

Marsha Pinedo en Petra Vollinga

Aan alle gescheiden ouders

Leer kijken door de ogen van je kind



AAN ALLE GESCHEIDEN OUDERS VAN NEDERLAND

Met deze brief willen wij jullie laten weten hoe wij ons voelen. 'Wij' zijn de 70.000 kinderen per jaar die op een dag te horen krijgen dat hun ouders uit elkaar gaan. Op die dag stort onze wereld in. Alles wat veilig en vertrouwd was wordt ineens anders. Veel van ons moeten verhuizen, naar een andere school, wennen aan jullie nieuwe liefdes en in het ergste geval 1 van de ouders heel erg missen.

En dat doet pijn.

We willen zo graag allebei onze ouders in ons leven. Twee ouders die van ons houden en ons groot zien worden. Twee ouders die staan te juichen langs de lijn, trots zijn als we goeie cijfers halen en alles willen weten over ons eerste gebroken hart. Die samen op de eerste rij zitten als we examen doen en liefdevol hun eerste kleinkind vasthouden.

Weten jullie wel hoeveel verdriet we soms stiekem hebben? Als we de boodschapper moeten zijn. Als we moeten luisteren naar de gemene dingen die jullie over elkaar zeggen. Als we zien dat jullie elkaar negeren waar we bij zijn. Weten jullie wel hoe moeilijk het is om van jullie allebei te houden, terwijl dat soms van 1 van jullie niet mag? Dat we dan maar niks zeggen over hoe leuk het weekend was?

We voelen ons verscheurd tussen de twee mensen waar we zoveel van houden. We voelen ons **schuldig** als we het leuk hebben bij de ander. We voelen ons verantwoordelijk voor jullie geluk. Meestal zijn jullie zelf na een tijdje weer gelukkiger. Maar voor ons is dat vaak niet zo makkelijk. Sommigen van ons houden er de rest van hun leven last van.

Dus mogen we jullie een paar dingen vragen?

- Laat ons alsjeblieft geen kant kiezen
- Maak geen ruzie waar we bij zijn
- Zeg geen slechte dingen over elkaar tegen ons
- Geef ons de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie
- Luister echt naar wat we te zeggen hebben
- Geef ons de ruimte om van jullie allebei te houden
- Vergeet niet dat jullie samen voor ons hebben gekozen.

Een scheiding voelt als een veilig huis dat ineens helemaal verbouwd wordt. Muren eruit, nieuwe vloerbedekking, ander behang. Eerst is het 1 grote puinhoop en dan komt er heel langzaam iets moois tevoorschijn. Laat ons rustig mee verven en vraag ons wat we van het uitzicht vinden. Zo bouwen we met jullie samen aan een **nieuw huis**. Met hier en daar een barst of een kapotte dakpan. Maar wel warm, veilig en stevig. Een plek waar wij ons weer THUIS voelen.

De sleutel hebben jullie net gekregen.

X



“ Leer kijken door de ogen
van je kind. ”

Marsha

Voorwoord

Lieve ouder,

Allereerst wil ik je zeggen hoe blij ik ben dat je dit boek in handen hebt: hét boek om inzicht te krijgen in de belevingswereld van je kind in het hele scheidingsproces. Elk jaar krijgen ruim 70.000 thuiswonende kinderen te horen dat hun ouders uit elkaar gaan. Om je een idee te geven hoeveel dat is: in de Arena is plaats voor 50.000 mensen. Dat is dus meer dan een stadion vol!

Het onderwerp scheiden heeft al lang mijn aandacht. Niet alleen vanuit mijn rol als kindervertherapeut, waarin ik jarenlang kinderen met gescheiden ouders begeleid heb vanuit mijn eigen praktijk, maar ook vanuit mijn persoonlijke ervaring. Mijn ouders gingen scheiden toen ik drie jaar was. Voor zover ik me kan heugen heb ik nog nooit samen met mijn ouders aan tafel gezeten. Negenendertig jaar na de scheiding praten ze nog steeds niet echt met elkaar. Door de spanning die ik ervaar als zij in één ruimte zijn, heb ik mijn veertigste verjaardag zonder mijn ouders gevierd.

Vanuit deze twee rollen is dit boek tot stand gekomen. En hier komt gelijk ook mijn motivatie vandaan. Motivatie om ouders te laten inzien hoe belangrijk het is dat gescheiden ouders met elkaar blijven communiceren. Het maakt het voor kinderen zoveel makkelijker als hun ouders op een relaxte manier met elkaar omgaan.

Toen ik klein was, was ik het enige meisje uit de klas met gescheiden ouders en er werd me dikwijls bezorgd gevraagd hoe het met mij ging. Nu is scheiden aan de orde van de dag. Het wordt steeds meer een uitzondering om tientallen jaren bij elkaar te zijn. Toch zie ik zoveel pijn onder gescheiden ouders en kinderen. Het is dan wel 'gewoon' om te scheiden maar het lijkt wel alsof we er niet volwassen mee kunnen omgaan. Na een scheiding blijven ex-partners nog vaak in een vete verwickeld. Ouders die blijven strijden, daar zijn de kinderen de dupe van.

