

Mijn ouders zijn uit elkaar.

Over gewone en moeizame aanpassing na scheiding.

Claire Wiewauters – pedagoog – psychotherapeut
Opleiding en Kenniscentrum Gezinswetenschappen/Odisee

Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen
Een kenniscentrum over en voor gezinnen

odisee



Gezinsbond

ASSOCIATIE
KU LEUVEN

Verhaal van kennis, ervaring en onderzoek



Uit column 'de wakkere papa'
gezinskrant De Bond van 10 oktober 2014

Mijn kinderen hebben gescheiden ouders. Zo. Het staat er. Vijf woorden, 39 tekens, inclusief spaties. Ik had iets anders in gedachten voor mijn kinderen. Rust. Vrede. Het woord thuis zou nooit ingewikkeld mogen zijn, vond ik.

Ik vraag me af, de hele tijd : 'hoe moet het nu verder ?' Je wil je kinderen zoveel geven. Maar dan krijg je helemaal aan de andere kant van het veld, een goal tegen. Een soort van own goal.

Kijken door de ogen van het kind



Kinderen in de scheidingsstorm

- Wat gebeurt er met kinderen als hun ouders uit elkaar gaan ?
- Hoe komen we te weten hoe een kind zich voelt ?
- Hoe belangrijk is de leeftijd van kinderen?
- Wat hebben kinderen nodig van hun ouders ?
- Wat hebben kinderen (en ouders) nodig van de omgeving ?

Wat gebeurt er met kinderen als hun ouders scheiden



Help, ik verlies mijn gezin

- **Verlies** van de heilheid van het gezin
 - gedwongen loslaten = controleverlies en angst
= weerstand en verzet
 - Rouwproces
- Verwarring / loyaliteit onder druk
 - Hoe kan ik 2 mensen graag zien die elkaar niet meer graag zien?

Kind in crisis

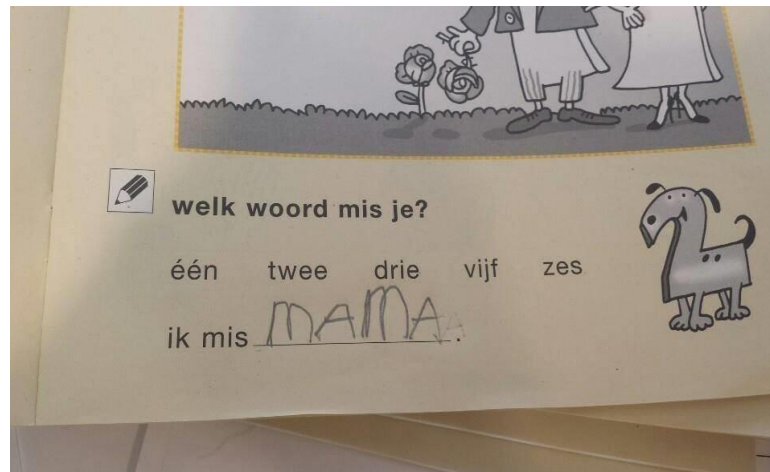
- Aanwezigheid van het gezin = vanzelfsprekend
 - gevoel van veiligheid gaat **tijdelijk** verloren
 - gevoel van vertrouwen gaat **tijdelijk** verloren
 - Ouders hebben niet voor alles een oplossing

- Relatie ouders-kind staat **tijdelijk onder druk**
 - verwarring, boosheid, zich afsluiten
 - Je schiet niet tekort als je kind je niet alles vertelt



Veerkracht onder druk

- Veiligheid en vertrouwen = motor van ontwikkeling
 - > stagnatie : stilstaan
 - > regressie : terugval
 - > 'normale' reactie op 'stressvolle' situatie



Hoe belangrijk is de leeftijd van kinderen ?



Leeftijd en de ontwikkelingstaken

- baby's en erg jonge kinderen > veilige gehechtheid verwerven
 - oudere kinderen > autonomie verwerven
- ? Verblijfsco-ouderschap als voorkeursregeling ?



Leeftijd en de zorgen van kinderen

- Baby's en infants = verlatingsangst
 - Peuter en kleuter = magisch denken / moeite om tijd en ruimte te overzien
 - Lager schoolkind = concreet logisch denken
 - Adolescent = abstract denken
- ? Wat speelt in het hoofd van kinderen ?



Over alle leeftijden heen

- Kind start met achterstand > 'temporiseren'
- Kind hoopt ! > 'herenigingswens'
- De 'zorger' voor de ouder(s)
- Kind moet een ouder achterlaten > 'wisselstress'
! Dit laat zich zien in gedrag van kind !



Hoe komen we te weten hoe een kind zich voelt ?





Gewaarwordingen bevinden zich op de grens tussen de buiten- en de binnenwereld.

