

**een een
week week
mama papa?**

CLAIRE WIEWAUTERS

MONIQUE VAN EYKEN

**een een
week week
mama papa?**

WAT KINDEREN

BIJ EEN SCHEIDING

ECHT NODIG HEBBEN

 | LANNOO

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Studio Lannoo

Omslagillustratie: © www.shutterstock.com

Vormgeving binnenwerk: Keppie & Keppie

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2014, Claire Wiewauters en Monique Van Eyken

© SABAM Belgium 2014 voor Herman De Coninck (p.12)

D/2014/45/424 - NUR 854

ISBN 978 94 014 1744 0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Inleiding	7
DEEL I KINDEREN IN HET MIDDEN VAN EEN SCHEIDINGSSTORM	11
1 'Help, ik verlies mijn gezin!'	13
2 De buitenkant en de binnenkant van je kind	31
3 De leeftijd van je kind	53
DEEL II OUDERS IN HET MIDDEN VAN EEN SCHEIDINGSSTORM	79
4 Ouders blijven ouders, kinderen blijven kinderen	81
5 'We hebben slecht nieuws: we gaan scheiden'	105
6 'Wanneer ben ik waar en bij wie?'	121
7 Een plaats zoeken in een nieuw gezin	153
DEEL III WIE HELPT KINDEREN EN OUDERS DOOR DE SCHEIDINGSSTORM	171
8 Wie helpt wie met wat?	173
9 Kiezen voor bemiddeling	191
10 Tot slot: werk aan de winkel!	207
Dankwoord	219
Meer lezen	221
Interessante websites	225

Liefste papa,

Allereerst wil ik je zeggen dat ik je heel veel zal missen. Ik vind het heel spijtig dat mama en jij niet meer zo goed overeenkomen, maar ik hoop dat het allemaal een beetje beter wordt, want soms was ik heel verdrietig en ik vond het natuurlijk ook niet leuk dat jullie zoveel moesten ruzie maken. ik hoop ook dat ik je heel veel kan blijven zien want jij bent mijn enigste en liefste papa en ik zie jou heel graag. en ik hoop dat we samen nog vele leuke momenten zullen beleven.

Ik weet dat ik de laatste tijd misschien een beetje slecht gezind was maar ik denk dat je dat wel zal begrijpen. Ik weet niet meer goed wat ik nog zou schrijven maar alvast een dikke kus van jou liefste zoon

xxxxxx...

PS: I ♡ you



INLEIDING

Het is passend dat een boek dat naar een antwoord tracht te zoeken op de vraag wat kinderen bij scheiding écht nodig hebben, vertrekt vanuit de stem van het kind.

Victor, die 11 was toen hij deze brief schreef, heeft weinig woorden nodig: 'Papa, ik zal je heel erg missen, en ik wil je heel graag vaak blijven zien, want ik hou heel erg veel van jou.'

In dit boek kiezen we uitdrukkelijk om te vertrekken vanuit het perspectief van het kind. Hoe ervaren kinderen de scheiding van hun ouders? Wat gebeurt er met hen wanneer ze hun gezin verliezen? Wat hebben kinderen nodig om deze moeilijke periode door te komen? Hoe kunnen we als ouders goede zorg geven? Hoe kan het netwerk rondom ouders en kinderen hen hierin nabij zijn? Hoe kunnen we als samenleving een antwoord bieden? Aangezien je dit boek ter hand hebt genomen, gaan we ervan uit dat je – om wat voor reden dan ook – betrokken bent bij kinderen tijdens en na een scheiding.

Dit boek is in de eerste plaats geschreven voor ouders die verward zijn in een relatiecrisis of die na een scheiding er het beste van proberen maken. We spreken hen daarom in het boek ook rechtstreeks aan. Iedere ouder die met een scheiding geconfronteerd wordt, vraagt zich immers af hoe je de kinderen hierin kunt bijstaan. Kinderen hebben recht op een 'veilig nest'. Als partners beslissen om niet langer samen door het leven te gaan is het garanderen van een veilig nest voor kinderen tijdelijk een moeilijke evenwichtsoefening. Dit boek wil ouders helpen om te zorgen voor een veilig nest tijdens en na scheiding.

Dit boek is ook bedoeld voor iedereen die zich afvraagt hoe hij vanuit de eigen positie scheidende ouders en hun kinderen het best nabij kan zijn.

