

1 Effecten van de scheiding op kinderen

De meeste ouders die gaan scheiden vragen zich af wat een scheiding met hun kinderen doet. Ze vragen zich af of en hoeveel kinderen kunnen begrijpen van wat er gaande is. Kunnen zij zich goed aanpassen aan een eventuele nieuwe partner en eventuele pluskinderen? Zullen hun schoolcijfers eronder lijden? Zullen de kinderen hun vriendschappen verbreken? Levert de scheiding permanente, emotionele schade op? Is het belangrijk hoe oud de kinderen zijn als ouders gaan scheiden? Maakt het uit of het kind een jongen of een meisje is?

De meeste ouders hebben waarschijnlijk het idee dat hun kinderen zullen opgroeien tot redelijke, gezonde volwassenen, ongeacht de scheiding die ze meemaken. De meeste kinderen slagen hier inderdaad in. Sommige kinderen waren beter af geweest als ze in hetzelfde gezin waren gebleven, ondanks de ruzies. Sommige kinderen, met name de wat oudere kinderen en kinderen met ouders die liefdevol met hen omgaan, zullen enkele moeilijke perioden doormaken. Elk kind is uniek en niet ieder kind ervaart de problemen die in dit boek aan bod komen. In de paragrafen die volgen zullen de meest voorkomende problemen besproken worden.

Baby's, dreumesen, peuters en kleuters van 0-5 jaar

De meest voorkomende reacties van deze kinderen op een scheiding zijn: angstgevoelens, verwarring en schuldgevoelens.

Jonge kinderen hebben te weinig mentale bagage om te begrijpen wat er gebeurt tijdens een scheiding en waarom dit gebeurt. Hun eenvoudige logica kan ertoe leiden dat ze aannemen dat als papa weggaat, mama ook zal vertrekken. Als papa en mama niet meer van elkaar houden, houden ze vast ook niet meer van het kind. Ze zijn bang dat ze hun speelgoed of hun huis enz. kwijtraken en dat er niet meer goed voor hen wordt gezorgd. Zeer jonge kinderen reageren angstig en bezorgd op ouderlijke conflicten, zelfs als ze nog geen zes maanden oud zijn. Deze kinderen claimen papa of mama ineens, ze klampen zich aan hen vast of reageren met huilen op het vertrek van een ouder.

Er kan geen leeftijd genoemd worden, waarop kinderen niet beïnvloed worden door conflicten in het huwelijk. Ouders zien vaak een terugval of teruggang naar gedrag dat op jongere leeftijd vertoond werd (regressie). Ze willen dan bijvoorbeeld weer een knuffeldoek, ze krijgen zindelijkheidsproblemen, zijn emotioneel afhankelijk of ongehoorzaam, krijgen nachtmerries, zijn bang voor afscheid, hebben vreemde fantasieën over de oorzaak van de afwezigheid van een ouder, onderbreken plotseling hun spel of een andere activiteit, of zijn agressiever.

Het is heel gewoon voor jonge kinderen om te denken dat zij de oorzaak zijn van de scheiding. Ze denken dat als ze maar beter hun best hadden gedaan, beter hadden geluisterd en niet ondeugend waren geweest, papa en mama nog bij elkaar zouden zijn. Slimme peuters en kleuters zullen hun eigen gevoelens wegstoppen als ze zien dat papa of mama erg verdrietig is. Ze doen dit om papa of mama geen overlast te bezorgen en ervoor te zorgen dat hij/zij niet verdrietig om hen kan zijn. Er lijkt op het eerste gezicht niets aan de hand te zijn met het kind.

Wat te doen?

Deze kinderen moeten vaak en duidelijk horen dat papa en mama voor het kind zullen blijven zorgen. Papa en mama moeten regelmatig vertellen dat zij van hun kind blijven houden en dat ze nog steeds tot één familie behoren, ook al wonen ze niet meer samen. Ze hebben een eenvoudige uitleg nodig van de reden voor de scheiding. Er kan benadrukt worden dat de kinderen niet de oorzaak zijn van de scheiding, maar dat het papa en mama niet lukt om bij elkaar te blijven. Kinderen hebben het nodig om hun angst te kunnen uiten. Papa en mama kunnen regelmatig een kort gesprekje voeren met de kinderen over hun angsten en andere gevoelens en zouden dit ook moeten doen.

