

ScheidingsATLAS

Wegwijzer voor ouders

Mariska Klein Velderman

Fieke Pannebakker

Wendy van Vliet



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam
Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem
Illustraties pag. 5 en 29: Kelly Breemer Illustration i.o. Minddistrict BV

© TNO, 2020

ISBN 978 90 5712 544 7

NUR 770

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Atlas (Oudgrieks: Ἄτλας - « de drager », van τλάω / τλάô, « dragen, ondersteunen ») is een figuur uit de Griekse mythologie. Atlas draagt volgens de mythe het hemelgewelf op zijn schouders en vormt daarmee een verbintenis tussen hemel en aarde. Een atlas is een overzichtelijke verzameling van topografische kaarten en/of afbeeldingen en kan je helpen je weg te vinden.



Voorwoord

Ieder jaar vinden in Nederland ongeveer 31 duizend echtscheidingen plaats, wat betekent dat een huwelijk voor de wet wordt ontbonden.¹ In België gaat het om 23 duizend echtscheidingen.² Daarnaast zijn er ook veel volwassenen die een samenwoningrelatie verbreken. Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) schat dat dit jaarlijks in Nederland nog eens om zo'n 60 duizend verbroken relaties gaat. In België stijgt het aantal wettelijke samenwoningrelaties dat verbroken wordt, al een aantal jaar. In 2018 ging het volgens gegevens van Statbel om 25 duizend verbroken samenwoningrelaties.³ Bij meer dan de helft van de echtscheidingen zijn kinderen betrokken.⁴ Als we echtscheidingen en verbroken samenwoningrelaties samennemen, krijgen in Nederland naar schatting jaarlijks 86 duizend minderjarige kinderen te maken met de scheiding van hun ouders.⁵

Eén op de drie huwelijken wordt ontbonden en ruim één op de vijf kinderen krijgt te maken met de scheiding van zijn of haar ouders.* Iedereen beleeft zo'n scheiding op zijn eigen manier.

'De scheiding vond ik een hele heftige, emotionele periode. Het is echt wel een rollercoaster waar je in zit. Je gaat in een soort van overleefstand om alles te doen en te regelen. Ik vond dat echt wel een hele heftige periode!' (een moeder over de scheiding)

* Overal waar in dit boek over een kind geschreven wordt, schrijven we voor de leesbaarheid alleen zijn of hem. Hier kan ook haar gelezen worden.

'Ik heb de scheiding ervaren als één van de moeilijkste periodes in mijn leven. Het moeilijkste gedeelte was de onzekerheid. Wat er met mij zou gebeuren, wat er met mijn zoontje zou gebeuren. Wat de omgangsregeling zou worden. Wat het voor mijn woon- en ook werksituatie uiteindelijk allemaal voor gevolgen zou hebben. En wat voor negatieve gevolgen dat dan voor mijn zoontje zou hebben.' (een vader over de scheiding)

Een scheiding is een heel ingrijpende gebeurtenis voor iedereen die erbij betrokken is. In de hulpverleningsliteratuur wordt scheiding, naast het overlijden van een partner, zelfs al decennialang gecategoriseerd als de meest stressvolle levensgebeurtenis die een volwassene kan meemaken.^{6,7} Jij bent zelf ook gescheiden of zit momenteel in een scheidingsprocedure. Daarmee verandert er veel en komen veel dingen onder druk te staan. De wereld staat op zijn kop, of zoals de moeder hierboven zegt, het is alsof je in een achtbaan zit. Het is heel normaal als je je zorgen maakt, verdrietig bent of vragen hebt. Net zoals de vader in bovenstaand voorbeeld die zich afvraagt hoeveel tijd hij na de scheiding met zijn zoontje door zal brengen, welke impact de scheiding op zijn woon- en werksituatie zal hebben, en zich zorgen maakt wat dit voor zijn zoontje gaat betekenen. Dit geldt voor veel ouders die te maken krijgen met een scheiding. Onderzoek laat zien dat volwassenen na een scheiding gemiddeld vaker stress en depressieve klachten ervaren dan volwassenen die een stabiele relatie hebben.⁸ Een scheiding is van invloed op je dagelijkse leven. Je kunt er flink last van hebben.