Het boek is opgebouwd uit drie delen. In het eerste deel kijken we samen met jou door de ogen van kinderen. We laten kinderen aan het woord. Naast andere getuigenissen kun je het verhaal van Emma en Sofie lezen. Emma is 11 jaar en maakte 2 jaar geleden de scheiding mee van haar ouders. Vader was de eerste beslisser. Sofie is 24 jaar en maakte op de leeftijd van 10 jaar de scheiding mee van haar ouders. Moeder was de eerste beslisser. Deze kinderen zijn met elkaar in gesprek gegaan en delen hun verhaal met ons. Zij laten ons meekijken in hun hoofd, hun hart en hun ziel. Hierdoor verstaan we beter wat scheiding met kinderen doet.

In het tweede deel gaan we op zoek hoe ouders kinderen kunnen bijstaan in deze moeilijke periode. Als ouder heb je heel wat vragen. Hoe loods je jezelf en de kinderen hier doorheen? Het liefst van al krijg je een pasklaar antwoord dat leidt naar succes. Maar zo werkt het niet. We zetten wel bakens voor je uit die de richting aangeven. We zijn ervan overtuigd dat de weg die elk gezin uiteindelijk voor zichzelf kiest soms erg verschillend is. En dat is goed. Elk kind en elk gezin is ook anders. Maar hoewel elke crisis en elk gezinsverhaal verschillend is, leer je natuurlijk ook door te kijken hoe anderen het doen. Om die reden delen we met jullie heel wat verhalen van gezinnen, ouders en kinderen waarmee we een stukje van hun weg mochten afleggen.

In het derde deel ten slotte, stellen we ons de vraag wie ouders en kinderen kan bijstaan in deze moeilijke periode. We gaan in op het netwerk rondom ouders en kinderen. De bredere familie, de school en andere betrokkenen. We kijken ook welke betekenis bemiddeling kan hebben voor ouders en kinderen. Ook hier vind je heel wat verhalen die je kunnen inspireren.

Tussen 2006 en 2010 werd in Vlaanderen een grootschalig onderzoek verricht onder de naam 'Scheiding In Vlaanderen'. Dit onderzoek was een samenwerking tussen vier grote Vlaamse universiteiten (Antwerpen, Gent, Leuven en Brussel) en de studiedienst van de Vlaamse regering. Doorheen het boek verwijzen we naar resultaten van dit onderzoek. We benoemen dit onderzoek afgekort als het SIV-onderzoek. Ook de onderzoekers van het IPOS en het LAGO-onderzoek leverden boeiend materiaal aan. De verwijzingen naar de betreffende websites vind je achteraan.

Het schrijven van dit boek is twee jaar geleden gestart als een gezamenlijk project. We hebben onze zorg en soms ook onze verontwaardiging over de positie van kinderen met elkaar gedeeld. Dat werkte als een katalysator om dit project aan te vatten. Claire schreef het merendeel van de teksten. Monique dacht mee, las na, vulde aan en illustreerde met voorbeelden uit haar praktijk. Dit boek is er gekomen dankzij onze samenwerking en onze dialoog en dankzij de input van vele anderen.

Vanaf nu is het ook van jou.

Claire Wiewauters en Monique Van Eyken

DEEL I

KINDEREN
IN HET MIDDEN
VAN EEN
SCHEIDINGSSTORM

*Zes jaar heeft ze geleerd wat blijven was:
wat ouders deden, en wat alles dus ging doen: een tafel bij een stoel, nu bij toen.
Het meervoud van geluk was: wij.*

*Sindsdien heeft ze geleerd wat enkelvoud is.
Zij. Nu weer half van jou, morgen half van mij.*

*Toen ze acht was was ze tien.
Eén helpt van haar gezicht lief,
de andere liever. Bang om te kiezen
tussen verliezen en verliezen.*

*Vandaag is ze gewoon twaalf.
Vier ouders, twee echt, twee stief.
Slapen gaan moet met eindeloos gezoen.
Ze wint altijd. Ze heeft geleerd wat blijven is.
Wat ouders niet en kinderen wel doen.*

Uit: Herman de Coninck, *Verzamelde gedichten*, De Arbeiderspers: 1998.