Tips

- * Verzeker je kind dat je van hem/haar blijft houden en dat de andere ouder dat ook doet.
- * Vermijd te allen tijde conflicten. Jonge kinderen trekken zich veel van hun ouders aan, zij denken dat de argumenten en verwijten die ouders aanvoeren voor een ruzie de waarheid zijn en/of ze kunnen denken dat de ruzie hun schuld is.
- * Bied kinderen ruimschoots de gelegenheid om tijd door te brengen met beide ouders (beter kort en vaak, dan eens per twee weken lang). Kinderen hebben 'één op één tijd' nodig met beide ouders, zo vaak als maar mogelijk is. Een van de ouders pas na twee weken zien, is te lang voor kleine kinderen en al helemaal als het kind de andere ouder erg mist. Voor kinderen onder de drie jaar is één week de niet inwonende ouder niet zien al te lang. Het tijdsbesef is nog onvoldoende ontwikkeld en hun geheugen is erg kort, veel korter dan dat van oudere kinderen. Voor baby's is dagelijks contact met beide ouders het beste.

Eline

Het meisje Eline van drie kan de slaap niet vatten nu haar papa Erik sinds een half jaar een eigen huis heeft. Eline woont bij haar moeder

Anita. Toen Erik net weg was, ging het nog goed. Anita kwam tot rust. Eindelijk was er een eind gekomen aan al dat gekibbel en geruzie. Anita wist zeker dat het de schuld van Erik was dat het zo was gegaan. Als hij niet verliefd was geworden op die haaibaai, waren ze nu nog bij elkaar geweest. Erik en Anita hadden dan samen Eline naar bed gebracht na het eten. Nu was het een drama om Eline in bed te krijgen, laat staan haar erin te houden. De eerste weken ging Eline lekker slapen als Anita haar naar bed bracht, maar na een paar weken wilde ze het hele huis bij elkaar. Anita tilde haar dan uit haar bedje en legde haar in haar eigen bed, want dan sliep Eline tenminste en kon Anita ook even wat voor zichzelf doen. Het viel haar lang niet mee. Ze stond overall alleen voor, vierentwintig uur per dag. Dat Eline zo reageerde, kwam natuurlijk omdat ze een weekend bij Erik was geweest. Hij maakte haar veel te moe en ze moesten ook nog bijna een uur met de auto om bij zijn nieuwe huis te komen. Die nieuwe vriendin was er dan vast ook. Als Eline haar maar geen mama ging noemen. Als Eline naar haar vader zou gaan, praatte Anita daar niet over met haar. Als ze dat deed, was Eline niet meer te houden, ze werd dan heel druk en het was net of ze helemaal niet wilde gaan, vond Anita. Met Erik sprak ze daar niet over. Als hij kwam, wilde ze het liefst dat hij in de auto bleef zitten, Eline kon dan wel naar hem toe lopen. Ze kon hem niet meer in de ogen kijken, ze kon hem niet meer verdragen, die huichelaar.

Erik was altijd blij als er weer veertien dagen voorbij waren. Hij miste zijn kleine meisje verschrikkelijk. Hij kon zich enorm verheugen op een weekend met Eline. Hoewel Erik het best moeilijk vond om zijn dochter een heel weekend te vermaken, lukte het hem meestal prima.

Na verloop van tijd merkte hij aan Eline dat ze zich anders ging gedragen. Ze vroeg heel vaak om haar knuffeldoek, terwijl ze daar niet meer naar had omgekeken, die bleef altijd in haar bed liggen. Nu zeurde ze er de hele tijd om. Erik dacht dat Anita Eline niet op tijd in bed stopte en dat ze daarom zo jengelig was. Hij zou het de volgende keer eens

met Anita bespreken. Hij had toch ook recht op een fijn weekend met Eline – en Eline al helemaal. Als hij Eline kwam ophalen, deed Anita altijd kil en afstandelijk. Bah, daar had Eline waarschijnlijk ook last van.

