

LEONIEK VAN DER MAAREL

Kinderen in spagaat

Rouw na scheiding
en overlijden



Leoniek van der Maarel

Kinderen in spagaat

Rouw na scheiding en overlijden

Uitgeverij
Ten Have

Inhoud

Inleiding	9
-----------	---

Deel 1: ECHTSCHIEDING

Het verhaal van Marleen	15
1. HET VERLOOP VAN EEN ECHTSCHIEDING	20
Het crisisstadium	21
Het overgangsstadium	24
Het stadium van hernieuwde stabiliteit	26
2. PSYCHOLOGISCHE TAKEN	28
Erkennen van de realiteit van de scheiding	28
Begrijpen van de scheiding	29
Strategisch onttrekken	31
Omgaan met verlies	32
Herkennen van gevoelens	34
<i>Boosheid</i>	34
<i>Verdriet</i>	35
<i>Jaloezie</i>	36
<i>Schuldgevoel</i>	37
<i>Angst</i>	38
<i>Schaamte</i>	40
<i>Teleurstelling</i>	41
Verkennen van het leven in twee gezinnen	42
Verbinden	44
3. DE ONTWIKKELING VAN KINDEREN	45
Kinderen tot twee jaar	45
Kinderen van twee tot vijf jaar	47
Kinderen van vijf tot zeven jaar	49
Kinderen van zeven tot twaalf jaar	50
Twaalf jaar en ouder	52

4. REACTIE VAN KINDEREN OP DE SCHEIDING	54
Wat laat een kind zien?	54
Gedrag van kinderen	59
<i>Boos gedrag</i>	59
<i>Psychosomatische klachten</i>	60
<i>Concentratieproblemen</i>	61
<i>Regressie</i>	61
<i>Rolovername</i>	61
<i>Wisselend gedrag</i>	62
<i>Afwijzing</i>	62
5. HET BELANG VAN DE OUDER-KINDRELATIE	64
De houding van de ouder(s)	64
Veiligheid ervaren	65
Rekening houden met de ouders	66
Uitlatingen van ouders over elkaar	67
Contact zoeken met de ouder	68
In vrijheid praten over de ouder	69
Afspraken en beloftes nakomen	70
Invloed van schuldgevoel van de ouder(s)	71
Invloed welbevinden ouder	73
Invloed van de scheiding op de opvoeding	76
De ouder praktisch helpen	77
6. LOYALITEIT	79
Kiezen bij wie je wilt wonen	83
7. DE RELATIE TUSSEN DE OUDERS	87
Het kind als boodschapper	90
8. INVLOED VAN DE OMGEVING	92
Familie	92
De ernst van de situatie	95
School	96
<i>Prestaties</i>	96
<i>Aandacht voor de scheiding</i>	98
<i>Steun</i>	99
<i>Gedrag</i>	99
<i>Leerkracht</i>	100
9. RELATIE TUSSEN BROERS EN ZUSSEN	101

10. RELATIE MET LEEFTIJDGENOTEN	104
11. EEN NIEUWE PARTNER	106
Invloed op de relatie met de ouder	107
Wat te doen?	109
12. FACTOREN DIE DE VERWERKING BEÏNVLOEDEN	110
SAMENGEVAT	113

Deel 2: OVERLIJDEN

Een lichtje in de duisternis	117
1. HOE GAAT EEN KIND MET DE DOOD OM?	120
De rouwtaken	124
<i>Erkennen dat het verlies werkelijk heeft plaatsgevonden</i>	124
<i>Herkennen van de emoties</i>	127
<i>Verkennen van het leven</i>	130
<i>Verbinden met het leven, herzien van de relatie met de overledene</i>	130
2. BAND MET DE OVERLEDENE	133
3. LEEFTIJD	135
Kinderen tot twee jaar	135
Kinderen van twee tot vijf jaar	136
Kinderen van vijf tot zeven jaar	136
Kinderen van zeven tot twaalf jaar	137
Ouder dan twaalf jaar	138
4. REACTIE VAN KINDEREN OP DE DOOD VAN DE GESCHEIDEN OUDER	139
Vragen waar kinderen mee rondlopen	140
<i>Ga jij ook dood?</i>	140
<i>Is het mijn schuld?</i>	141
<i>Is het besmettelijk?</i>	142
<i>Is er leven na de dood?</i>	142
<i>Bij wie ga ik wonen?</i>	143
Gevoelens	143
<i>Eenzaamheid</i>	144
<i>Boosheid</i>	145
<i>Verdriet</i>	145