In Nederland bestond anno 2016 behoefte aan onderbouwde, laagdrempelige en lichte ondersteuning voor ouders na een scheiding. Voor kinderen was er al dergelijke ondersteuning, zoals de groeps-trainingen waarin jonge kinderen ondersteund worden na een scheiding. De impact van deze trainingen is ook onderzocht. Door het onderzoek weten we dat ze helpen om emotionele problemen te verkleinen en ervoor zorgen dat kinderen lekkerder in hun vel zitten.⁹ Maar voor ouders bestonden dat soort trainingen nog niet. Er was wel intensievere begeleiding beschikbaar bij ouderschap na een

scheiding, bijvoorbeeld in de vorm van omgangsbemiddeling (zoals Ouderschap Blijft en Ouderschap Na Scheiding). Maar een laagdrempelige, onderbouwde training waar ouders gebruik van kunnen maken bij vragen en als een steuntje in de rug, was er niet. Daarom is in de periode 2016-2017 met subsidie van ZonMw (project 729310002) de training 'ScheidingsATLAS' (© TNO) ontwikkeld.

ScheidingsATLAS is een korte training die speciaal is ontwikkeld met en voor gescheiden ouders, met als doel hen te ondersteunen tijdens of na hun scheiding. Ook biedt de training informatie en tips over ondersteuning van kinderen en communicatie met de andere ouder. ScheidingsATLAS is er in een groepsvariant en een online variant. De groepstraining bestaat uit twee bijeenkomsten van elk drie uur. De bijeenkomsten zijn interactief en bestaan onder meer uit het uitwisselen van tips of ervaringen, animaties, (video's van) rollenspellen en oefeningen onder begeleiding van opgeleide trainers. De online variant van ScheidingsATLAS kan iedere ouder op een eigen moment en in een eigen tempo volgen. Ouders krijgen in de training tips en informatie en bekijken korte filmpjes van experts en andere gescheiden ouders. Ook spelen acteurs enkele herkenbare scènes na. Onderdelen van de training worden afgesloten met quizachtige vragen, met feedback op de antwoorden. Tussen 2017 en 2019 deed TNO onderzoek naar ScheidingsATLAS.¹⁰ Uit de evaluatie bleek veel enthousiasme voor de training. Ouders gaven gemiddeld een 7,5. Ze voelden zich geïnformeerd en gesteund. Ouders zeiden handvatten te hebben gekregen voor ondersteuning van hun kinderen. Ze vonden het ook fijn om steun en herkenning te vinden in de training en waren blij met de duidelijke informatie en voorbeelden en de ervaringen van andere ouders. Verder werden genoemd: 'Het begrijpen van wat er allemaal met een kind gebeurt na een scheiding, maar ook het begrijpen van mijn ex.' En: 'Ik vond het fijn om te kunnen reflecteren op hoe het bij ons gaat, en hoe ik graag zou willen dat het gaat. Het is prettig om daarbij handvatten te krijgen, een soort stappenplan bij het nadenken.' De training ScheidingsATLAS gaf ouders nieuwe ideeën en een impuls om hiermee aan de slag te gaan.¹¹

Bij de training werd een handboek ontwikkeld.¹² Alle ouders in het evaluatieonderzoek kregen het handboek als naslagwerk bij

de aansluiting maken met de dagelijkse praktijk. Zij inspireerden ons met hun ervaringen in groepsbegeleiding van gescheiden ouders. Ook deelden ze voorbeelden van problemen en vragen van ouders en kinderen die zij begeleiden, de rol die ScheidingsATLAS en dit handboek daarin kunnen spelen, en de uitdagingen die hier mogelijk nog liggen.

Inhoud

Inleiding	15
Deel I De impact van scheiding op het gezin	23
1 – Kinderen in een scheiding	27
2 – Ouderschap na scheiding	57
3 – Communicatie met de andere ouder	69
Deel II Aan het roer van je scheiding	75
4 – Omgaan met meningsverschillen	81
5 – Ouderschap en de ouder-kindrelatie	101
6 – Je krachtig voelen na de scheiding	111
7 – Tot slot – Tien tips voor ouders na scheiding	129
Bijlage: Begrippenlijst	133
Bronnen	139

Inleiding

Scheiding en ouderschap

Ouders die gaan scheiden, zijn niet langer partners, maar blijven wel samen de ouders van hun kinderen. Dit levert extra vragen en onzekerheden op rondom de scheiding: hoe beleven de kinderen de scheiding? Hoe kun jij ze helpen wennen aan de nieuwe situatie? Hoe zorg je goed voor jezelf en voor jullie kinderen? Hoe werkt dat, ouderschap na een scheiding? En hoe communiceer je hierover met de andere ouder?

