



Kinderen & echtscheiding

 HUIS VAN HET KIND

 CAMPUS O³

 IEDEREEN
GENKT

 Sted
GENK

Inleiding

Een scheiding is een ingrijpende gebeurtenis die veel veranderingen met zich meebrengt. Voor ouders is dit vaak een moeilijke periode vol zorgen, twijfels, gemengde gevoelens, spanningen, stress, ... Voor kinderen geldt dat eens te meer. Daarom willen we in deze brochure vooral de nadruk leggen op de (mogelijke) impact van een echtscheiding op de kinderen; zonder afbreuk te doen aan de moeilijkheden die de ouders ondervinden. We gaan er dan ook vanuit dat ouders de intentie hebben om hun kinderen door deze lastige periode te loodsen op zo'n manier dat ze er zo weinig mogelijk last van ondervinden. Ook al werd je 'partner-pet' afgezet, je 'ouder-pet' blijft altijd opstaan.

Deze brochure vertrekt vanuit een traditionele gezins-samenstelling, maar is uiteraard ook van toepassing op alle mogelijke andere samenlevingsvormen.



Laat je als ouder ondersteunen

Het is niet vanzelfsprekend om na een echtscheiding zomaar overleefd te blijven staan. Als ouder kan het best zijn dat je hier ondersteuning bij nodig hebt, want zoals al gezegd: echtscheiding is vaak een ingrijpende gebeurtenis op je levenspad.

De mate waarin je als ouder moeilijkheden ondervindt, hangt af van verschillende factoren: zag je de scheiding al langer aankomen of niet? Ben je als partner verlaten of was het een gezamenlijke beslissing? Heb je vertrouwen in je zelfredzaamheid of ben je erg bezorgd om het alleen te moeten doen? Hoe dan ook, een steunend netwerk rondom je kan zeer helpend zijn. Die steun kan heel praktisch zijn, zoals hulp bij de opvang van je kinderen, hulp in het huishouden, bij je administratie, ... Maar steun kan ook bestaan uit mensen in je netwerk die de mogelijke strijd of negatieve gevoelens naar aanleiding van je scheiding niet verder aanwakkeren. Mensen van wie je aanvaardt dat ze tegen je zeggen: "Stop, doe dat nu niet. Dat is niet goed voor de kinderen."

Dat kan familie zijn, een vriend(in), een collega, een goede buur, eender wie. Ouders hebben soms het idee dat ze het alleen moeten kunnen of zijn bang om iemand anders te belasten met hun zorgen. Maar net tijdens deze moeilijke periode is het belangrijk om je verhaal met iemand te delen; om iemand naast je te hebben staan die mee kan nadenken en ondersteunen.

Voel je dat je extra ondersteuning kan gebruiken, zij het als ex-partner of vanuit je rol als ouder? Dan kan je steeds professionele hulp inschakelen. Dat kan een Opvoedingswinkel zijn, het CAW, een psycholoog of therapeut, ...

Deze brochure legt de nadruk op het ouderschap en de impact van een echtscheiding op de kinderen. We kiezen er bewust voor om in deze brochure niet verder in te gaan op het financiële en juridische kader. Daarvoor kan je terecht bij (bv) een eerstelijns-jurist of het CAW (project ouderschapsbemiddeling).



Cijfers

Het aantal echtscheidingen in België blijft de laatste jaren redelijk constant: zo'n 4 op de 10 huwelijken eindigt in een scheiding. Dat zijn zowat 21.300 echtscheidingen per jaar. Dat zijn er behoorlijk veel, dat is een feit! Dat cijfer staat trouwens nog los van het verbreken van elke andere soort relatie dan een officieel huwelijk. Het werkelijke cijfer van partners die uit elkaar gaan (met of zonder kinderen) ligt in de praktijk dus nog beduidend hoger. Uit de statistieken kunnen we niet direct afleiden hoeveel kinderen er betrokken zijn. Uit een survey van de FOD Justitie (2014) leren we dat er in België bij 2 op de 3 echtscheidingen, kinderen betrokken zijn.



Definitie

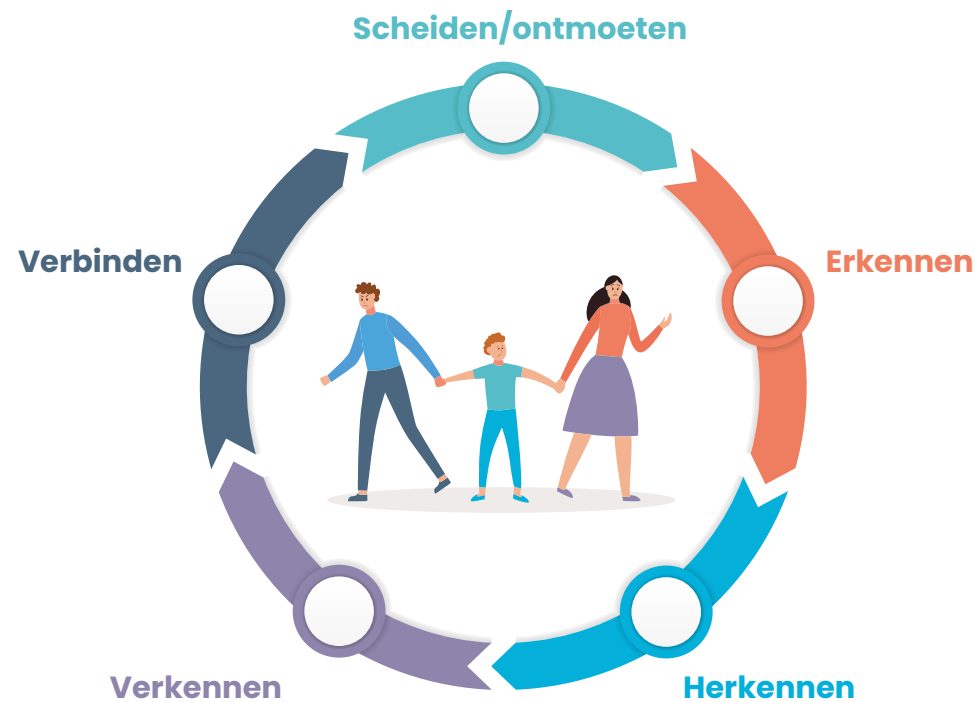
Als je op het internet zoekt naar een definitie van echtscheiding, krijg je zo'n 800.000 zoekresultaten. Al deze resultaten zeggen wel min of meer hetzelfde: 'de ontbinding van een huwelijk'. Wij gebruiken de term echtscheiding als er sprake is van de stopzetting van een relatie tussen twee ouders.

Dergelijke droge definities beschrijven evenwel niet dat een echtscheiding een ingrijpend veranderingsproces is voor alle betrokkenen. Zowel voor de ouders als voor de kinderen ontstaan er nieuwe 'systemen'. De meeste mensen hebben van nature een hekel aan verandering en blijven liever bij het bekende, het vertrouwde. Elke verandering gaat gepaard met stress, zelfs positieve veranderingen. Een scheiding is dan ook nog eens geen enkelvoudige verandering, maar een reeks van veranderingen en dus ook een reeks van stressmomenten.

Niet voor niets wordt de impact van een echtscheiding al jarenlang gecategoriseerd als de meest stressvolle

levensgebeurtenis die een volwassene kan meemaken, naast het overlijden van een partner. Vaak treedt er ook een verminderd gevoel van eigenwaarde op na een scheiding. Je kan je beschaamd voelen, je verloor het vertrouwen in een geliefd persoon, je sociaal netwerk kan verminderen of uit elkaar vallen, ...

De manier waarop je met verandering omgaat, heeft vaak te maken met de mate van controle die je over de situatie denkt te hebben. Voel je jezelf 'de baas' over de situatie, dan zal je veranderingen makkelijker doorstaan. Ervaar je eerder weinig controle over de situatie? Dan zal verandering moeilijker zijn. Zo hebben kinderen helemaal geen controle over de echtscheiding van hun ouders. Bijgevolg ervaren zij dit proces als zeer stresserend, als iets dat ze simpelweg 'moeten ondergaan'. Toch gaat het ook voor kinderen in de eerste plaats over het verlies van een emotioneel hechte relatie, doorgaans met beide ouders.



Figuur 1:
De verliescirkel
(Klein Veldman et al.,
2020).

Rouw

Een echtscheiding kan je voor een kind ook beschouwen als het doorlopen van een rouwproces: het verlies van het vertrouwde.

Kinderen verliezen hun veilige, vertrouwde thuisbasis waar iedereen onder één dak woont. Het vanzelfsprekende gegeven dat beide ouders in huis zijn, valt weg. Ze kunnen –tijdelijk– niet meer geloven in succesvolle relaties en hun vertrouwen in volwassenen en ouders verliezen.

Bij verlies hoort rouw. Door te rouwen ontstaat er ruimte om na een verlies tot aanvaarding van een nieuwe situatie te komen.

De 'verliescirkel' geeft een beeld over hoe kinderen een verlies verwerken. Het wordt in een cirkel weergegeven, omdat rouw een dynamisch proces is zonder vast begin en einde. Iedereen beleeft de scheiding en het rouwproces op zijn/haar eigen manier en tempo. Wel kan je bij zowat iedereen dezelfde 'rouwtaken' herkennen. Maar vooraleer je rouwtaken kan opnemen, moet de scheiding en het onomkeerbare verlies eerst aanvaard worden. Deze boodschap communiceer je dus ook best zo duidelijk mogelijk aan je kinderen.

