

AFSPRAAK *in* WONDERLAND



Wegwijzer voor kinderen van wie de ouders uit elkaar gaan

Emy Geyskens en Elien Craenhals
met illustraties van Annelies Vandenbosch



Afspraak in Wonderland

Omdat je kind de hoofdrol verdient in zijn eigen verhaal!

Over kinderen en scheiding

Voorwoord door Gezinsbond vzw

Scheiden doet lijden. Een scheiding zorgt voor een moeilijke periode, waarin je als volwassene, maar ook als ouder oneindig veel praktische zaken moet regelen, maar ook moet omgaan met de lawine aan gevoelens die je overspoelt.

En dan zijn er natuurlijk ook de kinderen. Niemand hoeft je te overtuigen dat je kinderen ook aandacht verdienen en meer dan ooit houvast nodig hebben. Maar hoe pak je dat aan, 'een veilige haven zijn voor je kinderen'?

Vanuit de Gezinsbond werkten we mee aan dit kinderboek, omdat we denken dat het jullie kan helpen. Herkenbaarheid, houvast, informatie, handvaten, tips, doe-opdrachtjes ... je vindt ze hier allemaal. Misschien kunnen jullie samen lezen in het boek? Of snuistert je kind liever op zijn tempo door de bladzijden, op zoek naar wat het op dat moment nodig heeft? Het boek kan een gesprek op gang brengen, troost bieden of gewoon bevestigen dat het heel normaal is te voelen wat je voelt.

Eindelijk een boek waar ouders én kinderen zelf mee aan de slag kunnen. Het kijkt vanuit het perspectief van kinderen naar een scheiding en geeft kinderen de rol die ze verdienen: de hoofdrol!

Ook als ouder ben je in deze woelige fase van je leven op zoek naar ondersteuning. Want het is niet altijd gemakkelijk om snel de juiste informatie te vinden. Daarom staat de Gezinsbond gezinnen bij in talloze aspecten van een scheiding, via de website goedgezind.be. Hier vind je veel artikels, waaronder ook het dossier over het ouderschapsplan. Je vindt hierin een theoretische achtergrond, maar ook een praktische checklist van zaken die je best bespreekt met de andere ouder vooraleer je kind in twee huizen gaat leven. Gezinnen die lid zijn, kunnen terecht bij de sociaal-juridische dienst voor persoonlijk advies. Dat kan gaan van het verduidelijken van de fiscale gevolgen, over het nalezen van scheidingsovereenkomsten en onderhoudsbijdragen berekenen, tot simpelweg een luisterend oor bieden.


Als je dit boek ter hand neemt, wil dat zeggen dat jij op zoek bent. Dat is moedig. Veel sterkte in het uitstippelen van jouw weg. Wij hopen dat dit boek zijn steentje kan bijdragen.

*Getuigenis door Emy Geyskens
(coauteur, die zelf ook gescheiden is)*

De scheiding is ondertussen bijna twee jaar geleden. Mijn kinderen en ik praatten er, zeker in het begin, zeer veel over. Op hun eigen niveau en zonder te veel details mee te geven. Want je blijft ouder, samen met je ex-partner, en daarbij is het van belang respect voor elkaar te blijven tonen. Hoe moeilijk dat misschien bij momenten ook is.

Op een zaterdagmiddag, kort na de scheiding, ging ik met de kinderen naar de cinema. We stapten, zonder veel overleg of nadenken over de film, een zaal binnen waar *Wonderpark* werd gedraaid. Het verhaal had niets met scheiden te maken, maar ging wel over het missen van mama en samen blijven dromen. De hele film lang hielden we elkaars handen vast. Mijn zoontje links, mijn dochtertje rechts.

Na de film reden we naar een papierwinkel en kochten grote stukken karton. De achterplaats werd ons atelier. Na ieder mooi moment dat we die eerste, woelige periode meemaakten, schilderden we een herinnering op de kartonnen vellen. We schilderden de wagentjes van de inktvis na een bezoekje aan de lokale kermis, een klimboom na een heerlijke boswandeling ... We creëerden ons eigen Wonderland, waar we samen nieuwe en fijne gebeurtenissen konden sprokkelen.



Wanneer de kinderen dan gingen slapen, zei ik hen steeds: 'We spreken af in Wonderland, oké? Zie ik je daar?' En dat deden we. We zagen elkaar in onze dromen, zwevend op onze nieuwe herinneringen. Ook wanneer we niet écht bij elkaar konden zijn.