Waarschijnlijk herken je wel één of meerdere van deze vragen over scheiding en ouderschap. Je bent niet de enige. Veel ouders worstelen na de scheiding met het vormgeven van het ouderschap. Zo heeft onderzoek laten zien dat volwassenen na een scheiding gemiddeld minder goed functioneren in hun rol als opvoeder vergeleken met volwassenen in een stabiele relatie.¹⁷ Zij lijken vooral moeite te hebben met het ondersteunen van hun kinderen en zijn minder scherp op het hanteren van regels (monitoren en disciplineren). Huwelijksproblemen en scheiding kunnen zo leiden tot een verslechterde ouder-kindrelatie.

Eigenlijk is het helemaal niet verwonderlijk dat ouderschap na een scheiding een hele uitdaging mag heten. Als we kijken naar de top vijf van redenen waarom volwassenen hun huwelijk of samenwoonrelatie verbreken, dan gaat het om:¹⁸

- op elkaar uitgekeken zijn;
- geen vertrouwen meer in elkaar hebben;

- botsende karakters;
- iemand anders in het spel;
- onverenigbare toekomstplannen.

Ga er maar aan staan, opvoeden samen met de andere ouder, als jullie bijvoorbeeld geen vertrouwen meer hebben in elkaar, of als jullie karakters blijken te botsen. Wat *voor* de scheiding in de relatie niet werkte, werkt *na* de scheiding natuurlijk niet ineens beter of wel. Ouderschap kan in een stabiele relatie al een uitdaging zijn, maar dat geldt zeker na een scheiding.

De impact van een scheiding op kinderen

Uit onderzoek weten we dat de impact van een scheiding op kinderen ook groot is. Kinderen van gescheiden ouders presteren gemiddeld minder goed op school, hebben meer relatie- en gedragsproblemen, en scoren lager op welbevinden en zelfvertrouwen dan kinderen die opgroeien in intacte gezinnen.¹⁹ Ze komen bijvoorbeeld niet zo goed mee in de klas of halen lagere cijfers. Ze hebben misschien minder vriendjes en vriendinnetjes of vaker ruzie. Ze zijn vaker verdrietig of boos, kunnen zich misschien niet zo goed concentreren, en zitten gemiddeld minder goed in hun vel. Hoewel het met de meeste kinderen van gescheiden ouders op lange termijn (redelijk) goed gaat, kunnen de individuele en maatschappelijke consequenties voor een kleine probleemgroep groot zijn. Onderzoek laat zien dat een scheiding tijdens de jeugd maar ook tot in de volwassenheid tot problemen kan leiden. Voorbeelden zijn meer schoolverzuim, voortijdig schoolverlaten, een hoger ziekteverzuim op het werk, psychische problemen, depressie, vaker roken en overmatig alcoholgebruik, jonger trouwen, tienerzwangerschap, problematische relaties en zelf een grotere kans op een scheiding.^{20,21} Dat betekent bijvoorbeeld dat volwassenen van wie de ouders gescheiden zijn, zelf ook vaker scheiden en de geschiedenis zich zo herhaalt.

Een scheiding hoeft echter niet vanzelfsprekend negatieve gevolgen te hebben. Zo blijken kinderen te verschillen in de mate waarin zij

(langdurig) problemen hebben door een scheiding. Onderzoek laat zien dat deze verschillen samenhangen met een aantal ouder- of gezinsgerelateerde factoren. Deze kunnen beschermend werken en problemen voorkomen of verminderen. Het gaat dan bijvoorbeeld over effectief opvoeden, gezonde ouder-kindrelaties, emotioneel welbevinden van de ouders, en de mate waarin ouders samenwerken en onderlinge conflicten weten te beperken.^{22,23} Deze factoren kunnen bijdragen aan positief welbevinden en het functioneren van ouders én hun kinderen na een scheiding.

Waarom dit handboek?

Voor je ligt een handboek dat gaat over een scheiding met kinderen en het ouderschap na die scheiding. Het is bedoeld om gescheiden ouders te steunen en zelfvertrouwen te geven. Dit boek is er niet om je te vertellen wat er moeilijk is of wat je fout kunt doen in je ouderschap na de scheiding. Wij willen ouders vanuit een begripvolle houding aanmoedigen om op een positieve manier verder te gaan en het hernieuwde ouderschap vorm te geven. Het hoofddoel is gescheiden ouders informatie en tips te geven. Deze inzichten en vaardigheden helpen je om mogelijke conflicten of meningsverschillen met je ex-partner te beperken, de relatie met je kind(eren) te versterken, en dragen daarnaast bij aan weerbaarheid²⁴ en een gezonde ontwikkeling van je kinderen.