ROUWTAAK 0: ONTMOETEN

Dit gaat vooraf aan de 'echte' rouwtaken. Wat kreeg je kind al mee in de opvoeding als het gaat over omgaan met verlies? Bijvoorbeeld de dood van een huisdier? Of een vriendje dat van school veranderde? Is er in het gezin ruimte voor verdriet of moet het kind zich sterk houden? Hier wordt de basis gelegd voor het omgaan met verlies in het verdere leven van je kind. Door de scheiding maakt het kind kennis met verdriet en teleurstelling als onderdeel van het dagelijkse leven. Kinderen 'ontmoeten' voor het eerst de scheiding. Het kind moet hier mee leren omgaan en een weg vinden na het verlies.

ROUWTAAK 1: ERKENNING

De scheiding is een feit en vormt de nieuwe werkelijkheid. Centraal bij deze rouwtaak staat het bewust ervaren van de onomkeerbaarheid van de scheiding. Bij jonge kinderen kan dit veel tijd kosten. Zij kunnen lang vasthouden aan de wens en hoop op hereniging van hun ouders. Om de scheiding te kunnen erkennen, kan het nodig zijn dat de kinderen daadwerkelijk veranderingen zien door de scheiding. Bijvoorbeeld: de ouders gaan apart wonen.

ROUWTAAK 2: HERKENNEN

Kinderen herkennen hun pijn, angsten en de vragen die daarbij horen. Gevoelens van verdriet, opluchting en onzekerheid kunnen elkaar snel afwisselen. Het gaat bij deze rouwtaak om het toelaten van die gevoelens en het stellen van vragen.

ROUWTAAK 3: VERKENNEN

Het kind verkent de nieuwe situatie na de scheiding. Deze nieuwe situatie maakt meer en meer deel uit van de belevingswereld van het kind. Bij deze rouwtaak is er meer ruimte om na te denken over praktische vragen zoals: "Kan ik nog naar de voetbal gaan?"; "Mag ik nog bij oma gaan logeren?"; ...

ROUWTAAK 4: VERBINDEN

Deze rouwtaak maakt de cirkel rond. Het lijkt alsof alles terug op zijn plaats valt. Kinderen durven weer nieuwe verbindingen aan te gaan. Ze 'mogen' opnieuw van beide ouders houden. Ze verbinden het leven van voor de scheiding met hun nieuwe leven na de scheiding. Ze leren erop vertrouwen dat toekomstige conflicten niet per definitie leiden tot nieuwe breuken. Kinderen gaan de toekomst weer met vertrouwen tegemoet.

Beschermende en risicofactoren

Dat kinderen moeilijkheden ervaren met de scheiding van hun ouders, is onvermijdelijk. Hieronder listten we een aantal 'beschermende' en 'risicofactoren' op. Zo krijg je een inzicht in de noden van kinderen. Beschermende factoren kunnen de negatieve gevolgen van de scheiding verminderen en de veerkracht van kinderen vergroten, zeker op lange termijn. Risicofactoren kunnen net het omgekeerde effect hebben.

TABEL 1: BESCHERMENDE- EN RISICOFACTOREN (Klein Veldman et al., 2020)	
BESCHERMENDE FACTOREN	RISICOFACTOREN
Duidelijk scheidingsverhaal	Geen aankondiging van de scheiding
Coöperatief ouderschap	Negatief ouderschap
Beschermd tegen ouderlijk conflict	Ouderlijk conflict
Psychisch welbevinden ouders	Psychische problemen ouders
Psychisch welbevinden kind	Psychische problemen kind
Ouderlijk toezicht	Weinig ouderlijk toezicht
goede band met beide ouders	Slechte band met ouder(s)
Veilige opvoedingssituatie	Verontrustende opvoedingssituatie
Structuur en voorspelbaarheid	≠ Structuur en voorspelbaarheid
Ondersteunende relatie met gezin en familie	Verlies van de relatie met gezin en familie
Positieve volwassen rolmodellen	≠ volwassen rolmodellen
Ondersteunend sociaal netwerk	≠ ondersteunend sociaal netwerk
Gezonde, positieve relaties met leeftijdsgenoten	≠ gezonde, positieve relaties met leeftijdsgenoten
Ondersteunende school	School is niet op de hoogte
Gezonde naschoolse activiteiten	≠ gezonde naschoolse activiteiten
Financiële stabiliteit	Financiële achteruitgang
Stabiliteit	Meerdere veranderingen binnen het gezin

Praten over de scheiding

Vaak wordt er over de (aankomende) scheiding weinig of niets verteld aan de kinderen, omdat de ouders hen eigenlijk geen verdriet willen bezorgen of pijn doen. Kinderen maken dan hun eigen verhaal, waarbij ze niet zelden de schuld bij zichzelf leggen: "als ik flinker was geweest, zouden ze niet zo vaak boos zijn geworden en bleven ze wel bij elkaar."

Daarom is het niet alleen belangrijk dat kinderen geïnformeerd worden over de scheiding. Ze hebben ook nood aan een duidelijke uitleg. Zo kunnen ze (op termijn) begrijpen waarom hun ouders deze beslissing hebben genomen. Breng het scheidingsverhaal daarom pas als jullie zeker zijn van de beslissing om uit elkaar te gaan. Vertel eerlijk wat je op dat moment al weet, maar ook wat je (nog) niet weet. Wat gaat er veranderen? Wie gaat waar wonen? Hoe is de verblijfsregeling afgesproken? En minstens even belangrijk: wat

verandert er NIET (bv school, vrienden, hobby's, tradities bij oma en opa, ...)? Wat blijft behouden? Mama en papa zijn geen koppel meer, maar blijven wel voor altijd je ouders.

Best wordt het verhaal over de scheiding door beide ouders verteld. Ga daarbij niet te diep in op details. Kinderen hebben er geen boodschap aan wie wat gedaan heeft en waarom. Ze willen beide ouders graag blijven zien en bestaan zelf voor de helft uit mama en de helft uit papa (*). Bestempel je één ouder als 'de slechterik' of 'schuldige', bestaat de kans dat het kind dat overneemt en de helft van zichzelf als slecht gaat zien. Hou het daarom best op een neutrale boodschap: "We zien elkaar niet meer graag genoeg om samen te wonen." of "We maakten zoveel ruzie en konden het niet meer goed maken." Zorg ervoor dat kinderen het nieuws van jullie als ouders vernemen en niet via anderen. Als andere perso-

nen al op de hoogte zijn, is het belangrijk dat zij dit voor zichzelf houden. Het is bijzonder pijnlijk voor kinderen om van derden te horen dat hun ouders uit elkaar gaan.

(*) Ook hier beschrijven we een situatie vanuit een traditionele gezinssamenstelling, maar dit is ook van toepassing op andere samenlevingsvormen.

Kies een rustig moment voor het gesprek. Zorg voor voldoende tijd om de eerste reacties en vragen op te vangen. Een écht goed moment is er eenvoudigweg niet. Er zijn wel enkele momenten die zeker niet goed zijn: speciale gelegenheden zoals feestdagen, verjaardagen, tradities, ... Deze dagen moeten ook nadien nog doorgaan als 'leuke dagen', zonder herinnerd te worden aan "toen gingen mijn ouders uit elkaar".

Voor je het gesprek aangaat, is het belangrijk dat je nadenkt over:

- Hoe ga ik de boodschap in duidelijke (kinder)taal brengen?
Soms kan het helpen om visuele hulpmiddelen te gebruiken zoals bv tekeningen.
- Hoe verplaats ik me in de leefwereld van mijn kind(eren)?
Hoe toon ik begrip voor hun emoties en gevoelens?
- Hoe je begrip uit voor de gevolgen van de scheiding op je kind?
- Welke vragen je van je kind mag verwachten?
- Hoe je je kind uitnodigt om zelf vragen te stellen?
- Hoe je deze vragen duidelijk gaat beantwoorden?

Maak je kinderen zeker duidelijk dat:

- Zij geen schuld hebben aan de scheiding.
- De beslissing is gemaakt omdat de ouders niet meer willen samenleven.
- Zij hier niets aan kunnen veranderen.
- Jullie altijd hun ouders zullen blijven en er altijd voor hun zijn.
- Ze steeds bij jou terecht kunnen met al hun vragen en bezorgdheden.
- Ze er met anderen over mogen praten.

Het is belangrijk om niet te liegen over de situatie of over de ex-partner. Tegelijk is er -zeker bij echtscheiding- meer dan één waarheid mogelijk. Je eigen verhaal is immers altijd gekleurd door je eigen, subjectieve ervaringen en levensloop. Kinderen hebben nood aan iemand die hen helpt om hun eigen verhaal te maken over de scheiding. Daarom is het belangrijk dat ze hier met anderen over mogen praten. Zo leren ze over zichzelf en anderen reflecteren. Dat kan hen helpen om hun gevoelens en visie uit te spreken. Hoe het kind zal reageren, is onvoorspelbaar. Sommigen zijn verdrietig of boos, anderen juist opgelucht. Nog andere kinderen reageren in eerste instantie niet en lijken gewoon verder te gaan met hun spel alsof er niets gebeurd is. Laat de emoties maar hun vrije loop op dat moment. Het is voldoende als kinderen weten dat ze hier later altijd op mogen terugkomen en dat er begrip is voor hun emoties.



Sociale contacten

Als ouders uit elkaar gaan en kiezen voor co-ouderschap, hebben de meeste kinderen een leven in 2 woningen. Dat heeft natuurlijk impact op het sociaal leven van de kinderen. Ze kunnen de feestdagen niet meer met heel de familie vieren. Contact met grootouders en andere familie kan verminderen, net zoals het contact met vriendjes en buren. Soms kan ook het contact tussen broers en zussen beïnvloed worden door de ouderschapsregeling. Al deze factoren kunnen ervoor zorgen dat kinderen soms nieuwe sociale contacten moeten leggen: nieuwe buren, nieuwe vrienden op een nieuwe school, nieuwe hobby's. Soms kunnen hobby's niet doorgaan, omdat de ouders te ver wonen. Dat kan kinderen het gevoel geven dat ze thuis 'gevangen' zitten.

