge schouders heeft dat gevolgen voor de ontwikkeling van het kind. Gemiddeld is de problemscore van scheidingskinderen ruim anderhalf keer zo hoog als die van kinderen uit intacte gezinnen. Bijvoorbeeld 6,7% van kinderen uit intacte gezinnen kent angstgevoelens tegen 10,2% uit scheidingsgezinnen. De verschillen zijn het grootst bij algemeen welbevinden (respectievelijk 5,5% en 13,5%), risikante gewoonten zoals drugsgebruik (respectievelijk 4,4% en 7,1%), delinquent gedrag (respectievelijk 5,9% en 14,3%) en depressieve gevoelens (respectievelijk 4,4% en 7,3%) (Spruijt, 2007). Echtscheidingskinderen blijken later meer kans te hebben zelf in een echtscheiding terecht te komen.

Kinderen zelf aan het woord

Kinderen en jongeren noemen zowel voor- als nadelen met betrekking tot de gevolgen van de scheiding. De voordelen zijn beperkt en vooral praktisch en materieel van aard zoals twee verjaardagsfeestjes, meer cadeautjes en twee vakanties. Als nadelen noemen ze het uiteenvallen van het gezin, het worstelen met loyaliteit, de vrijetijdsbesteding bij

de niet-verzorgende ouder, het verhuizen en verdelen van de spullen, de conflicten tussen hun ouders over de omgang en de veranderde familierelaties (Van der Gun & De Jong, 2006). Er is nog weinig onderzoek gedaan naar de gevolgen van echtscheiding waarin kinderen zelf gehoord worden. Uit het beperkte (met name buitenlands) onderzoek blijkt dat kinderen zelf de volgende onderwerpen naar voren brengen (Van der Gun & De Jong, 2006).

> Gevoelens over de echtscheiding. Bijna alle kinderen ervaren in enige mate verdriet en verlies. Bijna de helft voelt zich verantwoordelijk voor de scheiding enervaart schuldgevoelens. Ook angst, schaamte, boosheid en opluchting worden genoemd. Ondanks al deze, vooral negatieve, gevoelens denken veel kinderen dat de scheiding uiteindelijk beter was voor de diverse gezinsleden.

Niemand snapte hoe ik me voelde, Niemand snapte wat ik bedoelde. Het moet ook altijd zo lastig zijn, Je voelt dagenlang verdriet en pijn.

Sarah, in: Ik hoor bij jullie allebei (2010)

> Communicatie. Kinderen willen tijdens en na de echtscheiding meer en beter communiceren met hun ouders. Ze voelen zich onvoldoende geïnformeerd en gehoord, er is te weinig aandacht voor hun emoties. Ze hebben het gevoel dat hun ouders hun emotionele behoeften negeren. Zoals de zestienjarige Jeroen zegt: ‘Mijn ouders kunnen het nog best vinden met elkaar. Maar ze denken dat ze snappen hoe het voor mij is. Ze hebben geen idee. Voor mij was het belangrijk om mee te doen aan de bijeenkomsten over echtscheiding. Daar kon ik vertellen hoe het voor mij is en ik voelde me begrepen door de anderen. Dat lucht op.’ Jeroen deed op zijn school mee aan de training Gedeeld Verdriet voor echtscheidingskinderen.

> Conflicten. Wat kinderen willen is dat er een eind komt aan de conflicten tussen hun ouders. Voor kinderen bij wie het thuis altijd bonje was, kan de

echtscheiding een opluchting zijn. Als blijkt dat de ruzies na de scheiding gewoon doorgaan en zij zelf vaak de inzet zijn van die conflicten, zijn ze teleurgesteld en boos. Houdt het nu nooit eens op?

> Nieuwe gezinsleden. De komst van nieuwe gezinsleden is een van de meest ingrijpende veranderingen. Er wordt bij de kinderen veel verwacht van hun vermogen tot aanpassen. Er ontstaat verwarring over hun rol en hun plek.

Wat is mijn plek?

Een gezin vormen, ouders die scheiden, een vader of moeder die een nieuwe partner krijgt, stiefbroertjes en -zusjes, soms een nieuw halfbroertje of -zusje en met een beetje pech aan beide kanten. Kinderen krijgen te maken met drie of vier familiesystemen of worden juist uitgesloten in een systeem omdat er ruzie is ontstaan en ze hun oma en opa niet meer mogen zien. Er wordt nogal wat gevraagd van kinderen. Er kan sprake zijn van rol- en plekverwarring. ‘Eerst steunde mama erg op mij, ik was de man in huis maar nu vraagt ze alles aan haar nieuwe vriend.’ Het gezinssysteem kan zo ingewikkeld worden dat het niet meer duidelijk is voor kinderen. ‘Ben ik nu nog de oudste of is mijn stiefbroer dat?’, ‘Vindt mama mij nog lief als het baby’tje straks geboren is? Ik was toch de kleinste?’, ‘Naar wie moet ik luisteren, naar mijn papa die ik bijna nooit zie of naar mijn stiefvader die bij ons woont?’