1

‘HELP, IK VERLIES MIJN GEZIN!’

Scheiden: een verlies van veiligheid en vertrouwen

Vandaag is het allang niet meer uitzonderlijk als partners uit elkaar gaan. Elk kind heeft wel een of meerdere klasgenoten of vriendjes met gescheiden ouders. Toch gaat bijna elk kind ervan uit dat zijn ouders bij elkaar zullen blijven.

Emma is tv aan het kijken met haar broer. Mama is uit winkelen. Plots vraagt papa of ze even bij hem wil komen. Hij moet namelijk iets vertellen. Het nieuws dat haar vader op iemand anders verliefd is geworden en dat haar ouders gaan scheiden, komt bij Emma aan als een donderslag bij heldere hemel. ‘Ik kon het niet geloven en dacht dat het een grap was. Toen ik besepte dat het serieus was, leek het te stormen in mijn hoofd. Ik kon niet meer nadenken, ik werd misselijk en dacht dat ik zou moeten overgeven. Ik ben weggelopen naar mijn kamer en ben in mijn bed gekropen, met mijn kussen over mijn hoofd. Ik wilde niets meer zien en niets meer horen. Uiteindelijk ben ik naar beneden gegaan en heb ik me opnieuw voor de tv gezet. Ik staarde naar de beelden, het geluid hoorde ik bijna niet. Het was alsof mijn oren dichtzaten; ik verstond er niets van. Ik heb daar een hele tijd gewoon zo gezeten. Eerst had ik het heel koud, daarna weer warm, en ik trilde helemaal. Het was alsof ik koorts had. Een uur later is mama thuis gekomen. Ik wilde naar haar toelopen, maar mijn benen wilden niet. Mijn keel zat ook helemaal dicht. Toen ik de sleutel in het slot hoorde en zij daarna binnenkwam, wilde ik opstaan maar mijn benen luisterden nog steeds niet. Mijn moeder riep mij om de boodschappen te helpen uitladen maar ik kon geen antwoord geven, ik kon niets zeggen, er kwam geen woord uit mijn mond. Toen ik haar zag, kon ik alleen het woord ‘papa’ uitbrengen. Maar mama wist genoeg. En toen begon ik te huilen. Mijn hele lichaam schokte. Ik kon een hele tijd niet meer ophouden met huilen en ik dacht: dat stopt nooit meer. Mijn moeder heeft me vastgepakt. Ze hilde ook. Na een tijdje hield het huilen dan toch op.’

Voor Emma komt het nieuws dat haar ouders gaan scheiden, onverwacht. Eerst ontkent ze het en ze denkt dat het een misplaatste grap is. Een scheiding is iets wat andere kinderen overkomt, maar haar toch niet? Haar ouders zien elkaar toch graag? Voor kinderen is de aanwezigheid van het gezin iets vanzelfsprekends. Hun gezin is er voor hen en voor altijd. Wanneer ze vernemen dat hun ouders gaan scheiden, worden kinderen overvallen door gevoelens van verwarring en intense pijn. De wereld wordt plots een stuk minder vanzelfsprekend en veilig. Ze kunnen zich geen wereld voorstellen zonder hun gezin. Hun veilige basis, die er – zo dachten ze – altijd zou zijn, wordt weggeslagen. We openden dit hoofdstuk dan ook niet toevallig met een gedicht van Herman de Coninck. Hij verwoordt in *Zes jaar heeft ze geleerd wat blijven was* prachtig hoe kinderen het als heel gewoon ervaren dat hun ouders samen zijn en samen blijven.

Het moment dat Emma verneemt dat haar ouders uit elkaar gaan, veroorzaakt bijgevolg een grote schok. Emma is misselijk, ze beeft, ze heeft het warm en koud tegelijk. Haar hele lijf is in shock. Ze lijkt in een cocon te zitten en hoort nauwelijks nog wat er rondom haar gebeurt. Haar lichaam reageert. Het is een manier om zich even af te zonderen van de buitenwereld, die onveilig en bedreigend is geworden.

Het zal je niet verbazen dat de manier waarop je kind de scheidingsboodschap verneemt, erg belangrijk is voor de verdere verwerking ervan. We gaan er verderop in dit boek uitgebreid op in (hoofdstuk 5).