De eerstvolgende keer dat Erik Eline terugbracht naar Anita, begon hij erover. Anita werd woedend op Erik. Terwijl ze Eline's hand vasthield, stond ze te stampvoeten en schold ze hem uit voor van alles en nog wat. Eline keek bang omhoog naar haar moeder. Papa was zeker heel stout geweest dat mama zo tegen hem tekeer ging. Eline werd er bang van. Misschien had zij ook wel iets verkeerd gedaan en werd mama straks ook zo boos op haar. Toen Erik weg was, vroeg Anita aan Eline of ze het leuk had gehad bij papa. Eline wist niet goed of mama nog boos was en durfde niets te zeggen, wat voor Anita een teken was dat Eline het niet naar haar zin had gehad. Anders kletste Eline altijd honderduit als ze bij Erik was geweest. Hij had het zeker te druk gehad met die haaibaai van hem. Het zou haar niet verwonderen als Erik het straks liet afweten en dan stond ze er helemáál alleen voor. Eline was de laatste tijd toch al zo onhandelbaar. Ze begon ook weer in bed te plassen. Er was vast iets bij Erik gebeurd, hij en zijn nieuwe vlam hadden Eline niet gehoord toen ze 's nachts moest plassen of het was haar niet gelukt om in dat vreemde huis de wc te vinden. Ze wist precies hoe Erik was, als die eenmaal een intiem avondje had gepland, moest alles daarvoor wijken. Na veertien dagen kwam Erik Eline weer ophalen. Eline kon bijna niet wachten, maar toen ze merkte dat haar moeder verdrietig werd vlak voordat papa haar kwam halen, dacht Eline dat het misschien verkeerd was om met papa mee te gaan. Erik kwam uit de auto en liep naar de voordeur waar Eline klaar stond. Anita was weer de kamer in geschoten. Eline zette het op een krijsen toen Erik haar wilde optillen. 'Nee', gilte ze, 'ik ga niet mee met jou!' Anita kwam aansnellen en pakte Eline snel van Erik over, die daar hulpeloos stond en Anita bijna smeekte om hem te helpen. In plaats daarvan smeed ze de deur voor zijn neus dicht.

Erik heeft na dit weekend nog één keer geprobeerd om Eline op te halen, maar het lukte hem niet om haar te verleiden met hem mee te gaan. Het zou vier lange jaren duren voordat Erik Eline weer zou zien. Eline was nu 8 jaar. Erik was volhardend geweest en had advies ingewonnen bij deskundigen op het gebied van de ontwikkeling van kinderen en de reactie van kinderen op een echtscheiding. Erik had het voor elkaar gekregen Anita volledig te betrekken bij dit traject. Het kostte Erik overigens ongelooflijk veel moeite om met Anita in gesprek te gaan – zij had er immers voor gezorgd dat Eline niet meer met hem mee durfde te gaan. Erik had zijn wrok losgelaten; hij was bang dat hij zijn dochter anders nog langer zou moeten missen. Erik en Anita spraken af dat Erik eerst weer het vertrouwen van Eline moest winnen. Erik kwam drie keer per week na zijn werk naar het huis van Eline en Anita om dit te bereiken. Hij bracht Eline dan naar bed en dronk een kopje koffie met Anita om kort de afgelopen dagen door te nemen. Na drie maanden sliep Eline weer in haar eigen bedje en keek ze uit naar de dagen dat haar vader haar in bed kwam stoppen. Erik reed eenmaal per week op de zaterdagochtend naar Anita om Eline mee te nemen naar een dichtbij gelegen kinderboerderij. Zo kon Anita 's ochtends wat ondernemen zonder Eline. Eline genoot van het uitstapje met haar vader.

Erik en Anita vinden het nog steeds moeilijk om bij elkaar in de buurt te zijn, maar het lukt ze goed omdat ze allebei kunnen denken in het belang van Eline en oprecht geloven dat Eline van haar beide ouders mag houden.