<i>Schaamte</i>	146
Gedrag	146
<i>Controle</i>	146
<i>Wijsheid</i>	147
<i>Lastig of lief</i>	147
<i>Doodswens</i>	148
<i>Verdringing</i>	148
<i>Rolovername</i>	148
<i>Regressie</i>	149
<i>Concentratiestoornissen</i>	149
<i>Psychosomatische klachten</i>	149
<i>Contact</i>	150
5. HOE GAAT HET THUIS?	151
Communicatie met de overlevende ouder	152
Verdriet delen	155
Contact tussen broers en zussen	156
Contact met de stiefouder	157
6. OPVANG DOOR FAMILIELEDEN	159
7. DE ROL VAN DE OMGEVING	163
Opvang van volwassenen	163
Opvang van vrienden	165
School	166
SAMENGEVAT	172
Wat had anders moeten gaan?	174
Tips van kinderen	179
Het verhaal van Veronique	183
Wanneer zoek je hulp?	188
De rechten van het kind van gescheiden ouders	190
De kinderen die aan het woord kwamen	198
Websites voor en over kinderen van gescheiden ouders	203
Websites voor kinderen van wie een ouder is overleden	204
Geraadpleegde literatuur	207
Over de auteur	208

Deel 1

Echtscheiding

Het verloop van een echtscheiding

Een echtscheiding komt nooit uit de lucht vallen. Er gaat meestal een lange periode van spanningen aan vooraf. Daar krijgen de kinderen het nodige van mee, maar toch weten ze de signalen niet altijd te duiden. Dat betekent dat het bericht dat de ouders gaan scheiden voor kinderen toch vaak aankomt als een donderslag bij heldere hemel.

Als er veel ruzies in huis zijn, blijkt vaak dat kinderen daaraan gewend zijn. Ze weten niet beter. Volwassenen zeggen soms dat kinderen het vast hebben zien aankomen. Maar kinderen kunnen zo gewend zijn aan hun ruziënde ouders dat dit onderdeel van hun leven is geworden.

➤ Otis (8 jaar) had niet verwacht dat haar ouders zouden gaan scheiden. Ze hoorde haar ouders wel vaak ruzie maken en schreeuwen tegen elkaar, maar dacht daar verder niet over na. ◀

➤ Marja had het wel aan zien komen. Zo lang zij zich kan herinneren hadden haar ouders regelmatig ruzie. Ze weet nog dat haar ouders een keer aan het vechten waren en dat haar moeder toen met haar hoge hakken tegen haar vaders schenen schopte. Dat vond Marja heel zielig voor haar vader en ze probeerde ze te laten stoppen. Maar ze konden ook heel lief zijn voor elkaar. Toch voelde Marja op een gegeven moment dat er iets veranderd was, en toen haar moeder hints ging geven, wist ze het zeker. Toen Marja op een ochtend vroeg of ze naar haar oma en opa konden gaan, antwoordde haar moeder dat ze daar binnenkort genoeg gelegenheid voor hadden. Voor Marja was dat een duidelijke toespeling op een scheiding. Juist dit moment herinnert ze zich nog heel goed, niet het moment dat haar ouders haar vertelden dát ze gingen scheiden. ◀

In het beste geval betekent een echtscheiding voor kinderen het verlies van de gezinsstructuur en het gedeeltelijk verlies van een ouder. De vanzelfsprekendheid van het contact met beide ouders verdwijnt. Samen op vakantie, samen feesten vieren, samen uitstapjes maken: dat is allemaal verleden tijd.

In de meeste gevallen bouwen kinderen gescheiden levens op met de vader en met de moeder. Er is geen gezamenlijke toekomst meer, alleen een gezamenlijk verleden. Helaas voor de kinderen blijkt dit gezamenlijke verleden in veel gevallen niet meer bespreekbaar. Wat er ook gebeurt en wat ouders ook beslissen, de kinderen moeten zich aanpassen.

Familie en vrienden nemen meestal een afwachtende houding aan, omdat ze bang zijn partij te moeten kiezen, bovendien willen ze niet bij conflicten betrokken raken. In zo'n situatie, waarin familie en vrienden zich nauwelijks laten zien en de ouders het druk hebben met zichzelf en elkaar, kunnen kinderen zich overvallen voelen door eenzaamheid en onbegrip. Oudere kinderen kunnen zelf hulp zoeken, bij vrienden, leerkrachten of fora op internet. Voor jongere kinderen is dit veel moeilijker: zij zijn afhankelijk van initiatieven uit hun omgeving.