Sommige kinderen zoals Emma zien de scheiding helemaal niet aankomen. Andere kinderen hebben een vermoeden dat het niet zo goed gaat tussen hun ouders. Maar zelfs al verwacht een kind de scheiding van zijn ouders al een beetje – bijvoorbeeld omdat er de laatste tijd veel ruzie is – de boodschap zal altijd zeer hard aankomen. Het is immers een realiteit die het kind niet wil, en daardoor aanvankelijk ook meestal weigert te erkennen.

Voor Sofie was het feit dat haar ouders uit elkaar gingen niet zo'n verrassing.

Sofies ouders hebben het nieuws samen aan hun dochter verteld. Sofie had haar vader die dag stiekem zien schrijven, niemand mocht hem storen. Daarna vroeg haar moeder aan de kinderen om allemaal samen aan tafel te gaan zitten. Sofies vader huilde, dat had ze nog nooit gezien. Hij zei dat hij iets heel moeilijk moest zeggen en dat hij daarom een brief had geschreven. En toen vertelden haar ouders dat het allang niet meer goed ging tussen hen en dat ze gingen scheiden. 'Ik voelde

me verraden, en weet nog dat ik dacht: Jullie hebben mij wel samen op de wereld gezet, hé! Bovendien had ik al eens eerder, omdat ze toen veel ruzie maakten, gevraagd of ze van plan waren te scheiden. Ze hebben toen niet echt gelogen, maar ze hebben de vraag toch wel wat omzeild, vind ik. Dus toen ze die dag vertelden dat ze uit elkaar zouden gaan, was het eerste wat ik dacht: Jullie hebben beloofd dat je dat niet ging doen en nu is het ineens wel zo. Ik wist echt niet hoe het nu verder moest met mij. Ik voelde mij heel alleen en verloren.'

Hoe zorgzaam de ouders van Sofie ook met het moment van de scheidingsmelding omgaan, ze kunnen niet vermijden dat hun kind wordt overspoeld door het gevoel in de steek gelaten te worden. Emma verwoordt dit zo: *'Het is alsof je er plots helemaal alleen voor staat, dat je alleen gelaten wordt.'* Dat is immers het gevoel dat je dan hebt. De ervaring van basisveiligheid en basisvertrouwen die kinderen ontlenen aan hun gezin wankelt, en gaat bij scheiding tijdelijk verloren. Kinderen worden geconfronteerd met een beslissing waaraan zij niets kunnen veranderen en waarin zij geen enkele stem hebben. Ontkenning, weerstand, verzet en verwarring steken de kop op. Kinderen voelen zich boos, 'verraden', hulpeloos en machteloos. Een kind kan zich totaal niet voorstellen wat 'gescheiden ouderschap' betekent en hoe de gezinsrelaties eruit gaan zien als de heilheid van het gezin verdwijnt. Het kind verliest niet alleen het vertrouwen in de ouders, 'Zij hebben niet voor alles een oplossing', maar ook zijn zelfvertrouwen wordt aangetast: 'Ben ik het niet waard dat mijn ouders samen blijven?' Het is dan ook logisch dat heel wat moeilijke gevoelens de kop opsteken.

Natuurlijk is dit niet de boodschap die ouders willen geven. Maar het is wel hoe het bij kinderen binnenkomt. Daar kunnen we maar beter rekening mee houden.

Kijken door de ogen van je kind

Je kind lijkt door de scheidingsbeslissing terecht te komen in een verwoestende storm die alles dreigt mee te sleuren. Het is belangrijk voor je kind om los te komen uit *de eerste schok* van pijn en vertwijfeling. Ouders die bereid zijn om zich te verplaatsen in de innerlijke leefwereld van het kind, kunnen hulp bieden bij het incasseren van het pijnlijke nieuws. Als het kind een beetje hersteld is van de eerste schok, zal het een lange periode gaan doormaken van verlies en rouw. Het slechte nieuws is dat je dit je kind niet kunt besparen. Het gevoel van veiligheid en vertrouwen van je

kind moet in deze periode de kans krijgen stukje bij beetje te herstellen. In dit boek willen we bekijken hoe jij je kind kunt helpen de scheidingsstorm goed door te komen, en hoe je ervoor kunt zorgen dat je kind opnieuw vertrouwen krijgt in volwassenen en in zichzelf. Kortom: hoe kun je als ouders ‘een veilig nest’ bieden na een scheiding? Hoe blijf je veilig verbonden met je kind? Het goede nieuws hierbij is dat je als ouder heel wat kunt doen om het gevoel van veiligheid en vertrouwen bij je kind te herstellen. Hierbij helpt het om te weten wat je kind nodig heeft, en hoe je de signalen van je kind kunt lezen.