De kinderen kregen ook een nieuwe knuffel. Onze Wonderland-mascottes: Skully en Mummie. Ze reisden mee op en af naar papa. Want ook daar konden immers nieuwe herinneringen worden gecreëerd.

Het was zoeken naar een nieuw evenwicht. En wanneer we dan evenwicht vonden, was het vaak bij het minste windzuchtje ook weer weg. Vallen en opstaan. En vallen en blijven liggen. Maar nadien toch weer opstaan. En afspreken. In Wonderland ...

Kom je met ons mee?

Emy

'Klaar!' roept Mila.

Oscar haalt zijn neus op. Waarom maakt zijn kleine zus altijd zoveel lawaai?


Papa roert in de soep. Hij doet er nog wat peper bij. En ook wat zout.

Zo heeft Oscar het graag. Tomatensoep met balletjes lust hij het liefst!









'Kan ik vanavond naar de gitaarles?' vraagt Oscar.
'Vanavond niet', vertelt papa. 'Ik heb nog te veel werk
en Mila moet op tijd naar bed.'


Oscar kijkt naar Mila.

'Klaar!' roept ze opnieuw.

'Hou nou toch eens op!' schreeuwt Oscar terug.

'Alles in orde?' vraagt papa.

Oscar staat op. Vandaag is weer zo'n dag dat het
allemaal anders is dan vroeger. Dus nee, niet in orde.



Een scheiding is een rouwproces waar je als ouder en kind doorheen moet! 'Kinderen komen bij de scheiding van hun ouders in eerste instantie in een periode van crisis terecht. Zij staan voor de opdracht om het verlies van hun gezin een plaats te geven en "thuis te komen" in nieuwe gezinsvormen. Voor de meeste kinderen is deze crisis gelukkig van voorbijgaande aard en doorheen een periode van rouw zet zich herstel in.' (Wiewauters en Emmery, 2016)

Wanneer je als ouder de boodschap brengt dat jullie uit elkaar gaan, is het best dat beide ouders hetzelfde verhaal vertellen over de oorzaak van de scheiding, maar ook over de factoren die meespelen bij de scheiding, hoe jullie denken over de toekomst enzovoort. Neem daarvoor voldoende tijd vooraf; bereid het gesprek voor. Een situatie of een gevoel kan ervoor zorgen dat jullie er toch anders over denken en een ander verhaal vertellen. Maar dat kan verwarring brengen bij je kind. Probeer dat daarom zoveel mogelijk te vermijden. Zoek in zo'n geval als ouder zelf een uitweg voor je gevoelens en gedachten.

In sommige situaties is het niet mogelijk om de boodschap samen te brengen, omdat jullie in conflict liggen. Leg dat uit aan je kind. Vertel dat papa en mama 'anders' kijken naar de scheiding en dat je weet dat dit voor hem/haar verwarrend kan zijn. Waar jullie waarschijnlijk wel hetzelfde over denken, is dat jullie er allebei in de toekomst voor je kind willen zijn.

Dit boek geeft een aanzet om tot een gesprek te komen met je kind. Het non-fictieel is niet bedoeld om in één keer uit te lezen. Wanneer je kind ergens mee zit of ergens vragen over heeft, kun je samen een onderdeel lezen en bespreken. Als je merkt dat het genoeg is geweest voor hem of haar, leg het boek dan weg. Elk kind is anders en als ouder, of ook als leerkracht of andere vertrouwenspersoon ken jij het kind het beste. Terwijl het ene kind extra aandacht zal vragen, blijft een ander kind onder de radar; hoewel ze wellicht beiden met hun gevoelens worstelen. Probeer hier rekening mee te houden bij het proces.

Het informatieve luik kwam tot stand met dank aan Hilde De Weirdt, Marijke Polspoel, Ine Van Elskens en hun collega's van Gezinsbond, scheidingsexpert Claire Wiewauters, die verbonden is aan het Kenniscentrum Gezinswetenschappen, en kinderpsychologe Karolien Raeymaekers.

STREEF EEN OPEN COMMUNICATIE NA

Wees eerlijk

Wees eerlijk tegen je kind. Vaak denken we als volwassenen dat het beter is om kinderen zo min mogelijk te betrekken bij een scheiding. Maar weet dat een scheiding een rouwproces is, een schokkende gebeurtenis. Ga ervan uit dat je kind door een moeilijke periode gaat. En benoem dat ook.