Als de scheiding wordt ingezet, zijn er over het algemeen drie stadia te herkennen:

Het crisisstadium

Dit stadium gaat vooraf aan de juridische echtscheiding. Tijdens het crisisstadium verhuist een van de ouders met of zonder de kinderen. Als het kind ook verhuist, verliest het zijn vertrouwde omgeving. Het moet afscheid nemen van vriendjes en vriendinnetjes en soms zelfs van school veranderen. Juist in een periode dat stabiliteit en geborgenheid zo belangrijk zijn, staat zijn hele leven op zijn kop! Tijdens deze fase zijn er meestal toenemende conflicten in het gezin. De ouders zijn minder beschikbaar voor hun kind. Ze hebben hun eigen problemen en emoties, en daarnaast is er vaak geen ruimte voor de behoeften van het kind.

Vaak ook betekent een echtscheiding een verandering in financiën. Beide ouders gaan erop achteruit en de kinderen dus ook.

Voor de kinderen is dit een onzeker stadium omdat ze geconfronteerd kunnen worden met heftige, chaotische en onvoorspelbare gebeurtenissen, waarvan ze vaak niet weten waar die vandaan komen of wat die betekenen. In dit stadium is het heel belangrijk om het kind duidelijk uit te leggen wat er gaat gebeuren, wat het kind kan verwachten, wat er zal veranderen en hóé het zal veranderen.

Het is voor kinderen erg moeilijk om zich te onttrekken aan ruzies of spanningen en vaak kiest een kind partij voor een van de ouders, ook zonder precies te weten waar het conflict om draait. Regelmatig kiest het kind partij voor de ouder die in zijn ogen 'de zwakste' is. Op die manier kan het kind een bondgenoot worden van de ouder (en ook als zodanig worden 'gebruikt'). Vooral als de ene ouder iets 'fout' heeft gedaan in de ogen van de andere, worden kinderen nogal eens bij meningsverschillen betrokken. Vaak horen kinderen echter maar één kant van het verhaal, en als ze partij trekken voor de ene ouder leidt dat direct tot schuldgevoelens tegenover de andere ouder. Zo komen de kinderen als het ware in een spagaat terecht.

Vooral als er een buitenechtelijke relatie aan het licht is gekomen, kunnen de ruzies hoog oplopen. Maar ook als dit niet het geval is, kan de maat opeens vol zijn en kan er abrupt een eind komen aan het samenzijn van de ouders. Natuurlijk is het heel moeilijk voor een kind als opeens een van beide ouders weg is. Toch kan het ook opluchting geven, bijvoorbeeld omdat langdurige conflicten nu eindelijk ophouden. Er kan dan een soort rust komen.

➤ Chantal vond het heel moeilijk toen haar moeder vertelde dat ze gingen scheiden. Voor Chantal voelde het alsof 'de wereld verging'. Haar vader ging vrij snel het huis uit en dat vond ze heel moeilijk: ze moest het telkens twee weken zonder hem stellen. Aan de andere kant ervaaarde ze toen wel een soort rust: er was een enorme spanning weggevallen. Pas daardoor is ze gaan beseffen dat het niet normaal was dat haar vader altijd maar dronken op de bank lag. ◀

➤ Charlotte vond het geen probleem dat haar ouders uit elkaar gingen. Altijd als haar vader thuiskwam uit zijn werk, kregen haar ouders

ruzie. Toen hij weg was, was dat voorbij. Ze heeft nog wel een tijdje een onbestemd gevoel gehouden rond etenstijd: de tijd dat vader meestal thuiskwam. ◀

Het crisisstadium hoeft niet altijd problematisch te verlopen. Soms komt een echtscheiding in alle rust tot stand, met wederzijds vertrouwen en in overleg. Bijvoorbeeld als ouders al enige tijd het gevoel hebben dat de relatie aan het veranderen is en twijfelen of ze wel samen willen blijven. Als de partners dan uiteindelijk besluiten tot een scheiding, gebeurt dat vaak in harmonie en onderling overleg.

Bij zo'n rustig verlopende scheiding is het voor kinderen prettig dat ouders rekening met hen houden, en proberen de belangen van de kinderen mee te wegen in hun beslissingen.

Hoe harmonieus een scheiding ook verloopt, kinderen worden nog altijd geconfronteerd met het verdriet van beide ouders. Probeer je kind uit te leggen waar die stemming vandaan komt, anders zou hij het gevoel kunnen krijgen dat het aan hem ligt.

Als een scheiding rustig verloopt, duurt het meestal wat langer voordat een van de ouders verhuist. Aan de ene kant is dit rustig voor het kind, want het krijgt zo de tijd en gelegenheid om aan het idee te wennen. Toch blijft het moment van het definitieve vertrek net zo moeilijk.