Dit boek helpt je, en begeleidt je stap voor stap door het hele scheidingsproces. In deel II gaan we gedetailleerd in op elke fase van de scheidingsstorm en beschrijven we welke zorg kinderen daarbij goed kunnen gebruiken. We volgen het scheidingsproces en gaan in op de periode voorafgaand aan de scheiding (hoofdstuk 4), de scheidingsmelding (hoofdstuk 5) en het opmaken van een ouderschapsovereenkomst (hoofdstuk 6). Wij geven ook aandacht aan het vinden van je plek en een nieuw evenwicht in een samengesteld gezin (hoofdstuk 7). In deel III kijken we naar het netwerk rondom jullie als ouders en de hulp die zowel kind als ouders daar kunnen vinden.

In het eerste deel van dit boek echter, zetten we het kind in de schijnwerpers. Ons uitgangspunt is immers dat als je ervoor wilt zorgen dat een kind zo weinig mogelijk gehavend uit een scheiding komt, je eerst en vooral door zijn ogen moet kijken. Voordat we specifiek op bepaalde thema’s ingaan, zoals de scheidingsmelding en de verblijfsregeling, proberen we eerst te begrijpen wat een kind voelt als zijn ouders uit elkaar gaan.

Kijken door de ogen van je kind kan helpen om zijn gedrag beter te leren begrijpen, en dit biedt een waardevol kader om ook de ‘praktische’ problemen die een scheiding met zich meebrengt, goed aan te pakken. Het perspectief van het kind innemen betekent aandachtig zijn en oog hebben voor het eigen proces van je kind. Ouders behoren aan hun kind die tijd, ruimte en zorg te geven die het nodig heeft. Ouders en kinderen verschillen uiteraard en zullen elk hierin hun eigen weg moeten zoeken.

Ingrid kon het niet goed plaatsen en het deed haar zo’n pijn. Niemand wil zijn kinderen verdriet doen en dat deed ze nu net wel door Mark te verlaten. Het was ook zo verwarrend allemaal. Zij hadden het pas aan de kinderen laten weten dat ze gingen scheiden en bij hun Flo die net naar de lagere school ging merkte je niets. Zij ging naar school en naar de scouting en praatte er verder met niemand

over. Het leek wel alsof er niets aan de hand was. Tiebe (4 jaar) daarentegen was super boos, hij sloeg kinderen op school en kreeg uitbranders van de juf. Sien (anderhalf jaar) wilde niet eten en sliep niet meer door, terwijl ze dat de periode daarvoor wel deed.

Flo, Tiebe en Sien laten elk op een heel andere wijze zien wat de scheiding met hen doet. Kinderen laten dit zien via hun gedrag dat 'signaleert' hoe het met hen gaat. De wijze waarop kinderen zich gedragen hangt nauw samen met hun leeftijd.

We zetten het kind in de schijnwerpers. Dit betekent niet dat we de scheidingsbeslissing in vraag stellen. Het betekent ook niet dat we voorbijgaan aan de pijn, die jullie als volwassenen doormaken. In dit boek gaan we daar echter minder uitgebreid op in. Er zijn andere boeken die dit thema centraal stellen. Als je hierover meer wilt lezen, vind je een suggestie voor verder lezen aan het slot van dit boek.



Beschermende buffers voor je kind

Als je als ouder je kind wilt bijstaan, zul je aandachtig moeten zijn voor de signalen van je kind (hoofdstuk 2) en dien je rekening te houden met de ontwikkelingsleeftijd van je kind (hoofdstuk 3). Op deze wijze bouw je bescherming in die een goed herstel bevordert.