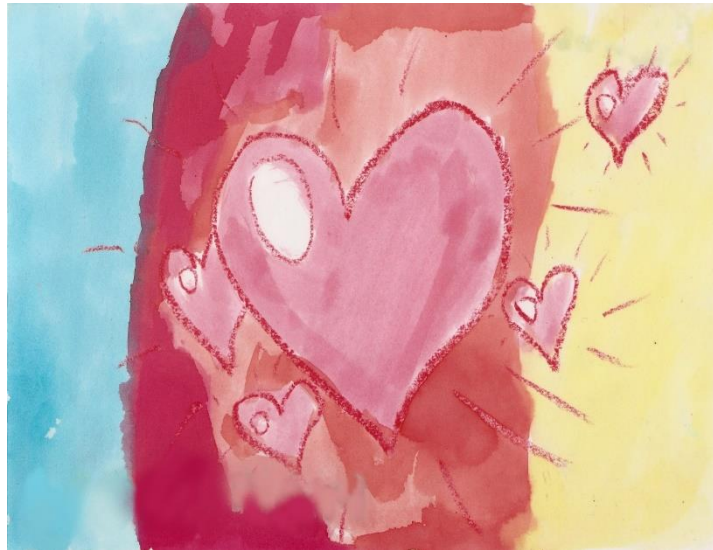
Herstel van veerkracht en gewone aanpassing

- herstel vergt waakzame zorg en tijd van ouders en omgeving
 - > Emotioneel eerste hulp = nabij zijn
aanpassingsperiode van 6 maanden
 - > Heling op lange(re) termijn = betrouwbaar zijn
onderzoek spreekt over 2 à 3 jaar
 - > terugkerend en blijvend proces
bij belangrijke life-events



Verbinding is het sleutelwoord

1. Verbinding met **zichzelf**
2. Verbinding met **de ouders**
3. Verbinding met **de omgeving**



Verbinding van het kind met zichzelf

'to matter' – ertoe doen

- kind informeren : scheidingsmelding, nieuwe partner, praktische regelingen die hen aanbelangen
- Kind een stem geven



- (h)erkennen van gevoelswereld van het kind
- Aandacht voor het 'eigen tempo' van het kind
- De mogelijkheid bieden om 'op verhaal te komen' (refueling)
- **Kinderen uit de schaduw halen**

Verbinding van het kind met de ouders

- Kinderen de fysieke en mentale ruimte bieden om in relatie te staan met de ouders
- ‘boodschapper zijn’ en betrokken worden bij conflicten benadeelt herstel
- de verblijfsregeling is niet doorslaggevend voor levenstevredenheid en zelfwaardering van het kind
- Een klimaat van controle en steun bij de ouders
- **Kind uit het conflict houden : gedeeld ouderschap in plaats van verdeeld ouderschap**



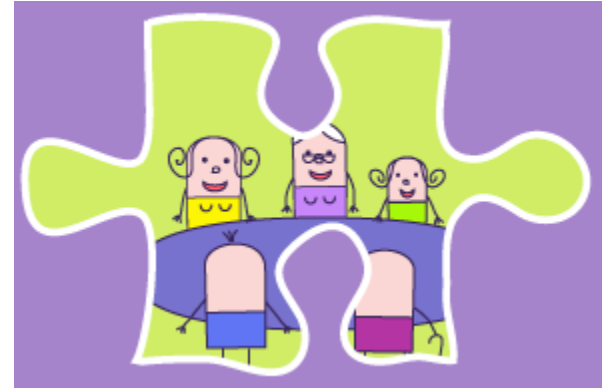
Conflicten beheersbaar houden

- Je kan alleen het eigen gedrag controleren en veranderen
- Beweeg je naar het 'groen'
- Denk na over tijd en ruimte
- Maak onderscheid tussen belangrijke en minder belangrijke zaken
- Houd steeds de kinderen in het vizier
- Beloon jezelf als het 'goed-genoeg-gaat'



Wat hierbij kan helpen

- zich goed informeren
- zich laten ondersteunen
- Gesprekken met lotgenoten
- 'tijd' zijn werk laten doen
- zelfzorg



Eventueel :

- Gezamenlijke ondersteuning door bemiddeling
- Individuele ondersteuning door begeleiding en therapie

Wat hebben kinderen (en ouders) nodig van de omgeving



Reddingsboeien en seingevers voor kinderen èn ouders

- > Netwerk als noodzakelijke steunbron :
 - School, leerkrachten, clb, ..
 - Familie en grootouders
 - Goede vrienden
 - Wij allen



Passende steun van het netwerk

- conflict ontmijnen ipv conflict aanwakkeren
- Betekenis geven aan gedrag van betrokkenen
- Niet 'tussenin' zitten maar 'erboven' hangen
- Voorrang verlenen aan het kind.
- Kind uit de schaduw en uit het conflict halen



Herstel van **veerkracht**

Ik zou zeggen dat ze altijd bij iemand terecht kunnen, en ook dat het nadien beter zal zijn. Maar vooral dat ze er nooit alleen voor staan. Want in het begin voelt dat wel zo, alsof je er helemaal alleen voor staat. Later voel je toch opnieuw dat je ouders je nog altijd graag zien. En ook dat er nog veel mensen je graag zien en dat je ook bij hen terecht kan.

Taartdiagram