Coöperatief ouderschap

'ONE SIZE FITS ALL'?

Er is niet zoiets als één regeling die voor alle kinderen na een scheiding ideaal is. Niet elk kind is geholpen met een gelijke regeling voor broers en zussen of evenveel contact met beide ouders. Een omgangsregeling hoeft ook niet definitief hetzelfde te blijven vanaf het begin van de scheiding. De regeling 'groeit best mee' met de kinderen en is dus niet statisch. Als ouders kan je hier best open over communiceren en in overleg gaan met de kinderen (naargelang de leeftijd). Zo kunnen jullie er samen, blijvend een weg in vinden.

OUDERSCHAPSREORGANISATIE

De mythe dat ouders in het belang van hun kinderen met elkaar overweg kunnen als ze maar 'voldoende hun best doen', houdt geen rekening met de wisselwerking van negatieve gevoelens en afhankelijkheid tussen ouders.

Coöperatief of gezamenlijk co-ouderschap waarbij ex-partners zoveel mogelijk samenwerken, ervaringen delen, communiceren en gezamenlijk beslissingen nemen, is daarom niet in elke situatie de beste (of meest haalbare) vorm van co-ouderschap.

Ouders moeten elkaar loslaten, zodat ze zich weer kunnen focussen op hun kinderen: écht-scheiden dus. Als het contact met een ex-partner een ouder emotioneel overstuur maakt, is het beter dat ze elkaar zo weinig mogelijk zien en horen. Te dicht op elkaars vel zitten -letterlijk en figuurlijk- verhindert het kunnen reflecteren over gevoelens, wensen, verwachtingen en effecten.

De mogelijkheid van 'parallel solo-ouderschap' kan een ouder helpen om niet meer geraakt of geschokt te worden door de andere ouder. Elk blijft op zich ouder van het kind, maar niet meer samen. Een goede regeling in dit geval is een regeling waarbij het contact tussen de ouders minimaal gehouden wordt. Op deze manier zijn er minder conflicten tussen de ouders en ervaren de kinderen meer rust.

Een aantal tips voor succesvol parallel solo-ouderschap:

- Richt je op jezelf
- Behoud een zakelijke, beleefde houding
- Organiseer enkel activiteiten voor je kind wanneer het bij jou is
- Focus op het 'nu'
- Houd het belang en de behoeften van je kind voor ogen
- Vermijd conflicten
- Zet afspraken over de kinderen duidelijk op papier
- Vraag een neutrale 3de partij voor overleg



Ouderlijk conflict

Uit onderzoek blijkt dat het uit elkaar gaan van ouders, de grotere fysieke afstand tussen ouder en kind en het minder zien van elkaar, op zich geen nadelige invloed heeft op kinderen. Toch is het onvermijdelijk dat kinderen last ervaren van de scheiding. Het tast de basis van hun bestaan aan.

De meeste kinderen zien hun ouders als delen van een 'twee-eenheid'. Als deze eenheid plots wegvalt, verdwijnt ook een intrinsiek deel van henzelf. Het gezin vormt de hele wereld van het kind. Zelfs wanneer kinderen ouder en zelfstandiger worden, beschrijven ze zichzelf nog steeds ten opzichte van het gezin. Het is dan ook niet vreemd dat kinderen de scheiding van hun ouders als het einde van iets heel wezenlijks zien.

Kinderen hebben nood aan zekerheid en voorspelbaarheid. Ze willen weten of datgene wat gisteren was, vandaag is, ook morgen nog zal zijn. Door de scheiding staan kinderen aan het begin van een reeks veranderingen waar zij niet voor gekozen hebben. Daardoor valt de zekerheid en voorspelbaarheid die ze zo hard nodig hebben voor een groot deel weg.

Gelukkig gaat het met de meeste kinderen na verloop van tijd weer goed. Ingrijpende gebeurtenissen maken jammer genoeg deel uit van het leven. Onder gunstige omstandigheden kunnen zo'n gebeurtenissen zelfs helpen om zichzelf en de wereld beter te begrijpen. Het kan het inlevingsvermogen ten aanzien van mensen die pijn hebben en lijden bevorderen.

Hoog-conflictueuze scheiding (vechtscheiding)

Kinderen lijden wel enorm onder een scheiding die gepaard gaat met strijd. Het is onvermijdelijk dat er na een scheiding een periode van boosheid en verdriet volgt. Het is de manier waarop partners loskomen van elkaar. Vechten en elkaar de schuld geven, wordt ingezet om het eigen gevoel van falen te verdringen. Als deze periode geen einde kent en er voortdurend negatief gedrag wordt vertoond, spreken we over een hoog-conflictueuze of vechtscheiding.

Daarbij wordt het negatief gedrag van de ex-partner gezien als een constante, persoonlijke eigenschap. Positief gedrag wordt gezien als eerder toevallig en van voorbijgaande aard. Reflectieve communicatie is niet meer mogelijk. De andere ouder wordt als vijand gezien; ouders willen enkel de andere overtuigen van hun gelijk. Ze luisteren niet naar elkaar en er is enkel nog sprake van aanval en verdediging. De scheiding kan zo uitmonden in een jarenlang aanslepend proces, vol destructie, wraakzucht, achterdocht en demonisering.

Ouders geven aan dat ze deze strijd voeren in het belang en de verdediging van hun kind. Vechten 'voor het kind' is in realiteit echter een gevecht voor zelfbehoud. Ouders hebben al zoveel verloren, hun kind willen ze niet verliezen en daar vechten ze voor. Helaas schaadt het vechten de kinderen net meer.

Als ouders hun kinderen niet beschermen tegen conflicten, ervaren kinderen enorme spanning. De spanning is dagelijks, intens aanwezig. Omdat er geen oplossingen komen, blijven stresserende gebeurtenissen elkaar opvolgen. Vaak in een hoog tempo, zij het soms onvoorspelbaar. Dat heeft zo zijn impact op de ontwikkeling van de hersenen van kinderen. De hersengebieden die normaal helpen om de spanning te reguleren, zijn niet of te weinig actief. Dat uit zich tot in de volwassenheid. Het maakt kinderen dan ook verdrietig, boos en vooral angstig. Een angstig kind zoekt troost en bescherming. Maar de ouders die het kind zouden moeten troosten en beschermen, zijn net zelf de bron van de ontregeling. Tot slot hebben kinderen van ouders die moeite hebben met het oplossen van conflicten het zelf vaak lastig om met ruzies om te gaan en conflicten te hanteren.

Strijd vermijden lukt enkel als de ouders kunnen stilstaan bij hun eigen aandeel in de scheiding en de relatie vervolgens op een respectvolle manier afronden. Jammer genoeg is dat niet altijd even eenvoudig.

'Als u echt iets voor u kind wilt doen, moet u niet voor haar vechten, maar vrede voor haar stichten'.

De escalatieladder

De 'escalatieladder' van Friedrich Glasl (1941) geeft de ontwikkeling van een conflict weer. Elke stap op de ladder heeft gevolgen voor het gedrag van mensen, hun houding en hun manier van denken. De escalatieladder bestaat uit 9 escalatieladderraden, verdeeld over 3 fasen. Bij de overgang naar elke fase, wordt een drempel overschreden. Partijen zijn er zich van bewust dat er iets verandert.

Binnen het thema echtscheiding is de escalatieladder een handige tool om zicht te krijgen op de mate van strijd tussen de gescheiden ouders. De fase van strijd bepaalt vervolgens mee het risico op ontwikkelingsbedreiging voor de kinderen.

FASE 1: RATIONELE FASE

In de eerste fase is men er zich van bewust dat er af en toe spanningen en tegenstellingen zijn. Beide ouders spannen zich in om op een rationele en beheerste manier naar oplossingen te zoeken.

In de loop van deze fase ervaren ouders dat de manier van omgaan met spanningen aanleiding kan geven tot irritaties en nog meer spanningen. De prikkelbaarheid ten opzichte van elkaar neemt toe. Toch blijven ze samen proberen om de spanningen op te lossen.

Tegenstellingen worden duidelijker, discussies verharder en er is een zekere mate van emotioneel gekleurde waarneming. Emoties spelen een rol en stilaan komen er persoonlijke aanvallen. Het wederzijds wantrouwen neemt toe. De kern van deze eerste fase is het streven naar een 'win-win' situatie. Ouders willen er samen uitkomen en proberen een breuk met elkaar te voorkomen. Men zoekt naar oplossingen waarmee iedereen gebaat is.

FASE 2: EMOTIONELE FASE

De wederzijds relatie wordt de belangrijkste bron van spanning. Men gaat harder met elkaar om en starre, negatieve beelden over elkaar veranderen stilaan in stereotypingen. De psychische afstand wordt groter en het win-win idee maakt plaats voor een win-verlies situatie.

Het wantrouwen, de vijandigheid en de stooracties nemen zodanig toe dat het conflict niet meer in samenwerking opgelost kan worden.

Beide partijen gaan hun netwerk betrekken en proberen bondgenoten te vinden. Het eigen imago en dat van de tegenpartij worden voorgesteld als elkaars tegenovergestelde. Later komen daar ook morele oordelen bij, waardoor de integriteit van de partijen op het spel komt te staan. Het wordt een zaak van psychisch zelfbehoud. Het conflict kost veel negatieve energie van de betrokkenen. Een spiraal van aanval en verdediging treedt in werking.