Bij verlies hoort een rouwproces

We haalden het hierboven reeds aan: als je je kind wilt helpen bij het herstel van veiligheid en vertrouwen, is de allereerste stap kijken door de ogen van je kind en durven erkennen dat scheiding de wereld van je kind op zijn kop zet. Een scheiding is een crisis voor heel het gezin, zowel voor de betrokken partners als voor de kinderen. Iedereen moet door een rouwproces heen. Volwassenen en kinderen maken dit rouwproces door, ieder in zijn eigen tempo en op zijn eigen manier. De begrippen verlies en rouw introduceren we omdat ze voor jou als ouder een houvast kunnen zijn om het gedrag en de gevoelens van je kind te begrijpen.

Bij rouw denken mensen spontaan aan verdriet. Een rouwproces gaat echter niet alleen gepaard met verdriet maar ook met veel andere emoties. Rouwen is een complex gegeven. Het neemt heel wat tijd in beslag en het kost de betrokkene veel energie. In het verleden sprak men over verschillende rouwfasen die elkaar opvolgen. Tegenwoordig spreekt men over rouwtaken die gelijktijdig aanwezig kunnen zijn, soms op de voorgrond, dan weer op de achtergrond.

Een erg belangrijke en moeilijke rouwtaak is de erkenning van het verlies. Rouw heeft in eerste instantie niet met verdriet te maken, maar met paniek omdat de grond onder je voeten wordt weggeslagen. Bij verlies van welke aard ook is ontkenning een manier waarop mensen zichzelf overeind trachten te houden. Ontkenning is ook bij kinderen vaak een van de eerste reacties als ze horen dat hun ouders gaan scheiden. Ze kunnen het gewoon niet geloven. 'Dit kan niet waar zijn.' Naast het toelaten van de pijnlijke realiteit zijn er nog andere rouwtaken. De pijn van het verlies in de ogen kijken en er dwars doorheen gaan, je aanpassen aan een leven dat helemaal anders wordt en ten slotte de draad van het verander(en)de leven weer oppakken. Rouwen gaat met veel energie lopen en vraagt veel tijd.

Kinderen vragen zich tijdens het rouwproces af waarom dit precies hén moet overkomen. Ze trachten uit te zoeken wat of wie de scheiding had kunnen voorkomen. Een kind komt dan gemakkelijk uit bij zichzelf. Het heeft het gevoel dat het zelf schuld draagt. Kinderen kunnen gaan piekeren over hun aandeel in het hele gebeuren.

Een manier om hiermee om te gaan is vechten tegen het verlies en proberen de scheiding ongedaan te maken. Kinderen doen dit met alle middelen die ze voor handen hebben. De volgende getuigenis van Elien, die 8 jaar was toen haar ouders uit elkaar gingen, is veelzeggend:

'Ik had het zien aankomen: al die ruzies over mijn gedrag en mijn slechte punten. De ruzies werden almaar erger tot de scheiding een feit werd. Als ik me wat beter had gedragen, was het nooit gebeurd, zo dacht ik. Dan was mama ook nooit verliefd geworden op een ander. Ik was vastbesloten om hierin verandering te brengen. Ik zou beter mijn best doen op school en mij beter gedragen. Dan zou mama gelukkiger zijn en zou die relatie ook vlug voorbij zijn. Ik heb toen mijn uiterste best gedaan om de perfecte dochter te zijn. Ik studeerde me te pletter, probeerde zo weinig mogelijk ruzie te maken met mijn broer en hielp mama veel in het huishouden. Zonder resultaat jammer genoeg.'

Elien trachtte de situatie ongedaan te maken door zich extra in te zetten. Andere kinderen gaan schijnbaar gelaten om met de scheiding en doen alsof er niets aan de hand is. Sommige kinderen huilen, schreeuwen, zijn boos en richten hun emoties tegen iedereen uit hun omgeving. Zelf begrijpen ze niet altijd waar al die kwaadheid vandaan komt.

Jochem (13 jaar): 'Iedereen die ik tegenkwam, moest eraan geloven. Een tik tegen mijn arm en ik gaf onmiddellijk een tik terug. Ik begreep het zelf ook niet zo goed. Ik kon echt niets meer verdragen. Op een bepaald moment moest ik met mijn ouders naar de directeur omdat ik had gevochten op de speelplaats. Ik was eigenlijk opgelucht dat ze weer iets samen deden. Ik dacht: 'Misschien brengt hun zorg om mij hen weer bij elkaar. Goed bezig!'