Aan de andere kant krijgt een kind bij een harmonieuze scheiding de hoop dat de ouder toch niet zal vertrekken. Ook dan geldt weer: betrek het kind bij het proces. Laat het helpen bij het zoeken naar een andere woning, laat hem mee kiezen welke spullen mee moeten. Uiteraard ligt de definitieve stem in deze kwesties niet bij het kind, maar door het bij de keuzes te betrekken ontstaat er wel een andere band tussen de vertrekkende ouder en het kind. Bovendien beseft het kind zo beter dat de ouder wel degelijk weggaat.

➤ Daniels ouders hadden besloten om uit elkaar te gaan: de ouders vonden dat ze niet meer de liefdesrelatie hadden die ze nodig vonden voor een goed huwelijk. Vader kocht een huis verderop in de straat en nam de tijd om dat te verbouwen. Daniel werd daar bij betrokken

en hielp ook zijn eigen kamertje bij papa in te richten. Verder dacht hij mee over kleuren verf en behang. De verbouwing en inrichting heeft wel een halfjaar geduurd en zelfs toen ging vader niet meteen het huis uit. Eerst ging hij er eens een nachtje slapen, vervolgens wat langer. Daniel ging soms mee. Al met al heeft het zeker driekwart jaar geduurd voordat zijn ouders werkelijk uit elkaar waren. Voor Daniel was dit een heel prettig en overzichtelijk proces. <

Het overgangsstadium

In deze fase experimenteren de betrokken gezinsleden met een nieuwe manier van leven, nieuwe rollen en nieuwe omstandigheden. Voor kinderen kan dit een lastige, instabiele periode zijn, omdat de relatie met beide ouders opnieuw gedefinieerd moet worden. Een kind gaat opeens apart met vader of moeder om. Ze moeten samen kijken waar ze elkaar kunnen 'vinden', wat ze graag samen doen en hoe ze met elkaar praten. Hoe die relatie gedefinieerd wordt, hangt ook af van de vraag of het om een co-ouderschap gaat waarbij het kind beurtelings bij vader of moeder woont, of dat het kind een ouder één keer per twee weken een weekend ziet.

Zeker als het kind de ouder slechts in een weekend ziet, is het lastig om bij die ouder een 'normaal' leven op te bouwen. Vaak zal die ouder in dat weekend leuke dingen willen doen met de kinderen, het opvoeden wordt dan een beetje losgelaten. Je wilt tenslotte dat als het kind er een keer is, dat hij of zij het ook leuk heeft!

Een kind kan het gevoel krijgen dat hij het hele weekend bij die ouder moet zijn en dat het niet weg kan gaan omdat het zijn vader (of moeder) toch al zo weinig ziet. Dat legt een enorme druk op het kind. Het leidt bovendien vaak tot verveling.

➤ Charlotte heeft altijd een goede band met haar moeder gehad. Haar vader werkte veel en lang, en ze zag hem daardoor weinig. Hij kwam vaak pas 's avonds na acht uur thuis en dan moest Charlotte al naar bed. In de weekenden deden ze dan weleens dingen samen, maar de Charlotte had het meest contact met haar moeder. Nu haar ouders gescheiden zijn, gaat ze één keer in de twee weken een week-

end naar haar vader en iedere week op dinsdagavond. Maar eigenlijk weet ze nooit wat ze daar moet doen. Ze heeft er haar eigen spulletjes niet, al neemt ze wel haar Blackberry en laptop mee, maar om daar steeds mee bezig te zijn vindt ze eigenlijk asociaal. Daarom hangen zij en haar vader maar wat op de bank tv te kijken. Charlotte gaat steeds meer opzien tegen de bezoeken aan haar vader. Ze moet echt nog een manier vinden om met hem samen te zijn. <

Voor de kinderen is het prettig als de ouders bij elkaar in de buurt wonen. Niet alleen omdat ze dan gemakkelijk hun vriendjes op kunnen zoeken, maar ook omdat ze dan zelfstandig naar hun ouders kunnen gaan. Zeker als ze jonger zijn, kunnen ze nog niet zo ver reizen en als papa dan twee straten verder woont, kunnen ze 's avonds na het eten lekker nog eens naar papa om een praatje te maken. Op die manier kan het contact met beide ouders spontaan blijven.