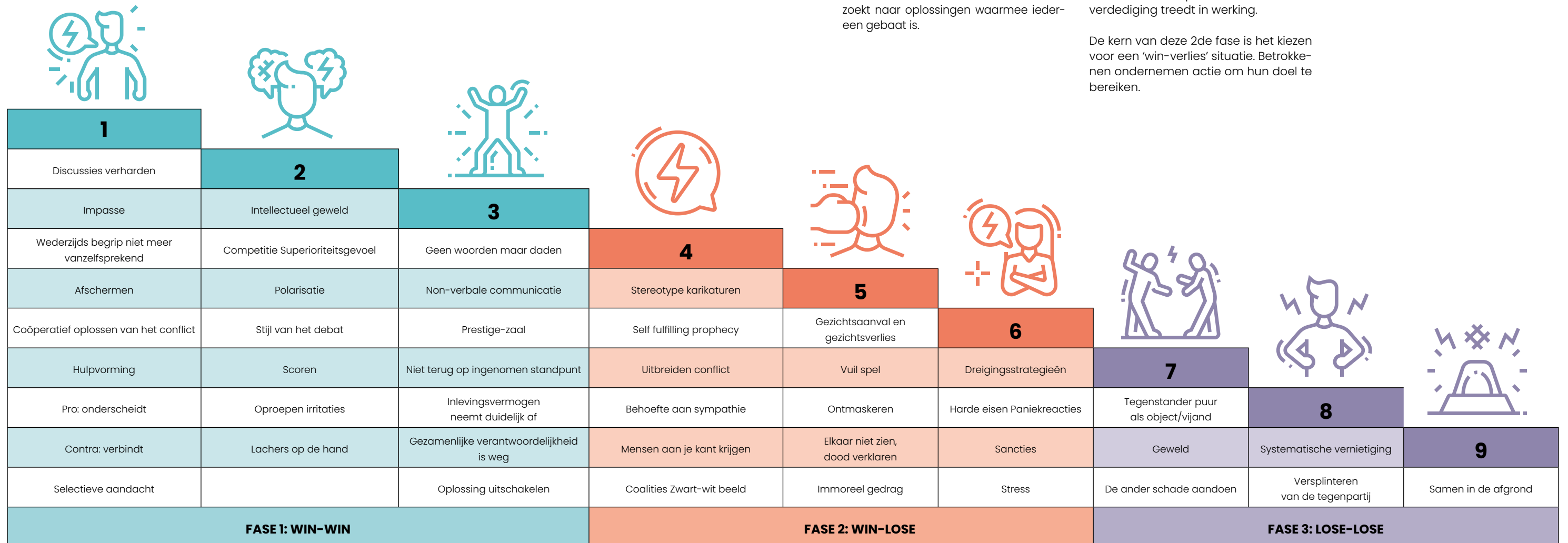
De kern van deze 2de fase is het kiezen voor een 'win-verlies' situatie. Betrokkenen ondernemen actie om hun doel te bereiken.

FASE 3: STRIJDFASE

In deze fase lijkt het alsof er niets meer te winnen valt. Hierdoor ontstaat er een 'verlies-verlies' houding. Men ziet of wil geen oplossingen meer. Er wordt gekozen voor een doodlopende straat. De enige genoegdoening die er nog te halen valt, is samen ten onder gaan.

Ouders zijn zo gefocust op het beschadigen van de ander, dat de bezorgdheid om zelf beschadigd te worden op de achtergrond verdwijnt. Het netwerk wordt door beide partijen nog meer betrokken en radicaal tot het uiterste gedreven.

Voor omstaanders is het gedrag vaak onbegrijpelijk, maar voor de betrokkenen lijkt het zinvol door de intensiteit van het conflict. De kern van deze fase is de 'verlies-verlies' situatie. De wens om de ander te beschadigen is groter dan de bezorgdheid om zelf beschadigd te worden.





Gevolgen van het conflict op de kinderen per fase

FASE 1: RATIONELE FASE

1. Verharding

- Kinderen krijgen nog weinig aandacht van hun ouders. Ouders zijn opgeslokt door hun eigen spanningen en tegenstellingen.
- Kinderen reageren nog met ongeloof op de situatie en hopen dat hun ouders de onderlinge problemen oplossen. Ze ervaren onzekerheid over de toekomst van hun gezin.
- Kinderen ervaren veel emoties, maar uiten dit niet zo snel.
- Kinderen voelen in deze escalatiegraad spanning, maar nog geen angst.

2. Debat en polemiek

- Kinderen horen veel.
- Ook hier ervaren kinderen veel emoties, maar uiten dit niet zo snel.
- Kinderen vallen in een emotioneel isolement.
- Als ouders aandacht voor hun kinderen hebben, is dat meestal probleemgericht.
- Kinderen ervaren verschillen in de opvoedingssituaties.

3. Geen woorden maar daden

- Kinderen voelen spanningen in de omgang met hun ouders.
- De hoop op een einde van de ruzies verdwijnt.
- De kinderen worden betrokken in de strijd van hun ouders.
- Kinderen gaan minder vrienden thuis uitnodigen.
- Kinderen gaan meer probleemgedrag vertonen.
- Kinderen moeten leren omgaan met nieuwe leef- en opvoedingssituaties.

FASE 2: EMOTIONELE FASE

4. Imago's en coalities

- Kinderen krijgen veel mee van de conflicten tussen hun ouders.
- Kinderen krijgen weinig aandacht van hun ouders.
- Hun ouders zijn emotioneel niet beschikbaar.
- Kinderen zien de machteloosheid van hun ouders.
- Kinderen komen terecht in een loyaliteitsconflict.
- Kinderen worden geconfronteerd met negatieve uitspraken over de ene ouder, door de andere ouder.

5. Gezichtsverlies

- Kinderen verzwijgen dingen voor de andere ouder.
- Kinderen zijn slachtoffer van emotionele chantage.
- Kinderen worden meer gecontroleerd.
- Kinderen ervaren spanningen in de omgang met hun ouders.
- Kinderen worden ingezet als strijdmiddel.
- Deze situatie is voor de kinderen zowel onduidelijk als onveilig.

6. Dreigstrategieën

- De ouders zijn emotioneel niet beschikbaar.
- Broers en zussen groeien uit elkaar.
- Kinderen vertonen moeilijker gedrag.
- Kinderen ervaren psychosomatische klachten zoals hoofdpijn, buikpijn, ...
- Kinderen ervaren stress in de opvoedingssituaties.
- Kinderen komen in aanraking met verbaal (en fysiek) geweld.
- Kinderen krijgen tegenstrijdige opdrachten en informatie.
- Kinderen zijn er zich van bewust dat hun ouders verbitterd zijn.
- Deze situatie is voor kinderen onveilig.

FASE 3: STRIJDFASE

7. Beperkte vernietigingsstrategieën

- Kinderen zitten in de knel.
- Kinderen worden verplicht om een keuze te maken en doen dit ook.
- Kinderen vertonen internaliserende (piekeren, dichtklappen, ...) en externaliserende gedragsproblemen (opstandig, boos, dwars gedrag).
- Kinderen zijn getuige van de strijd.
- Hun ouders zijn geen veilige uitvalsbasis meer.

8. Vernietiging van de vijand

- Kinderen krijgen geen stem.
- Kinderen worden geconfronteerd met ernstige bedreigingen en geweld.
- Kinderen worden niet meer teruggebracht naar de andere ouder, soms zelfs ontvoerd (verhuis naar het buitenland bv).
- Kinderen hebben slechts contact met één ouder.

9. Samen de afgrond in

- Kinderen doen er niet meer toe.
- Kinderen hebben geen betekenis meer als individu.
- Kinderen worden geconfronteerd met (zelf)destructief gedrag.

Loyaliteitsconflicten

Als ouders in conflict blijven treden, komt het kind tussen hen klem te zitten. Ze komen in een loyaliteitsconflict terecht en hebben het gevoel dat ze moeten kiezen tussen één van beide ouders. Er is een onlosmakelijke band tussen kinderen en hun beide ouders, waardoor ze helemaal niet kunnen of willen kiezen.

Kinderen zouden zelfs niet het gevoel mogen krijgen dat ze moeten kiezen tussen de ene of de andere ouder!

Als kinderen beide ouders willen blijven zien, kost dit hen heel veel energie. Ze gaan 'in het geheim' trouw zijn aan beide ouders, maar lijden daar emotioneel zwaar onder. Ze worden vaak 'de boodschappers' en krijgen daardoor de verwijten die voor de andere ouder bedoeld zijn naar hun hoofd geslingerd. Het kwetst een kind als er slecht gesproken wordt over zijn ouder(s). Een kind is deel van beide ouders en ontleent aan beiden een belangrijk deel van zijn identiteit. Kritiek op een van de ouders, voelt dus als kritiek op (een deel van) zichzelf.

De inzet van deze kinderen wordt niet meer gezien. Soms worden ze zelfs beschuldigd van oneerlijkheid en genoemd als lastige, onhandelbare kinderen die niet willen meewerken.

Loyaliteitsconflicten kunnen leiden tot schuldgevoelens, wanhoop en depressieve klachten.

Bij gespleten loyaliteit kan een kind zich niet loyaal voelen aan de ene ouder, zonder zich ontrouw te voelen ten aanzien van de andere ouder. Het kind wordt gedwongen om te kiezen voor één van beide ouders zodat het van die ouder liefde kan ontvangen. Daar tegenover staat dat het kind het gevoel heeft de andere ouder te verraden.