Mijn oproep aan ouders is: doe er alles aan om je eigen pijn rondom het mislukken van je huwelijk te verwerken. Praat erover, geef je gevoelens de ruimte, en blijf niet steeds wijzen naar je ex-partner. Neem verantwoordelijkheid voor je eigen verdriet. Wanneer je boosheid aanblijft, weet dan dat onder die boosheid verdriet zit. Neem dit verdriet serieus. Kinderen voelen jouw woede en pikken alle signalen tussen hun ouders op.

Dat blijkt wel uit alle verhalen van kinderen op het onlineplatform van Villa Pinedo. De stichting die ik drie jaar geleden heb opgericht is hét podium in Nederland waar kinderen van gescheiden ouders hun ervaringen delen en volwassenen bewust maken van wat er in hun hoofd en hart omgaat. Villa Pinedo werkt zo samen met jongeren aan gedragsverandering van ouders, in het belang van het kind. Kortom: een wake-upcall voor ouders in scheiding.

Alle verhalen in dit boek zijn echt. Alle namen zijn echter veranderd. Verschillende deskundigen hebben meegewerkt aan de totstandkoming van dit boek: systeemtherapeuten, een familietherapeut, een stiefoudercoach, een psycholoog, een rouw-therapeut, een advocaat, een onderzoeker. Al die input, de ervaringen van de kinderen en alles wat ikzelf aan je kwijt wil, is samengesteld en geschreven door journaliste en schrijfster Petra Vollinga, die ook de brief aan alle gescheiden ouders schreef op de pagina's hiervoor die via onze website **www.villapinedo.nl** al duizenden malen werd gedownload en doorgestuurd. Lees dit boek van a tot z of kies een hoofdstuk waar je behoefte aan hebt. Wij allen hopen dat je er écht wat aan hebt. En dat je er ook écht iets mee gaat doen: met de handvatten, tips en inzichten die we je in dit boek geven. Dit boek is er dan ook speciaal voor jou. Om je deelgenoot te maken van de belevingswereld van je kind, zodat je na het lezen zo veel mogelijk keuzes maakt in het belang van je kind. Ik ben er namelijk van overtuigd dat ook jij voor hem/haar alleen maar het allerbeste wilt. Net als zij voor jou.

Ik wens je veel inzicht en leesplezier.

Marsha



“ Vertel het heel rustig. En ga absoluut niet ruziemaken tijdens het vertellen. Sowieso niet ruziemaken waar wij bij zijn. ”

Robin (15)

Wil je meer tips van Robin lezen?

Kijk dan op www.villapinedo.nl

Robin komt uitgebreid aan het woord in de online workshop op www.villapinedo.nl

Hoofdstuk 1

Het rotste gesprek

Hoe vertel je dat je gaat scheiden?

Uit gesprekken met kinderen van gescheiden ouders komt één ding altijd weer naar voren: het moment dat hun ouders vertelden dat ze gingen scheiden. Kinderen (als ze er oud genoeg voor zijn) vergeten dat moment nooit meer en dus is het een goed idee om dat gesprek voor te bereiden. Zelf moet ik eerlijk zeggen dat ik me zo'n gesprek niet kan herinneren. Ik was pas drie. Ik heb me later ook nog heel lang, om precies te zijn tot een jaar of tien geleden, afgevraagd of de reden van de scheiding ook was dat ik misschien als kind toch wat te veel was voor mijn ouders. Pas op mijn dertigste vroeg ik aan mijn moeder of dat inderdaad zo was en uit haar oprecht verbaasde blik kon ik opmaken dat ik me hier voor niks druk over had gemaakt. In dit hoofdstuk leer je van kinderen wat zo'n gesprek met ze doet. Je krijgt tips van ze over hoe je het beste kunt vertellen aan je kind(eren) dat je gaat scheiden. Ook voor ouders die dat gesprek al achter de rug hebben, is het trouwens nuttig om te zien of ze het anders hadden kunnen doen. Het is namelijk nooit te laat om naar de beleving van je kind te vragen en echt goed te luisteren naar het antwoord.

De ouders van Lex (13) hadden jammer genoeg niks voorbereid:

‘Het moment dat mijn ouders zeiden dat ze gingen scheiden, weet ik nog precies. Het was in het huis waar we vroeger woonden, waar mijn vader nu nog woont. Ze hadden al heel erge ruzie en waren heel hard aan het schreeuwen waar wij bij waren. Toen zei mijn moeder tegen mijn vader: “Misschien is het dan beter dat we gaan scheiden.” Toen zei mijn vader gillend: “Ja kom maar, we willen jullie wat vertellen.” Terwijl ze ruzie aan het maken waren, gingen ze het ons vertellen. Beetje raar. Mijn moeder was aan het huilen en mijn vader was meer boos. Ze hadden voordat dit gebeurde al heel vaak ruzie. Het was ook niet echt leuk thuis of gezellig. Ik had dit niet verwacht. Ik heb er nooit aan gedacht dat ze echt zouden gaan scheiden.