➤ Veroniques school lag precies tussen papa en mama in. Ze kon nog steeds naar haar vriendjes en vond het heel fijn dat ze vanaf papa ook af en toe zelf naar mama kon gaan (de ouders hadden een co-ouderschap) en andersom. <

Dit is natuurlijk niet altijd een haalbare situatie. Toch is het goed om te beseffen hoe belangrijk stabiliteit voor kinderen is en wat het betekent als die stabiliteit wegvalt. Het is dan prettig als zo veel mogelijk andere dingen hetzelfde blijven. Dat ouders afspraken met vriendjes blijven maken, ook al moeten ze er wat verder voor rijden en dat de sportclub hetzelfde blijft en dat de regels zo veel mogelijk hetzelfde blijven.

➤ Chantal verhuisde met haar broer en moeder naar Nootdorp. Ze zat in groep 6 en moest afscheid nemen van al haar vriendjes uit de straat. Dat was heel gek voor haar. Na de verhuizing ging ze op maandag en dinsdag nog naar haar oude buurvrouw – haar moeder werkte namelijk fulltime en de BSO was te duur. Voor Chantal was de opvang bij de buurvrouw prettig, want zo kon ze toch nog buiten spelen met haar oude vriendjes. <

Kinderen hebben in dit overgangsstadium veel aan steun van familie, school en vrienden. Belangrijk is wel dat de sociale omgeving de andere ouder niet 'doodzwijgt' of zwart maakt en het kind in alle vrijheid over beide ouders kan praten. Een kind moet zichzelf kunnen zijn, zo veel mogelijk 'los' van wat er allemaal om hem heen verandert.

Het stadium van hernieuwde stabiliteit

In dit stadium heeft de situatie zich over het algemeen gestabiliseerd en is er een nieuwe, veilig functionerende gezinssituatie. Er is weer rust. De meeste gezinnen passen zich in een tijdsbestek van twee à drie jaar geleidelijk aan de veranderde omstandigheden aan. Ouders en kinderen zijn tegen die tijd gewend aan de nieuwe verantwoordelijkheden en rolpatronen en het kind heeft dan met beide ouders een 'nieuwe' relatie opgebouwd. Het is gewend aan het feit dat zijn ouders niet meer bij elkaar wonen en heeft daar vrede mee.

Er zijn natuurlijk ook echtscheidingssituaties waar nooit een hernieuwde stabiliteit lijkt te komen. Kinderen hebben dan wel een relatie met beide ouders opgebouwd en zijn gewend aan het feit dat ze niet meer als gezin samenwonen, maar de ouders zelf lijken nog geen vrede met de situatie hebben. Ze blijven elkaar sarren en verwijten maken, en daar hebben de kinderen last van. Op die manier ontstaat er geen stabiele, veilige en rustige leefsituatie.

Voor Stichting Jonge Helden begeleid ik vaak groepen kinderen van gescheiden ouders. Op informatieavonden en de afsluitende evaluatie-avond worden beide ouders uitgenodigd. Sommige ouders zijn al jaren gescheiden, maar kunnen het toch niet opbrengen om allebei naar de avond te komen. Het zal duidelijk zijn dat een kind in zo'n leefsituatie verscheurd wordt en dat hij vooral hulp nodig heeft om te leren omgaan met ouders die maar blijven ruziën.

Kinderen nemen het leven zoals het komt, compleet met alle moeilijke momenten, ruzies en veranderingen. Voor hen is het na een echtscheiding vaak alsof het leven 'gewoon' doorgaat. Ze moeten

weliswaar ‘wisselen’ tussen vader en moeder, maar ook dat accepteren ze als onderdeel van hun leven. Later realiseren ze zich vaak pas dat ze al op jonge leeftijd zelfstandig zijn geworden en keuzes moeten maken die kinderen normaal gesproken op die leeftijd niet hoeven te maken. Zoals: kies ik voor het verjaardagsfeestje van mijn klasgenootje, of ga ik naar mijn vader?

➤ Nadat Marja’s vader was vertrokken werd haar moeder depressief. Marja hoorde haar moeder ’s nachts huilen – nachten, weken, maanden achter elkaar. Ze bedacht nooit dat het ook anders kon. Het was zoals het was. ◀

Kinderen van gescheiden ouders leren hun vader en moeder vaak op een andere manier kennen dan wanneer zij nog samen zouden zijn. Dan waren het gewoon vader en moeder geweest, die soms blij waren, soms boos, et cetera. Maar nu leren kinderen ook de diepere gevoelens van hun ouders kennen, hun angsten en onzekerheden. Ze leren hun ouders op een meer persoonlijke manier kennen. Dit heeft voordelen, maar ook nadelen. Daar ga ik in het volgende hoofdstuk dieper op in.