Onzichtbare loyaliteit speelt als de ene ouder de loyaliteit van het kind aan de andere ouder niet erkent. Dan kan door de andere ouder openlijk te bekritisieren en/of diskwalificeren, door het bestaan van de band te ontkennen. Soms worden kinderen actief opgezet tegen de andere ouder. Dan kan een kind het gevoel ontwikkelen niet openlijk trouw te mogen zijn aan de andere ouder. Onzichtbare loyaliteit is altijd schadelijk!



Parental Alienation Syndrome

Bij 'Parental Alienation Syndrome' of 'ouderverstotingssyndroom' probeert een ouder bewust of onbewust het kind zodanig te beïnvloeden dat de band met de andere ouder verbroken wordt. Het kan om echte hersenspoeling gaan, maar ook om regelmatige, subtielere vormen van beïnvloeding.

Het kind wordt zodanig beïnvloed dat het zelf gaat geloven dat de andere ouder slecht is en doet dan ook vaak negatieve uitspraken over deze ouder. Wanneer deze kinderen uitgeput raken, kiezen ze uiteindelijk vaak een kant. Ze mogen niet meer van de andere ouder houden of dit alleszins niet meer laten zien. Voor de omgeving lijkt het alsof deze kinderen een kant gekozen hebben. Het gedrag dat ze vertonen, bevestigt dit ook. Maar ze blijven kind van beide ouders en kunnen hier mee worstelen tot ver in hun volwassenheid. Het brengt hun eigen ontwikkeling als toekomstige partner en ouder in het gedrang.

Laat je kind merken dat het beide ouders graag mag zien en er niet verwacht wordt dat er een keuze wordt gemaakt tussen de ene of de andere ouder.

Ouderlijk gezag en omgangsrecht

Het ouderlijk gezag geeft een ouder de plicht en het recht om zijn minderjarig kind te verzorgen en op te voeden. Het ouderlijk gezag omvat verder de verplichting om de band van het kind met beide ouders te bevorderen. Bij een scheiding blijven de ouders samen het gezag voortzetten, tenzij dat gezag door de rechtbank aan slechts één ouder wordt toegekend.

Een wettelijke ouder zonder dat gezag heeft wel nog steeds recht op omgang met het kind!

Kinderen hebben recht op continuïteit in hun relaties, inclusief familiebetrekkingen. Als een kind van een of beide ouders wordt gescheiden, heeft het nog steeds het recht om regelmatig persoonlijk en rechtstreeks contact met zijn/haar ouder(s) te onderhouden. Een uitzondering is als het welzijn of de belangen van het kind in gevaar zijn door contact met één of beide ouders.

Hoorrecht

We horen nog vaak van ouders dat ze denken dat kinderen vanaf 12 jaar mogen kiezen bij welke ouder ze verblijven na een echtscheiding. Dat klopt echter niet! Elk kind vanaf 12 jaar heeft wel het recht om gehoord te worden door de rechter. Een rechter kan een kind daarvoor uitnodigen. Het kind is echter niet verplicht om op die vraag in te gaan. Kinderen jonger dan 12 jaar kunnen ook de vraag stellen om gehoord te worden. De rechter is echter niet verplicht om op die vraag in te gaan.

Invloed op het psychisch welbevinden kind

Hoe een kind omgaat met de gevolgen van een scheiding, heeft onder andere te maken met 'veerkracht'. Veerkracht wordt omschreven als "het behouden en/of herstellen van de mentale gezondheid bij uitdagingen".

Het meemaken van een ingrijpende gebeurtenis zoals een echtscheiding, vermindert de weerbaarheid en vergroot de gevoeligheid. Het kind kan minder goed voor zichzelf opkomen en is gevoeliger voor psychisch leed, afwijzing, pijn en teleurstelling.



Veerkracht

Veerkracht is het vermogen om te herstellen van stress en tegenslag: het terug opveren en niet bij de pakken blijven zitten na moeilijke of ingrijpende gebeurtenissen. Gelukkig zijn kinderen doorgaans zeer veerkrachtig!

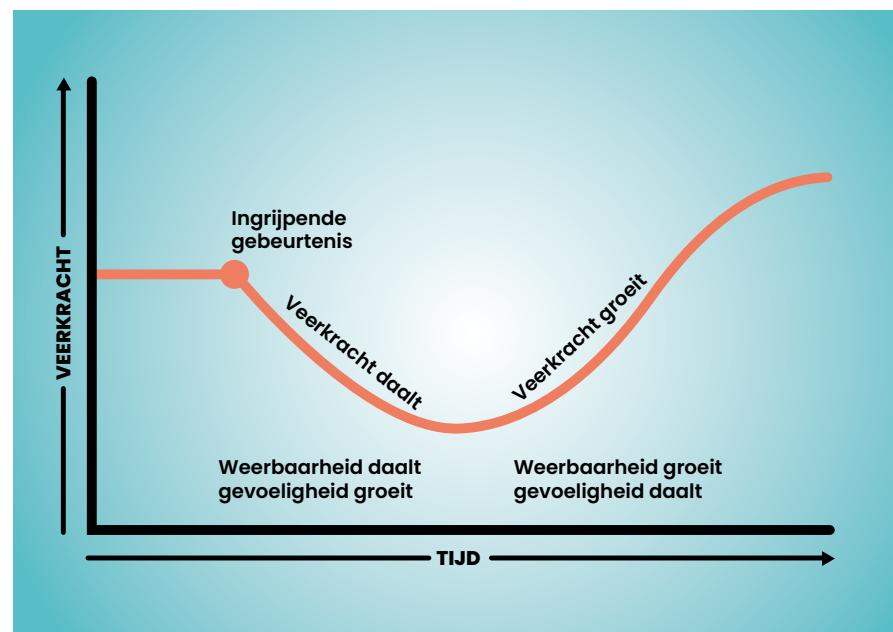
Val 7 keer en sta 8 keer op

Veerkracht wordt bepaald door meerdere factoren en de samenhang daartussen.

Beschermende factoren die de veerkracht vergroten en/of herstellen zijn:

- Goede (emotionele) intelligentie
- Sociale vaardigheden
- Zelfvertrouwen (oa geloof in eigen kracht, uiterlijk, doorzettingsvermogen)
- Sociale contacten, anderen die helpen en klaarstaan voor het kind
- Humor, grappen maken, kunnen relativeren
- De woonomgeving (mogelijkheden voor ontspanning, sport, hobby's)
- De school (contacten, band met leerkracht, tevredenheid over studieresultaten)

Na een ingrijpende gebeurtenis zal de veerkracht van een kind zich herstellen. De gevoeligheid vermindert en de weerbaarheid neemt weer toe. Het praten over de gevolgen van de scheiding en het nadenken over wat kinderen nodig hebben nu de leefsituatie veranderd is, helpt daarbij.



Volwassen rolmodellen

Kinderen leren hun sociale vaardigheden ontwikkelen door het observeren van hun ouders in verschillende sociale situaties. Omgaan met boosheid is één van deze vaardigheden. Na de scheiding kan een kind de conclusie hebben getrokken dat boosheid de mensen van wie hij houdt, wegjaagt. Het is aan ouders om hun kind te leren dat liefde en boosheid samen kunnen gaan en dat een kind zonder risico zijn boosheid mag uiten. Ouders kunnen kinderen leren om deze boosheid op een gepaste wijze te uiten.

Ouders die ruzie blijven maken, leren hun kinderen geen probleemoplossende vaardigheden. Ze hebben het dan ook zelf lastig om met ruzies om te gaan en conflicten te hanteren.

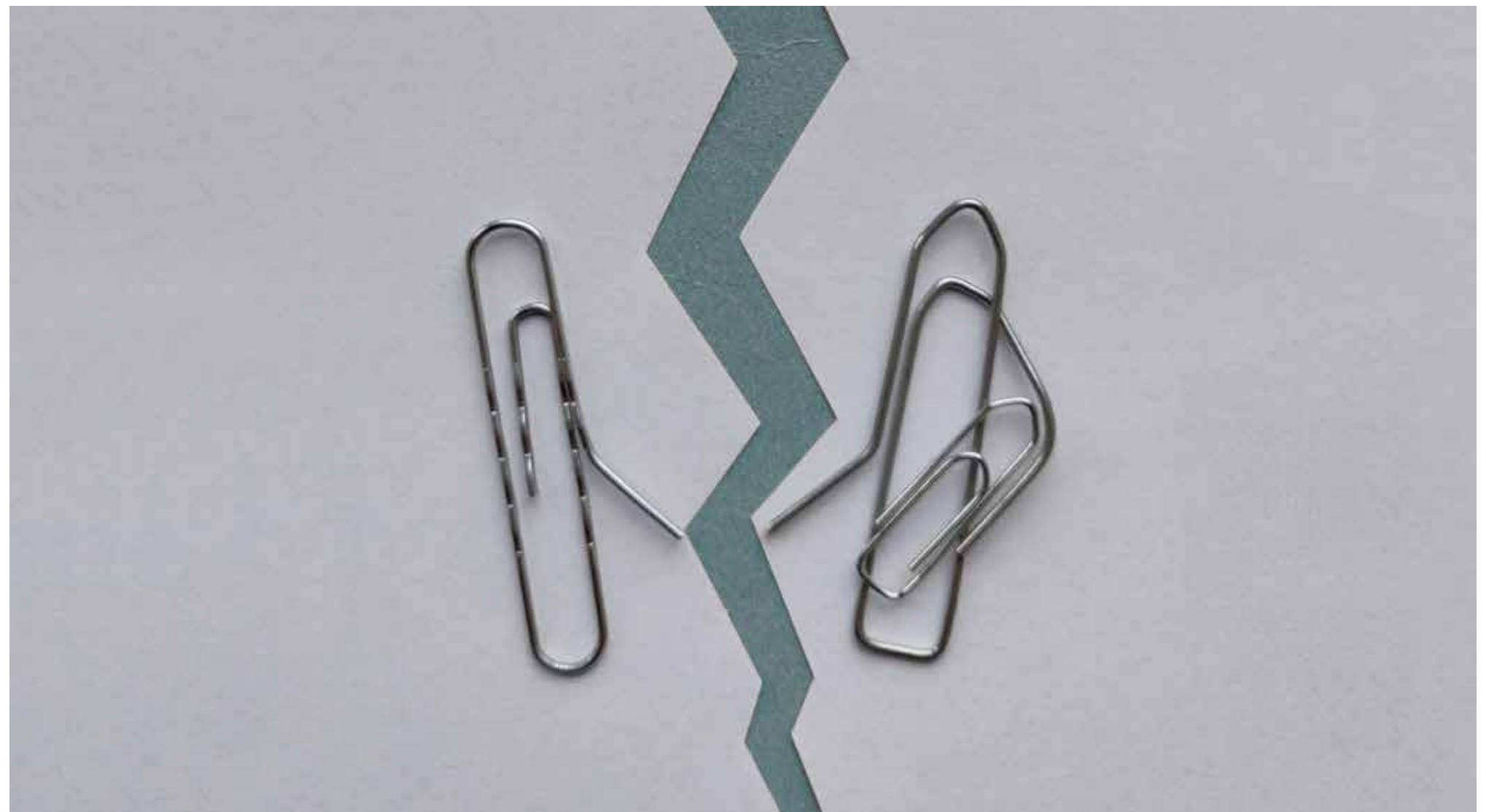
Ook het beeld dat kinderen hebben over relaties en de liefde, wordt mee gevormd door wat ze hun ouders zien of horen doen.