Ik ging naar mijn kamer en wilde niet dat ze binnenkwamen. Ik moest alleen maar huilen. Mijn broer was echt heel boos, hij was aan het schelden en met dingen aan het smijten. Hij moest ook huilen. Ik geloofde het in het begin niet.'

Zo hoeft het dus niet te gaan.

Goed voorbereiden

Ik vraag me soms af of ouders beseffen hoeveel impact dit nieuws heeft op hun kind. De scheiding zal alles in hun leven veranderen en het gesprek hierover is dus wel iets wat je goed voor moet bereiden. Kinderen voelen zich vaak verantwoordelijk voor en schuldig aan de scheiding, omdat ze bijvoorbeeld weleens gevraagd hebben of hun ouders gingen scheiden. Of omdat het verhaal zo vaag is dat ze er van alles bij gaan bedenken. Daar komt nog eens bij dat ze vervolgens niet aan ouders durven te vragen hoe het nou echt zit. Omdat ze zo bang zijn voor de waarheid.

Hannah(15):

'Het moment dat mijn ouders ons vertelden dat ze gingen scheiden was aan tafel tijdens het ontbijt, bijna twee jaar geleden. Ik zat op de middelste stoel en links en rechts zaten mijn broertjes en tegenover me links zat mijn moeder en rechts mijn vader. Mama zegt dat ze het heel subtiel heeft verteld, ze zegt dus dat ze het zo goed mogelijk heeft proberen te brengen. Voor mij kwam het over als "ja we gaan scheiden". Toen zag ik alles draaien, ik had het niet verwacht. Ik dacht: wat gebeurt er nu? Ik begon te huilen en mijn ouders gingen toen vertellen waarom ze uit elkaar gingen en toen dacht ik: wat een onzin want jullie hadden helemaal niet veel ruzie. Maar zij vonden dat blijkbaar wel. Ik had het niet aan zien komen. Ik vond dat het gewoon goed ging tussen die twee. Mijn moeder begon tijdens het gesprek te vertellen waarom ze uit elkaar gingen en mijn vader vulde haar aan. Mijn ouders zijn best wel open geweest over waarom ze zijn gaan scheiden. Ze zeiden wel vaak: "Ik denk niet dat je dat begrijpt", en dan dacht ik: ik wil het toch weten. Mijn moeder zei dat ze niet meer genoeg van mijn vader hield. En dat ze niet meer verder wilde gaan en dat ze niet gelukkig was omdat het een beetje een toneelspel aan het worden was. Mijn vader was niet gelukkig als mijn moeder niet gelukkig was. Het gesprek aan tafel was hét gesprek over het waarom en in de maanden daarna heb ik niet meer gevraagd hoe het zat.'

Leonie (17):

'Het moment dat mijn ouders mij vertelden dat ze gingen scheiden zaten mijn ouders buiten en de grote schuifpui zat dicht, we mochten niet naar buiten omdat ze met z'n tweeën wilden praten. Toen kwamen ze binnen en toen moesten we allemaal op de bank gaan zitten en toen vertelde mijn moeder het en toen ging mijn vader heel hard huilen en mijn moeder bleef er best wel koel onder. Ik snapte er niet heel veel van. Ik had eerder gehoord van een jongetje uit mijn klas van wie de ouders gingen scheiden en op die leeftijd vond ik het nog wel leuk. Op je verjaardag twee keer cadeautjes en twee keer vakantie en dat soort dingen. Het was een beetje ongemakkelijk allemaal. Mijn vader wilde dat wij bij hem kwamen zitten. Tijdens het gesprek was hij in elk geval de hele tijd aan het huilen en mijn moeder bleef er koel onder. In elk geval zo leek het. We wisten niet wat het zou betekenen. Mijn ouders hadden ook nooit echt ruzie. Het kwam uit het niets. Ik had er nooit over nagedacht dat het zou kunnen.'

Bente (16):

'Ik weet nog goed dat we een bed in elkaar aan het zetten waren. Ik was negen jaar. We gingen samen het nieuwe huis verven en mijn vader hielp ook mee. Ik vond het heel leuk. Mijn ouders gaan goed met elkaar om; gewoon uit eten, feestdagen met elkaar vieren. Heel erg fijn vind ik dat. Ik dacht tijdens de scheiding echt niet dat het nu klaar was. Het was niet van "oké, we haten elkaar nu" of praten niet meer met elkaar. Zij kwamen nog heel vaak bij elkaar thuis, gewoon voor ons. Daardoor was het veel minder heftig omdat ik er langzaam aan gewend ben geraakt. Volgens mij zijn mijn ouders op tijd gestopt met hun relatie zodat ze nu ook nog goed met elkaar kunnen opschieten.'