Laat kinderen spreken

Laat kinderen zelf ook aan het woord, op hun eigen niveau. Zo weet je wat er in hun hoofd en hart omgaat, waarvoor ze vrezen of waarmee ze worstelen. Daar kun je dan op inspelen.

Taal van je kind

Gebruik steeds taal op maat van kinderen. Hou inhoudelijk altijd rekening met hun leeftijd. Maar onderschat kinderen ook niet! Ze kunnen best wel wat aan en vaak is hun fantasie akeliger dan de werkelijkheid. Zorg er daarom voor dat ze het juiste beeld krijgen. Dat ze niet verder in hun fantasie leven. Een realistisch beeld scheppen als ouder is belangrijk. Daarom doe je er goed aan regelmatig te polsen naar de gevoelens en gedachten van je kind. Wacht niet tot het er zelf mee afkomt. Neem hiertoe als ouder of vertrouwenspersoon het initiatief.

Vermijd de term 'ex' in het bijzijn van de kinderen. Iemand kan immers nooit 'ex-papa' of 'ex-mama' zijn. Spreek wel over 'de mama/papa van mijn kinderen'.

Spreek ook liever over overgangsmomenten dan over wissels. Kinderen worden niet 'gewisseld'.

Als je kind niet gemakkelijk praat

Niet elk kind praat even gemakkelijk over zijn gedachten en gevoelens. Laat hiervoor de ruimte. Kies verschillende momenten uit om erover te praten. Er bestaan ook hulpmiddelen die het spreken kunnen vergemakkelijken, zoals gevoelskaartjes die een gesprek over gevoelens op gang kunnen brengen. Je kunt je kind ook vragen om een tekening te maken.

Hou in het achterhoofd dat kinderen niet op commando over hun gevoelens praten, wel wanneer zij er klaar voor zijn en er zin in hebben. Forceer hen niet, maar geef aan dat ze altijd met je mogen praten. Tijdens een leuke activiteit gaat dat soms spontaan. Ook tijdens het lezen van een boek met een soortgelijke situatie als die van jullie kan een kind wat losser komen.

Vaak brengen kinderen tijdens het spel ongevraagd het thema binnen. Als je daar toevallig getuige van bent, ga dan mee in het spel en ga op die manier het gesprek aan. 'Dat poppetje is heel verdrietig. Wat is er gebeurd?' Vaak praten kinderen gemakkelijker via een derde element dan rechtstreeks.

Wanneer je kind niet de eerste stap wil zetten, kun je zelf een aanzet geven. Je kunt bijvoorbeeld afspreken dat wanneer jij een lampje aansteekt of de (gevoelens)dobbelsteen tevoorschijn haalt, je graag wilt praten met je kind. Wacht als ouder of vertrouwenspersoon niet op het signaal van het kind. Durf hierin zelf het initiatief te nemen, maar zet je kind nooit onder druk. Vertel bijvoorbeeld eerst over je eigen gevoelens of vertel over wat andere kinderen bij een scheiding soms voelen en waarmee ze worstelen. Pols daarna naar de gevoelens van je kind.

Geen antwoord?

Het zou kunnen dat je op een vraag van je kind niet meteen een antwoord kunt geven. Wanneer je iets zelf niet weet of niet goed onder woorden kunt brengen, zeg dat dan ook rechtuit. Geef je kind wel perspectief. Je kunt dit boek raadplegen en samen op zoek gaan naar het antwoord of er op een later tijdstip nog op terugkomen.

Elien Craenhals en Emy Geyskens
Afspraak in Wonderland. Wegwijzer voor kinderen van wie de ouders uit elkaar gaan

© 2020 Infodok / Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen, Elien Craenhals en Emy Geyskens
Gemaakt onder licentie van Davidsfonds.
'Infodok' is het geregistreerde merk van Davidsfonds vzw.
www.standaarduitgeverij.be/infodok

Illustraties en vormgeving: Annelies Vandenbosch - www.anneliesvandenbosch.com
Redactie: Saskia Martens
Trefwoorden: scheiden

D/2020/0034/216
ISBN 978 90 02 27108 3
NUR 218

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd - op enige manier -
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.