Een stiefgezin vergt veel aanpassing van het kind. De timing van de ouder is vaak anders en vooral sneller dan die van het kind. Het eist van de ouder soms terugschakelen naar een lagere versnelling in respect zowel voor de nieuwe partner als voor het kind. Op de lange termijn zijn alle partijen daar het beste mee. De ouder moet ook rekening houden met de kwetsbaarheid van het stiefgezin, het is immers gebouwd op een fundament van verdriet (Heybroek-Hessels & Overgaauw, 2004). Er zijn geen gezamenlijke leefregels en gewoonten en er is tijd en geduld nodig om die te laten ontstaan.

Vaak wil de ouder te vlug dat alles weer ‘gewoon’ wordt. Kinderen hebben tijd nodig. Te goede bedoelingen van een stiefouder kunnen daarbij een averechts effect hebben. De andere biologische ouder blijft aanwezig, al is het op de achtergrond. Kinderen zijn en blijven loyaal, ook al wonen ze niet bij die ouder en is er op het gedrag van die ouder mogelijk veel aan te merken. De stiefouder krijgt nooit de bestaansloyaliteit maar met tijd en geduld kan hij of zij veel verdiende loyaliteit opbouwen.

Steun aan echtscheidingskinderen

Uit de onderzoeken blijkt dat echtscheidingskinderen zich te weinig gehoord voelen, loyaliteitsconflicten ervaren en met hun gevoelens in de knoop zitten. Ze hebben steun nodig om hun gevoelens te kunnen uiten, een luisterend oor te vinden zonder dat er partij gekozen wordt en om orde in de chaos te scheppen om te voorkomen dat ze vastlopen door alles wat er gebeurt. Dat hoeft meestal geen psychotherapeutische begeleiding te zijn, er is juist behoefte aan laagdrempelige ondersteuning. Zo zijn er werkboekjes voor echtscheidingskinderen waarin ze onder begeleiding of zelfstandig aan hun gevoelens kunnen werken. Zo is er Bang, boos, blij (Overgaauw e.a., 2008) en Ik hoor bij jullie allebei (Fiddelaers-Jaspers, 2010). Belangrijk is dat de methodieken aansluiten bij de loyaliteit van de kinderen en laten zien dat, wat er ook gebeurt, hun ouders altijd achter hen staan. Veel kinderen hebben ook baat bij een groep voor echtscheidingskinderen. Uit onderzoek van Spruijt (2007) blijkt hoe positief zo’n lotgenotencontact kan zijn. In toenemende mate worden deze georganiseerd, al dan niet in schoolverband. Zo zijn er Kies-trainingen. Ook de Stichting Jonge Helden organiseert trainingen op scholen, zij baseren zich op de echt-

scheidingsversie van de trainingsmap Gedeeld verdriet. Met behulp van deze map worden leerkrachten en andere professionals opgeleid om een lotgenotengroep te begeleiden. Kinderen mogen in de bijeenkomsten hun verhaal weer eens vertellen, leren de realiteit onder ogen te zien, leren omgaan met hun gevoelens en de veranderingen in hun leven, ze oefenen met copingvaardigheden en leren hun plek in te nemen in het systeem. De ouders worden intensief betrokken, zowel vooraf als tijdens de bijeenkomsten. Kinderen krijgen hier hun stem en ontmoeten gelijkgestemden. Het heft hun eenzaamheid een beetje op. De meeste kinderen en jongeren ervaren het als prettig om mee te doen en over hun ervaringen en gevoelens te vertellen. Sommige kinderen willen er niet over praten of hebben meer baat bij een individuele aanpak. In de groep zijn ze echter samen sterk. Zo stelden een aantal jongeren een gedragslijst voor hun ouders op (Fiddelaers-Jaspers, 2007, 2010). We eindigen met enkele van de

tips van deze jongeren voor hun ouders:

- > Stop met ruziemaken nu jullie gescheiden zijn. Het is genoeg geweest.
- > Geef me niet als een pakje af voor de huisdeur maar breng me even binnen.
- > Hou rekening met mij als jullie een nieuwe vriend of vriendin krijgen. Ik heb tijd nodig om er aan te wennen.
- > Verwen me niet steeds als ik bij jou ben. Ik ben al blij als ik bij je ben. Door cadeautjes voel ik me niet beter. ★

DR. RIET FIDDELAERS-JASPERS is verliesdeskundige en verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies en Opleidingen Land van Rouw (www.rietfiddelaers.nl).

Lees meer:

Fiddelaers-Jaspers, R. (2010). Ik hoor bij jullie allebei. Werkboek voor echtscheidingskinderen. Heeze: In de Wolken.
Gun, Femke van der & Lavinia de Jong (2006). Echtscheiding: kiezen voor het kind. In gesprek met kinderen over hun ervaringen na de scheiding met hun ouders. Amsterdam: SWP.
Heybroek-Hessels, Ietje & Boukje Overgaauw (red.) (2004). Samen gesteld; de dynamiek van het stiefgezin. Amsterdam: SWP.
Overgaauw, B., Visser, M., Lith, L. van & Apeldoorn, S. (2008). Bang, boos, blij; een helpboek voor als je ouders zijn gescheiden. Amsterdam: SWP.
Spiering, Kees (1995). Thuis, in een vreemde tuin. Bakermat.
Spruijt, E. (2007). Scheidingskinderen. Overzicht van recent sociaal-wetenschappelijk onderzoek naar de gevolgen van ouderlijke scheiding voor kinderen en jongeren. Amsterdam: SWP.