Leren kinderen van hun ouders dat:

- In een hart plaats is voor velen?
- Liefde een bron van geluk kan zijn?
- Conflicten na verloop van tijd kunnen worden opgelost?
- Relaties een andere vorm kunnen krijgen, maar wel kunnen blijven bestaan?

Of leren ze van hun ouders dat:

- Je altijd iemand kwetst als je het ergens anders naar je zin hebt?
- Je beter aan de zijlijn kan blijven staan, omdat je anders gekwetst wordt?
- Je onder het mom van liefde een soort consumptiegoed bent voor je ouders dat eerlijk verdeeld moet worden tussen 2 strijdende partijen?
- Er wraak wordt uitgeoefend onder het mom van liefde?





Ontwikkelingsfasen

Hoe een kind zal reageren op de scheiding van zijn ouders, is onvoorspelbaar en afhankelijk van verschillende factoren die een kind uniek maken. Zo zullen kinderen afhankelijk van hun leeftijd anders reageren. Dat vraagt van hun omgeving dan ook een andere aanpak. De gevoelens van kinderen na een scheiding zijn veelal vergelijkbaar met die van hun ouders. Kinderen hebben mogelijk wel meer moeite met het uiten van deze emoties. Het is belangrijk dat kinderen weten dat hun gevoelens normaal zijn en dat ze deze ook mogen uiten, laten zien.

Hoe beter ouders in staat zijn hun leven na de scheiding terug op te pakken, hoe beter dat voor de kinderen is. Als kinderen zien dat hun ouders ondanks de scheiding goed blijven functioneren, kunnen ze zich ontspannen en zich op hun eigen leven richten.

BABY'S EN PEUTERS (GEBORTE TEM 2 JAAR)

Op deze leeftijd beseffen kinderen niet wat een scheiding betekent. Ze hebben nu veel nood aan voorspelbaarheid en structuur om zich veilig te voelen.

Probeer te blijven doen en handelen zoals je baby/peuter het gewoon was.

Door de scheiding krijgen baby's en peuters niet de mogelijkheid om beide ouders in gelijke mate als ouder te beleven en voelen ze het gemis van een 2de verzorgende ouder. Jonge kinderen hebben een ander tijdsbesef dan volwassenen en dat speelt een belangrijke rol. Als een ouder een week weg is, voelt dat voor een jong kind als afscheid. Het hechtingsproces van het kind kan zo een risico lopen. Ze hebben dan ook nood aan rust en goede zorg om zich op een veilige manier te kunnen hechten.

Hou bij het maken van een verblijfsregeling rekening met het tijdsbesef van kinderen.

De tijdsbeleving van een baby maakt dat 1 dag aanvoelt als wat volwassenen als 1 jaar zouden beleven. In deze fase is een week/week regeling dan ook vaak te lastig voor zeer jonge kinderen.

Baby's en peuters zijn gevoelig voor de stress en spanningen die met een scheiding gepaard gaan. Ze voelen het aan hun ouders wanneer die emotioneel gespannen zijn en als er vijandigheid tussen hen heerst. Ze hebben last van ouders die door de scheiding emotioneel minder beschikbaar, sensitief en responsief zijn.

Probeer discussies en vijandigheid te vermijden, zeker in het bijzijn van je kind. Zorg als ouder goed voor jezelf.

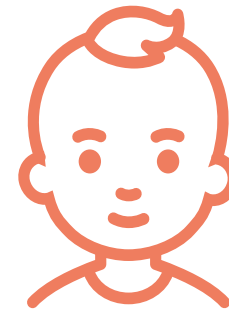
Omdat jonge kinderen nog niet (voldoende) woorden kunnen geven aan wat ze voelen, kan de onrust zich opslaan in hun lichaam. Dit uit zich bijvoorbeeld in meer huilen. Sommige kinderen ervaren ook psychosomatische klachten zoals buikpijn of hoofdpijn zonder fysieke aanleiding.

Wees aandachtig voor de signalen die je kind geeft.

Een kind kan in deze periode een terugval laten zien in zijn ontwikkeling of gedrag. We spreken dan van een 'tijdelijke regressie'. Vaak keert het kind terug naar de periode waarin er nog geen onrust was of waarin het kind zich veilig voelde. Dat kan een teken zijn dat het kind het moeilijk heeft met de dingen die het op dit moment doormaakt.

De ontwikkeling van kinderen verloopt onregelmatig en enige terugval is normaal. Het is pas zorgwekkend als een probleem gedurende enkele maanden aanhoudt; op meerdere domeinen tegelijk of als het kind van slag blijft. Domeinen waarin regressie zichtbaar kan zijn: eten, emotieregulatie, onafhankelijkheid, taalontwikkeling, motorische ontwikkeling, slaap, zindelijkheid en algemene gedragingen.

Wees aandachtig voor veranderingen in het gedrag van je kind.



KLEUTERS (3 TEM 5 JAAR)

Ook op deze leeftijd is structuur zeer belangrijk en is een tijdelijke terugval in de ontwikkeling mogelijk.

Kinderen hebben op deze leeftijd een andere logica dan volwassenen. Ze zijn bang dat als hun ouders niet meer van elkaar houden, ze misschien ook niet meer van hen zullen houden. Peuters en kleuters zijn zeer angstig om verlaten te worden. Alledaagse momenten waarop een ouder even buiten beeld is, kunnen nu problematisch worden. Ook hier speelt de andere beleving van tijd bij kinderen een belangrijke rol.

Stel je kind vaak en duidelijk gerust dat jullie nog van hem/haar houden en voor hem/haar zorgen, ook al kunnen jullie als ouders het niet meer goed met elkaar vinden. Laat het kind ook zelf beslissen wanneer het nood heeft aan contact met de andere ouder. Laat hem/haar bv telefoneren als hij/zij er behoefte aan heeft. Het zorgt ervoor dat je kind zich veilig en erkend voelt.

Kinderen kunnen de schuld van de scheiding bij zichzelf leggen. Sommige kinderen doen dit omdat ze ervan overtuigd zijn. Zij hebben hun ouders ruzie horen maken over hen of over broers of zussen. Ze gaan zich dan braaf gedragen in de hoop dat hun ouders terug samen komen. Andere kinderen geven zichzelf de schuld om de controle te houden. Ze willen graag een bijdrage leveren en betrokken worden bij de beslissingen die genomen worden. Als het niet lukt om een zekere mate van controle te hebben, ervaren deze kinderen een schuldgevoel.

Benadruk dat het gedrag van het kind niet de reden van de relatiebreuk is en dat scheiden een 'grote-mensen-probleem' is.

Hun boosheid wordt in deze leeftijdsfase vaak elders geuit, vooral in hun spel. Zowel thuis als op school, zowel met als zonder anderen, kan het zich uiten in tekeningen, fantasiespel, ...

Benadruk dat het niet verkeerd is om verdrietig of boos te zijn.

Ze zullen meer nood hebben aan troost, lichamelijk contact en bescherming.

Ga er niet zomaar vanuit dat je kind weet dat je van hem houdt. Laat dit wat vaker merken en benoem het ook.

Ouders hebben het moeilijk om grip te krijgen op hun eigen wereld die net is ingestort. Dat zorgt voor angst en onzekerheid. Kleuters voelen dit aan en maakt hen op hun beurt zelf angstig.

Zorg goed voor jezelf en laat je goed omringen.

Sommige kinderen trekken zich door hun angst meer/vaker terug. Ze begrijpen niet goed wat er allemaal gebeurt en vallen terug op fantasie en magisch denken. Zo kunnen ze bv denken dat de ouder die alleen is, door monsters wordt opgegeten in het andere huis.

Neem de angsten van je kind ernstig en maak er zeker geen grapjes over.