Schoolgaande kinderen van 6 tot 8 jaar

De meest voorkomende reactie van deze kinderen is verdriet, dat ze tot uiting brengen door te huilen, te jammeren en te zeuren. Ze missen de vertrokken ouder enorm. Meestal is dat papa. Onderzoek toont aan dat kinderen de vertrokken ouder direct missen. Dit staat los van de band die zij samen hadden voor de scheiding. Als kinderen boos zijn op hun papa, kunnen ze hun woede niet goed uiten, omdat ze papa minder vaak zien. Als kinderen boos zijn op hun mama, uiten ze hun woede vaak rechtstreeks, omdat de moeder de meeste tijd met de kinderen doorbrengt. Ook kunnen kinderen hun mama verwijten dat papa is weggegaan.

Kinderen van deze leeftijd denken dat hun papa niet meer van ze houdt zodra het contact vermindert. Dit kan een traumatische ervaring zijn. Bij deze leeftijd hoort ook dat kinderen hopen en geloven dat papa en mama weer bij elkaar komen. Ze voelen zich verantwoordelijk voor hun ouders, ondanks hun eigen emotionele behoeften. Veel kinderen proberen te bemiddelen tussen de ouders of ze proberen het beide ouders naar de zin te maken. De rol waarbij het kind zich gedraagt als een ouder is erg ingewikkeld, ongewenst en onnatuurlijk. Als er in eerste instantie niets aan de hand lijkt te zijn met je kind, is dat geen garantie dat het kind op een later tijdstip geen emotionele problemen krijgt.

Onderzoek laat zien dat als kinderen hun ouders zien ruziemaken, ze gaan denken dat dit de manier is om met conflicten om te gaan. Als ouderlijke conflicten voortduren, worden kinderen agressief tegen andere kinderen. In plaats van gewend te raken aan de ruzies, raken kinderen hier echter van in de put. De emotionele strijd die ontstaat als ouders proberen het kind te laten kiezen voor één van de ouders, is een van de dingen waar kinderen het meest frequent door gekwetst raken. Sommige ouders proberen hun kind zelfs te hersenspoelen en hen te laten geloven dat de andere ouder de problemen heeft veroorzaakt. Elk van de ouders denkt dat zijn/haar gedachtegang waar is. De kinderen

zijn echter de dupe van deze eenzijdige benadering, zij zijn de verliezers, ze kunnen geen kant op.

Wat te doen?

Kinderen van alle leeftijden, maar met name kinderen in de leeftijd van 6 tot 8 jaar, dienen beschermd te worden tegen de woede en teleurstellingen van hun ouders. Het is niet de bedoeling dat kinderen moeten kiezen tussen de ouders. Zorg ervoor dat je de andere ouder niet bekritiseert waar je kind bij is. Wat kinderen op dit moment het hardst nodig hebben, is de verzekering dat beide ouders erg veel van hen houden, maar dat ze niet meer bij elkaar willen wonen. Beide ouders willen erg graag voor hun kind zorgen. Daarnaast dient het kind ervan te worden overtuigd, dat ondanks het feit dat de ene ouder is verhuisd, hij/zij het kind kan blijven zien en dat het kind toestemming krijgt om van deze ouder te blijven houden. Kinderen hebben voortdurend liefde en steun nodig van beide ouders, omdat ze er heel vaak aan twijfelen of hun ouders nog wel van hen houden in deze periode.

Tips

- * Vermijd het bekritisieren van de andere ouder.
- * Geef je kind de gelegenheid om de andere ouder te zien.
- * Geef veel liefde aan je kind en laat dit duidelijk merken (doe eens een lief briefje in de broodtrommel van je kind, met *I love you* of *Ik hou van jou*).
- * Overtuig je kind ervan dat de andere ouder erg veel van hem/haar houdt.
- * Maak geen ruzie waar je kind bij is.