We richten ons in dit boek op ouders die gaan scheiden of gescheiden zijn. Er kunnen verschillende redenen zijn om dit boek te lezen. Misschien verloopt de scheiding of de periode erna goed en ben je vooral op zoek naar informatie of benieuwd naar de ervaringen van anderen. Maar het kan ook zijn dat je onzeker bent over je situatie. Of dat jij en je ex-partner niet op één lijn zitten. De doelgroep bestaat uit vaders en moeders, recent of langer geleden gescheiden, oudere en jongere ouders, met kinderen in verschillende leeftijden. Voor de ene ouder zal de scheiding nog heel vers of nog niet rond zijn. Een andere ouder heeft misschien al een nieuw evenwicht gevonden. En bij weer een andere ouder is er strijd met de ex-partner. Dit boek kan het ver-

driet dat met de scheiding gepaard gaat niet wegnemen. Ook zal dit boek er niet voor zorgen dat grote problemen in het contact tussen ouders verdwijnen. Maar dit boek kan je als ouder wel informatie en tips geven. En het kan bijdragen aan meer grip op jouw persoonlijke situatie.

Ga eens na bij jezelf: Hoe beleef jij de scheiding? Waar heb jij vragen over? Over welke onderwerpen zou jij meer willen horen? Welke handvatten zouden jou helpen om je na de scheiding gesteund of zelfs krachtiger te voelen in je rol als ouder? De antwoorden op deze vragen kunnen een leeswijzer zijn bij het gebruiken van dit handboek. Je hoeft het boek niet van voor naar achteren te lezen, je kunt ook beginnen met de onderwerpen uit te kiezen die voor jou het meest relevant zijn.

De opzet van dit boek

Dit handboek bestaat uit twee delen van elk drie hoofdstukken.

Deel 1 – De impact van scheiding op het gezin

Een scheiding is één van de meest ingrijpende gebeurtenissen in het leven van alle betrokkenen. Het eerste deel van dit boek gaat over de impact van de scheiding, het ouderschap na een scheiding en positieve communicatie. Deze kwesties gaan alle betrokkenen bij de scheiding aan: je kind, de andere ouder, jezelf, en misschien nog anderen.

We beginnen deel 1 van het boek met een oefening over gevoelens en gedachten bij scheiding. Het doel van de oefening is dat je de tijd neemt om na te denken over de verschillende gedachten en gevoelens die de scheiding met zich meebrengt voor jezelf. Maar ook voor je kind(eren) en je ex-partner. Naast boosheid en verdriet kan er ook opluchting zijn. Dat vinden ouders soms gek om te benoemen, maar dat gevoel mag er ook zijn.

Aandacht voor de impact van een scheiding en rouwtaken.

Scheiding is een vorm van verlies en bij verlies hoort rouw; rouw om wat je verloren bent. We staan in hoofdstuk 1 stil bij het verlies van een scheiding en wat we de 'rouwtaken' noemen die daarbij horen. Rouwen – een verlies verwerken of verweven in je leven – is soms hard werken. Maar door rouw ontstaat ruimte om verder te gaan na het verlies van de oude situatie. Daarbij kan inzicht in de rouwtaken en een beeld van waar jij, jullie kind(eren) en/of de andere ouder zitten in dit proces, je helpen om sommige gedragingen en gevoelens van jezelf en anderen beter te begrijpen.

Er is in dit deel ook aandacht voor de impact van een scheiding. Wat vertelt onderzoek ons bijvoorbeeld over de reacties van kinderen in verschillende leeftijden op de scheiding van hun ouders en hoe kun jij als ouder aansluiten bij hun psychologische reacties of gedrag?

In hoofdstuk 2 maken we een begin met het thema ouderschap na scheiding. Op basis van onderzoek weten we meer over welke factoren van invloed zijn op risico's of 'weerbaarheid'²⁵ van kinderen na een scheiding.

*Ouderschap na scheiding in afstemming met
de andere ouder.*

De mate van conflict waaraan kinderen worden blootgesteld, de kwaliteit van de band met beide ouders en de kwaliteit van ouderschap worden daarin als de meest doorslaggevende factoren gezien.²⁶ Dat wil zeggen dat kinderen die na de scheiding weinig blootgesteld worden aan conflicten tussen de ouders, een goede band hebben met zowel hun vader als hun moeder*, en opgroeien in een veilige, warme gezinssituatie met een heldere structuur en regels, gemiddeld minder problemen ontwikkelen na de scheiding en lekkerder in hun vel zitten.

* Overal waar in dit boek vader en moeder staat, zijn ook andere combinaties mogelijk: vader en vader, moeder en moeder.