Kleuters interpreteren het vertrek van een ouder als een persoonlijke afwijzing. Ze kunnen het gevoel hebben dat ze vervangbaar zijn en zich zorgen maken dat de ouder die een nieuwe relatie heeft, die nieuwe partner leuker vindt dan hem/haar.

Maak duidelijk dat jullie er altijd voor hem/haar zullen zijn en dat hij/zij onvervangbaar is.

Ruimte om te verkennen, veiligheid en structuur zijn in deze leeftijdsfase belangrijk voor een goede ontwikkeling. Helaas brengt een scheiding de structuur en veiligheid van een kind soms in gevaar. Dat kan een bedreiging zijn voor hun verdere ontwikkeling.



JONGE LAGERE SCHOOL KINDEREN (6 TEM 8 JAAR)

Er is een risico dat ze meer gaan piekeren, zich zorgen maken en zich moeilijker kunnen concentreren. Het normale leerproces kan daardoor verstoord worden, met een risico op slechtere schoolprestaties.

Wees aandachtig voor veranderingen op schoolsvlak.

Op deze leeftijd hebben kinderen veel verdriet, omdat ze vooral gefocust zijn op wat er niet meer is. Sommige kinderen ervaren hun lijden heel bewust en kunnen er moeilijk van los komen. Huis is daarbij niet ongewoon.

Benadruk dat het niet verkeerd is om verdrietig te zijn.

Als kinderen bij de ouder zijn die ze minder vaak zien, kunnen ze zich gaan aanpassen om deze ouder tevreden te stellen. Ze kunnen bijvoorbeeld hun boosheid inhouden, omdat ze bang zijn dat de afstand tussen hen anders nog groter wordt. Bij mensen die dichtbij staan, kunnen ze juist meer boosheid laten zien. Meestal zijn het de kinderen die het meeste verdriet hebben omdat een ouder het huis verliet. Zij uiten vaak hun woede bij de ouder waar ze het meest bij verblijven.

Benadruk dat het niet verkeerd is om boos te zijn.

Veel kinderen missen de ouder die uit huis is gegaan. Ze voelen zich afgewezen en in de steek gelaten. Soms vraagt een kind onmiddellijk naar de andere ouder als het zich niet goed voelt of een 'neen' krijgt. Dat betekent dat het kind zich op dat moment geen raad weet met zijn gevoelens en een uitweg zoekt. Dat kan voor ouders als een afwijzing aanvoelen. Toch is dit normaal gedrag: ook voor de scheiding zou het kind in een dergelijke situatie de andere ouder opzoeken.

Blijf geloven in jezelf als goede ouder en twijfel niet aan het feit dat je kind je graag ziet. Het kind is kwaad op wat je doet of niet doet, maar wijst je niet af als persoon.

Kinderen willen op deze leeftijd dingen ondernemen om de situatie van hun ouders te verbeteren. Als dat niet lukt, voelen ze zich machteloos en kunnen ze het idee hebben dat ze falen. Dat tast hun gevoel van eigenwaarde aan. Ze geloven vaak dat ze de scheiding kunnen voorkomen of ongedaan maken. Ze gaan vervolgens hun fantasie gebruiken om de realiteit te negeren en oplossingen te bedenken.

Geef erkenning aan het feit dat kinderen hun ouders terug samen willen zien, maar leg ook uit dat dit niet gaat gebeuren.

Loyaliteitsconflicten kunnen heel moeilijk zijn op deze leeftijd. Ze worstelen met het feit dat ze beide ouders graag zien en willen blijven zien.

Laat het kind een goede band behouden met de andere ouder. Voorkom negatief praten over de ex-partner in het bijzijn van het kind. Let ook op negatieve non-verbale reacties zoals zuchten of fronsen.

In deze fase wordt het zelfvertrouwen van kinderen gevormd. Als ze aangemoedigd en positief bekrachtigd worden, ontwikkelen ze een positief zelfbeeld. Als dat niet gebeurt en ze enkel negatief benaderd worden, ontwikkelen ze een minderwaardigheidsgevoel.

Kinderen zijn volop bezig met het ontwikkelen van hun zelfbeeld. Slechte schoolprestaties, het gevoel dat ze in de steek gelaten zijn en er niet in slagen om de ouders terug samen te brengen, kunnen een negatieve invloed hebben op de ontwikkeling van hun zelfbeeld.



OUDERE LAGERE SCHOOL KINDEREN (9 TEM 12 JAAR)

Op deze leeftijd zijn kinderen beter in staat om hun gevoelens en vragen te benoemen. Ze zijn in staat om de scheiding rationeel te begrijpen. Ze begrijpen beter wat een scheiding inhoudt en welke gevolgen het met zich meebrengt, zowel voor henzelf als voor het gezin. Toch hebben ze nog steeds moeite om de scheiding emotioneel te verwerken. Ze ervaren nog steeds verlies en zitten met vragen. Hoe zij hun gevoelens uiten, hangt af van kind tot kind en van moment tot moment.

Moedig je kind aan om vragen te stellen en gevoelens te uiten.

Op deze leeftijd laten kinderen vaak een wat complexere, gelaagde reactie zien op de scheiding. Aan de oppervlakte kan het lijken dat de scheiding hen niet veel doet, maar onderliggend kunnen er wel degelijk gevoelens van verdriet, verlies en eenzaamheid schuilgaan. Dat kunnen ze in eerste instantie wat gaan ontkennen om hun gevoelens onder controle te houden.

Moedig je kind aan om de emoties te uiten en help hen er een taal aan te geven.

Kinderen ontwikkelen 'coping mechanismen' om emotioneel overleefd te blijven. Ze nemen meer afstand van de situatie door beter hun best te doen op school of actiever te zijn in de sportclub. Dat is vaak een goed teken en moedig je dus best aan. Het contact met leeftijdsgenoten wordt belangrijker. Maar bij hun vrienden willen ze misschien doen alsof ze het niet moeilijk hebben met de scheiding: intens verdriet en vrolijk spel kunnen elkaar snel afwisselen.

Moedig contact met leeftijdsgenoten aan, ook als je kind geen zin heeft.

Vaak verandert hun rol in het gezin. Sommigen nemen een meer beschermende rol op of gaan zich behulpzamer gedragen. Ouders kunnen daar soms echt baat bij hebben. Dat kan trouwens een goede ervaring zijn voor kinderen. Aan de keerzijde is er wel een risico op 'horizontale relatievorming' tussen ouder en kind. Deze kinderen worden een 'pseudo-partner'. Hierdoor ontstaat een zeker risico op 'parentificatie': het kind gaat de ouderrol van de afwezige ouder overnemen om het verdriet van de andere ouder te compenseren. Ze gaan zo goed mogelijk voor de ouder en soms ook andere gezinsleden zorgen. In de toekomst zal het kind daardoor moeite hebben om zijn eigen behoeften goed te kennen. Ze bouwen een muur rondom zichzelf waar nog moeilijk doorheen te dringen valt.

Het is belangrijk dat kinderen voldoende ruimte krijgen om hun eigen leven te leiden, los van verantwoordelijkheden in het gezin.

Verdriet en hopeloosheid komen er soms plots uit als woede-uitbarstingen.

Toon begrip voor het gedrag en de emoties van je kind.

De aanwezigheid van beide ouders is op deze leeftijd vaak een belangrijk onderdeel van het zelfbeeld. Bij een scheiding kunnen kinderen zich anders voelen dan leeftijdsgenoten van wie de ouders nog samen zijn. Tegelijkertijd wordt de relatie met leeftijdsgenoten op deze leeftijd belangrijker. Kinderen willen 'gewoon normaal' zijn. Ze weten vaak niet dat er leeftijdsgenoten met dezelfde vragen zitten. Daarom kan contact met lotgenoten belangrijk zijn.

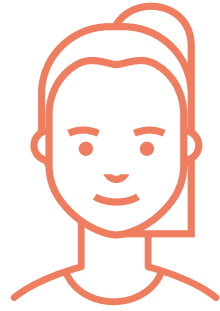
Benadruk dat ze met anderen over de situatie mogen praten.

Na een scheiding kunnen kinderen psychosomatische klachten zoals hoofdpijn, buikpijn of astmatische symptomen ontwikkelen.

Wees aandachtig voor de signalen die je kind geeft.

Op deze leeftijd lopen kinderen een groter risico om in het gevecht van hun ouders verstrikt te raken. Het gedrag van de ouders kan -soms onbewust- een aanleiding zijn voor het kiezen van een kant. Ze horen ook verschillende verhalen over de oorzaak van de scheiding en trekken daar conclusies uit om hun eigen verhaal te vormen. Op basis van dat verhaal zijn ze geneigd partij te trekken. Ze zijn boos op de ouder die volgens hen schuldig is en gaan soms overdreven zorgen voor het welzijn van de overgebleven ouder. Aan de andere kant zullen ze nog steeds proberen om het gezin terug bij elkaar te krijgen.

Het is voor deze kinderen van groot belang om uitleg te krijgen over het aandeel van beide ouders in de scheiding. Bescherm je kind voor de strijd. Laat je kind kind zijn. Benadruk dat de scheiding onomkeerbaar is.



ADOLESCENTEN (13 TEM 18 JAAR)

Op deze leeftijd zijn kinderen veel bezig met hun toekomst. Ze denken na over hoe hun toekomst er op vlak van relaties uit gaat zien. De scheiding van hun ouders vond plaats op een moment dat ze erg bezig waren met geliefd en geaccepteerd worden. De scheiding confronteert hen met de realiteit van relaties, die ook kunnen mislukken. Ze maken een verbinding tussen de scheiding van hun ouders en hun eigen toekomst. Dat maakt hen vaak angstig en kan verschillende gevolgen hebben. Aan het ene uiterste zijn er jongeren die absoluut willen bewijzen dat ze het beter zullen doen dan hun ouders en stappen daardoor soms te snel in een relatie. Aan de andere zijde zijn er jongeren die zichzelf beschermen en terughoudend zijn op vlak van partner- en ouderschap.