Pas nadat kinderen ervaren dat de ontkenning van de scheiding, het vechten ertegen en het je best doen allemaal niet helpen, komen zij langzaam tot het besef dat de scheiding onvermijdelijk is en dat ze er zelf geen invloed op kunnen uitoefenen.

Onderzoek toont aan dat het helpend is voor kinderen als de ouders hun kind expliciet vertellen dat het geen enkel aandeel heeft in de scheidingsbeslissing. Het helpt kinderen verder ook als ouders open zijn over de 'goede redenen' waarom ze als volwassenen besloten hebben uit elkaar te gaan. 'Papa en mama maken voortdurend ruzie en raken daar niet meer uit', 'Mama heeft iemand anders leren kennen op wie ze verliefd is', 'We zijn uit elkaar gegroeid en kunnen niet meer samen praten'. Ook al heb je als ouders het gevoel dat er meerdere waarheden zijn omtrent de scheiding en heb je elk een eigen verhaal, je kind heeft behoefte aan één verhaal. Een verhaal dat het kind kan begrijpen, en waarmee het verder kan leven. We komen hierop terug in hoofdstuk 5 waar we schrijven over de scheidingsmelding.

Je kind komt een stapje achter

Om goed te begrijpen wat je kind meemaakt, is het belangrijk om te beseffen dat jij als ouder doorgaans een beetje 'voorsprong' hebt in het proces. Voor kinderen betekent de scheidingsmelding een eerste stap in een lang rouwproces. De ouders – toch minstens één van hen – hebben vaak al een traject in dit proces afgelegd. Het ging bijvoorbeeld al lange tijd minder

goed. Ze hebben hierover met elkaar gepraat, of in sommige situaties hebben ze zelfs een therapeut geraadpleegd. Ouders zijn op het moment dat zij hun kinderen voor het eerst vertellen dat ze gaan scheiden, al een stuk verder in het proces en kunnen daardoor vergeten dat het voor hun kind nog allemaal 'nieuw' is. Zo gebeurt het dat kinderen zelfs niet eens de kans hebben om aan het scheidingsidee te wennen. Ze hebben nog maar pas ontdekt dat hun ouders niet meer samen verder willen, of ze moeten al verhuizen. Je zou om minder in paniek raken of op tilt slaan.

Als ouder moet je weten dat je kind veel tijd nodig heeft om het verlies te accepteren en de draad van het leven weer op te pakken. Ondertussen probeert je kind, net als andere mensen in rouw, er het beste van te maken. Laat je dus niet misleiden als het ogenschijnlijk prima gaat met je kind. Mogelijk schuilt er achter een rustige façade heel wat meer.

Pieter zit in het zesde leerjaar (groep 8 in Nederland) en wordt totaal onverwacht geconfronteerd met de scheiding van zijn ouders. Zijn vader is na de scheidingsmelding meteen verhuisd. Pieters moeder is een wrak. Ze kan maar niet aanvaarden dat haar man haar heeft verlaten. Het huishouden glipt haar door de vingers en ze huilt vaak. Pieter is de rots in de branding. Hij staat 's morgens vroeger op om zijn kleine zussen aan te kleden en 's avonds haalt hij wat te eten bij de supermarkt. Iedereen prijst hem om zijn inzet en vindt hem een echte steunpilaar voor zijn moeder. Enkele maanden later stort hij in. Hij begrijpt er niets van. Het gaat beter met zijn moeder, en zijn ouders hebben een goede regeling getroffen. En toch voelt hij zich rot. Hij kan zich niet meer concentreren op zijn schoolwerk. Op school praat hij met de leerlingbegeleider. Daar komt hij tot het besef dat hij nu eindelijk tijd heeft om zelf te rouwen, nu hij niet meer voor zijn moeder en zussen hoeft te zorgen.

Kinderen stellen het eigen rouwproces vaak onbewust uit tot de situatie wat meer 'onder controle' is. Pas dan is er ruimte voor het kind om met de eigen gevoelens actief aan de slag te gaan. Heel wat kinderen vertonen dus wat men noemt 'uitgestelde rouw'. Het besef van de onomkeerbaarheid van de scheiding kan kinderen ook lange tijd nadien nog intens verdrietig maken. Kinderen wennen pas gaandeweg aan het idee dat de scheiding van hun ouders een realiteit is.