Joost en Anna

De tweeling Ellen en Esther is nu zes jaar en zit in groep 3 van de basisschool. Het zijn twee intelligente meiden. Ze zitten bij elkaar in de klas. Hun juf Leanne heeft een zwak voor de meisjes. Ellen en Esther zijn een twee-eiige tweeling. Het zijn twee heel verschillende

meisjes. Juf Leanne stapt op een morgen op Anna af – Anna is de moeder van de tweeling – en vraagt haar geïnteresseerd hoe het met de meisjes gaat thuis. Het huilen staat Anna nader dan het lachen. Leanne neemt hier nota van en seint een collega in om de klas op te vangen. Anna loopt over van emoties en Leanne neemt haar mee naar een rustig plekje waar Anna haar hart kan luchten. Zij en Joost gaan uit elkaar. Voor Leanne komt dit niet als een verassing. Ze had al iets gemerkt aan de tweeling. Ze had de vraag ook niet voor niets aan Anna gesteld, alleen had ze het misschien wat beter kunnen timen. Waar bemoeide ze zich toch ook altijd mee, ging er door haar heen. Anna stak van wal en deed haar verhaal. Het was gewoon over tussen haar en Joost. Er was geen ander in het spel maar het lukte gewoonweg niet meer. Anna en Joost wisten niet hoe ze Esther en Ellen onder ogen moesten komen met dit verhaal, ze vonden het verschrikkelijk moeilijk. Anna dacht, net als Joost, dat de tweeling er niets van had gemerkt. Het was niet zo dat de ruzies hoog opliepen tussen Anna en Joost, maar het ging er tegenwoordig wel wat minder vriendelijk aan toe. Er was wat meer gesnauw en gekissebis.

Leanne vertelde Anna waarom ze al een vermoeden had dat er iets aan de hand was bij hen thuis. Esther en Ellen waren de laatste tijd erg afwezig en in zichzelf gekeerd. Ze maakten ruzie met klasgenootjes. Toen had Leanne de meisjes apart genomen en was een gesprekje begonnen met hen. Esther vertelde dat papa en mama vast uit elkaar gingen en dat ze niet meer van Esther en Ellen hielden. Leanne was hier erg van geschrokken en had de meisjes beloofd om er met papa en mama over te praten.

Anna was er stil van, hoe hadden Esther en Ellen nu iets door kunnen hebben? Ze waren juist altijd erg voorzichtig geweest en hadden pas dingen met elkaar besproken als Esther en Ellen al op bed lagen. Juf Leanne drukte Anna op het hart om zo snel mogelijk aan de meisjes te vertellen wat er aan de hand was. Openhartig en eerlijk, zodat ze

wisten wat er ging gebeuren. Daarnaast had ze wel eens gehoord over een informatiebijeenkomst; ze had van een andere moeder gehoord dat die ouders er veel aan had gehad. Ze hadden er geleerd hoe ze ervoor konden zorgen dat ze samen ouder bleven en hoe ze samen dingen konden blijven bespreken en overleggen. Ook hadden ze er geleerd hoe ze in gesprek konden gaan met hun kinderen. Anna bedankte Juf Leanne voor haar bemoeienis. Zij en Joost wilden juist zo voorzichtig mogelijk zijn met de tweeling en geen onrust zaaien. Juf Leanne ging terug naar haar klas en Anna fietste naar huis.

Anna besloot om er met Joost over te praten. Ze dacht dat het wel een goed idee zou zijn om zo'n bijeenkomst te bezoeken. Ze hoefden niet samen te gaan, maar het kon wel. Joost en Anna hebben samen hun kinderen verteld dat papa en mama uit elkaar gingen en dat ze niet meer samen in één huis bleven wonen. Ze vertelden Esther en Ellen dat zij er niet voor konden zorgen dat papa en mama weer bij elkaar komen, Ze vertelden Esther en Ellen ook dat papa en mama altijd familie van de meisjes zouden blijven en dat ze altijd van de meisjes zouden blijven houden. Joost is naar de voorlichtingsbijeenkomst gegaan en heeft er veel van opgestoken. Veel dingen die hij daar gehoord had, wist hij eigenlijk wel, maar hij vond het erg prettig om dit nog een keertje te horen en ervaringen uit te wisselen met ouders die hetzelfde meemaakten. Anna is een maand later gegaan, samen met haar moeder. Ze vond het te zwaar om alleen te gaan. Joost en Anna hebben er veel aan gehad. Ze kunnen hun tweeling Esther en Ellen nu steunen in deze moeilijke tijd en dat is erg prettig.