Benadruk dat jullie scheiding niet betekent dat je kind later ook zal scheiden.

Als er minder regels worden gesteld of als er minder aandacht is voor het gedrag van adolescenten, kan dit leiden tot risicogedrag.

Monitor de activiteiten en het gedrag van je jongere. Bied structuur en regels.

In de puberteit ontwikkelen kinderen hun eigen identiteit. Ze zitten in een fase van loskomen en gaan zich onafhankelijker opstellen ten aanzien van hun gezin. Vrienden worden steeds belangrijker. Pubers hebben hun ouders nog steeds nodig, maar op een andere manier. Sommigen gebruiken dit losmakingsproces als een 'coping-mechanisme': door de scheiding wenden ze zich eerder af van het gezin en maken ze een versnelde spurt richting zelfstandigheid. Zo proberen ze te voorkomen om meegezogen te worden in de conflicten tussen hun ouders.

Door hun leeftijd hebben ze meer inzicht in situaties en relaties en kunnen ze de reden(en) voor de scheiding ook beter begrijpen. Toch kunnen ze zich door hun ouders verraden voelen. Ze vinden bijvoorbeeld dat hun ouders niet genoeg hun best hebben gedaan om de relatie te redden. Ze vinden hun ouders egoïstisch en niet begripvol. Ze zetten hun wereld op zijn kop, terwijl ze druk bezig zijn met school, vrienden en de toekomst. Dat kan zich uiten in woede. Woede is niet alleen een uiting van boosheid, maar kan ook een dekmantel zijn om gevoelens van kwetsbaarheid en machteloosheid te verbergen.

Moedig je kind aan om over zijn gevoelens te praten. Toon begrip voor de veranderingen die het moet doorstaan. Durf te praten over het onrecht dat hen werd aangedaan.

Door het verlies en de bijhorende emoties te combineren met het invullen van hun rollen die tijdens de puberteit sowieso al een belasting zijn, kunnen de spanningen toenemen. Dit kan leiden tot somberheid of stress. Hierdoor is er een verhoogd risico op afwezigheden op school, teruggetrokken gedrag of risicogedrag.

Wees aandachtig voor de veranderingen in je kind.

Door de scheiding zien kinderen een kant van hun ouders die ze eerder niet zagen. Ze zien hun ouders nu als kwetsbaar en afhankelijk of juist als sterk en onschendbaar. Vaak hangen hier morele oordelen aan vast. Als ze een moment van breekbaarheid of kwetsbaarheid van een ouder zien, kan het zijn dat ze dergelijke percepties gaan uitvergroten. In hun ogen is deze ouder het slachtoffer. Bijgevolg leggen ze de schuld bij de andere ouder.

Het is voor deze kinderen dus van groot belang om een uitleg te krijgen waarin ieders aandeel in de scheiding duidelijk gemaakt wordt. Leg uit dat je eigen emoties er nu eenmaal bij horen, maar dat je goed voor jezelf zorgt samen met mensen rondom je.

Loyaliteit is een van de grootste uitdagingen voor adolescenten in een scheidingssituatie.

Laat het kind een goede band behouden met de andere ouder. Voorkom negatief praten over de ex-partner in het bijzijn van het kind. Let ook op negatieve non-verbale reacties zoals zuchten of fronsen.

Na een scheiding komt de financiële situatie van ouders vaak onder druk te staan. Kinderen maken zich op deze leeftijd vaak zorgen of er wel genoeg geld is voor toekomstige behoeften. Sommige kinderen gaan zelfs werken om hun ouders te ontlasten.

Geef erkenning aan de bezorgdheid en benoem dat de verantwoordelijkheid niet bij hen ligt.

Veel adolescenten geven aan dat hun rol in het gezin na de scheiding veranderd is. Sommigen nemen een meer beschermende rol op of gaan zich behulpzamer gedragen. Ouders kunnen daar soms echt baat bij hebben. Dat kan trouwens een goede ervaring zijn voor jongeren. Aan de keerzijde is er wel een risico op 'horizontale relatievorming' tussen ouder en kind. Deze jongeren worden een 'pseudo-partner'. Hierdoor ontstaat een zeker risico op 'parentificatie': het kind gaat de ouderrol van de afwezige ouder overnemen om het verdriet van de andere ouder te compenseren. Ze gaan zo goed mogelijk voor de ouder en soms ook andere gezinsleden zorgen. In de toekomst zal het kind daardoor moeite hebben om zijn eigen behoeften goed te kennen. Ze bouwen een muur rondom zichzelf waar nog moeilijk doorheen te dringen valt.

Het is belangrijk dat kinderen voldoende ruimte krijgen om hun eigen leven te leiden, los van verantwoordelijkheden in het gezin.

Door de scheiding van hun ouders gaan jongeren reflecteren over hun rol als toekomstige partner. Ze zien het gedrag, de normen en waarden van hun ouders veranderen. Bovendien ontregelt de scheiding de normale gezinsdynamiek, waardoor er nieuwe rollen ontstaan of bestaande rollen anders worden ingevuld. Dit alles heeft invloed op de ontwikkeling van hun 'ego-identiteit'. Dat kan zowel positief als negatief zijn en bijgevolg leiden tot een sterke, eigen identiteit, maar ook tot rolverwarring.

Je kind laten ondersteunen

In deze brochure ging het vooral over de rol die ouders kunnen spelen om kinderen te ondersteunen tijdens het verwerkingsproces van de echtscheiding. Meestal is dat voldoende en putten kinderen uit hun persoonlijke veerkracht om hun weg terug te vinden. Het komt dus meestal wel goed!

Maar naast ouderlijke steun, kan het kinderen en jongeren helpen om goed omringd te worden: dat kan een leerlingbegeleider of leerkracht waar ze een goede band mee hebben zijn, familieleden, lotgenoten, vrienden, het CLB, ...

Jongeren vanaf 12 jaar kunnen ook terecht bij het JAC, het OverKop-huis of Awel. Dat kan in een live-gesprek, maar ook telefonisch, via mail of via chat.

Gespecialiseerde hulp (therapie) is in een normaal verlopend rouwproces na een echtscheiding niet nodig. Enkel als kinderen vastlopen in hun ontwikkeling of als de scheiding na enkele jaren niet verwerkt is, heeft het zin om deze hulp wél in te schakelen. Belangrijk daarbij is dat beide ouders toestemming geven om met het kind aan de slag te gaan. Kinderen moeten zich namelijk vrij voelen om openlijk te kunnen spreken over hun problemen of bezorgdheden, zonder dat ze iets geheim moeten houden voor een ouder.

Tot slot

Wanneer ouders uit elkaar gaan, is dit voor kinderen niet gemakkelijk. De manier waarop ouders uit elkaar gaan en met elkaar omgaan na de scheiding, bepaalt mee de mate van het lijden en de last die kinderen ondervinden. Ouders kunnen heel wat betekenen en doen om het de kinderen gemakkelijker te maken.

Kinderen hebben een grote veerkracht en vinden doorgaans hun weg terug. Op korte termijn kunnen er zelfs gunstige gevolgen zijn zoals bv een ruimere familie hebben, 2 verjaardagsfeestjes, meer of intenser contact met de ouder bij wie ze op dat moment verblijven, makkelijker omgaan met tegenslagen, een beter relativeringsvermogen, ...

Naast goed zorgen voor de kinderen in een moeilijke periode, is het minstens even belangrijk dat je als ouder goed voor jezelf zorgt. Laat je goed omringen en schakel professionele hulp in als je daar nood aan hebt. Gun jezelf het recht om dit niet alleen te moeten doorstaan!

Zit je nog met vragen over dit thema? Wil je graag een gesprek met een van onze consulenten? Aarzel dan niet ons te contacteren via:

T 089 36 79 40
E info@campuso3.be

Literatuur en referenties

WEBSITES

www.tweehuizen.be
www.scheidingskoffer.be
www.villapinedo.nl
www.watwat.be/scheiding
www.noknok.be/themas/mijn-ouders-zijn-gescheiden

BOEKEN

Buiskool, A. (2017). Hoe vertellen we het de kinderen? : respectvol scheiden als een nieuw begin : 7 stappen voor een kindgericht gesprek

De Waele, I. (2003). Samen uit elkaar.
Ouder blijven na de scheiding

Neuman, G. (2017). En de kinderen scheiden mee:
Het zandkastelen programma

Schaubroeck, K. (2018). Gelukkig gescheiden

Vos, C. , (2011).
Gescheiden met je ex, toch samen goede ouders

Wiewauters, C., & Van Eyken, M. (2014). Een week mama, een week papa?: Wat kinderen bij een scheiding echt nodig hebben

KINDERBOEKEN

Amant, K. (2019). Lewis woont in twee huizen

Delfos, M. (2006). Van alles twee:
over de betekenis van (echt)scheiding voor jonge kinderen

Fiddelaers, M.J.M.-Jaspers (2010). Ik hoor bij jullie allebei

Hass, C. (2018). Sloompje Slak het gebroken huis

Steggink,D. (2009). Kamil de groene kameleon

Van Apeldoorn, S & van Lith, L. (2007). Bang boos blij

PODCAST HOORRECHT

www.standaard.be/cnt/dmf20220519_94487735

