

Het kind

Kinderen hebben veel te maken met verlieservaringen. Hun hond gaat dood, hun vriendje verhuist of ze verhuizen zelf en verliezen hun vertrouwde buurt. Ook bij echtscheiding gaat het bij kinderen om verlies. Ze verliezen hun vertrouwde gezinssituatie. Hun vader of moeder gaat bij hen weg. Om de gevoelens van verlies en rouw zoveel mogelijk te beperken, is een goede voorbereiding een eerste stap. Wat vertel je aan de kinderen? Hoe vertel je dat? Hoe gaat je toekomst eruit zien? En welke reacties kan ik bij de kinderen verwachten?

Wat vertel je? En hoe?

Het is moeilijk de kinderen te vertellen dat je als partners gaat scheiden. Belangrijk is te vertellen dat je wel van elkaar scheidt, maar niet van de kinderen. Als ouder blijf je altijd van je kind houden; benadruk dat. Als ouder ben je verantwoordelijk voor de scheiding. De kinderen zijn dat niet. Het is belangrijk dat goed duidelijk te maken. Blijf met het kind positief terugkijken op goede momenten toen het gezin nog 'heel' was. Dat maakt dat een kind in ieder geval nog fijne herinneringen heeft aan 'hoe het vroeger was'. Soms raakt het verleden zo 'besmet' met wat er nú gebeurt door de scheiding. Maak duidelijk dat het kind altijd vragen mag stellen, wanneer en hoe ingewikkeld ook. Dat helpt een kind dit verlies een plaats te geven.

Waar woont een kind?

De beste oplossing voor een kind is als hij/zij een 'stabiele uitvalsbasis' heeft, zeg maar een hoofdverblijfplaats en een omgangsregeling met de niet-verzorgende ouder. Dat zorgt bij het kind voor de meeste rust en daardoor voor duidelijkheid. Ga je voor een co-ouderschap, zorg dan dat je in een ouderschapsovereenkomst vastlegt hoe je denkt dat te gaan doen. Kinderen kunnen helaas in de war raken als de ouders na de scheiding wél heel goed met elkaar kunnen omgaan. Kinderen die dat zien snappen niet waarom hun ouders niet weer samen komen. Sommige kinderen zullen dan hun best gaan doen, opdat het dan allemaal weer goed zal komen. Leg dan uit dat je niet meer als partners van elkaar houdt. Dat je daarom niet meer bij elkaar wilt wonen. Maar dat je wel gaat proberen om de nieuwe situatie voor de kinderen zo prettig mogelijk te maken. Kinderen van gescheiden ouders die hechte vriendschappen hebben met een leeftijdgenootje blijken de scheiding gemakkelijker te verwerken dan kinderen die het zonder die vriendschap moeten doen. Een goede vriend biedt als het ware bescherming tegen de gevolgen van de scheiding van hun ouders. Het is dus van belang om een kind met echte vrienden niet van verblijfplaats te laten wisselen. Dan vervalt immers de beschermende functie van de vriendschap.

Door welke verlieservaringen gaat een kind heen?

Door scheiding van de ouders gaat het kind altijd eerst door een periode van verlies heen. Een kind is altijd loyaal naar zijn ouders. Het verliest een deel van zichzelf door de vertrekkende ouder. Het voelt zich (min of meer) in de steek gelaten door die ouder. Door zo snel mogelijk weer een omgangsritme te vinden (tussen partners en tussen ouders en kind) hervindt het kind zichzelf vaak weer snel. Door een scheiding verliezen kinderen een stuk zelfvertrouwen. Ze voelen zich machteloos door het uit elkaar gaan van hun ouders. Soms zijn ze een tijdje boos.

Soms verliest een kind het vertrouwen in de wereld om hem heen. Met name als alles verandert, (ouders uit elkaar, kind moet verhuizen, andere school) kan dit traumatisch zijn voor een kind.

Ook verliest het kind soms contact met de familie. Het is voor kinderen belangrijk om (voor zover mogelijk) contact te houden met de wederzijdse familie (opa, oma), al is het maar per brief of telefoon.

Door welke verlieservaringen gaat de ouder heen?

Ook een volwassene die zelf heeft gekozen voor of ingestemd met een scheiding gaat door een periode van verlies heen. Je verliest je vertrouwen in de eeuwigheid van je relatie en je liefde. Je verliest je veilige woonplek, je financiële positie wordt anders. Soms word je voor een voldongen feit geplaatst. Je hebt helemaal geen keus. Aan jou wordt niet om instemming gevraagd. Dat kan er dan weer toe leiden dat er over elk stukje van het definitief vaststellen van de scheiding met bijbehorende voorwaarden een strijd gevoerd wordt / moet worden.

Hoeveel invloed heeft een scheiding op een kind in de verschillende leeftijdsfasen?

Vooraf even het volgende: De invloed die een scheiding heeft op kinderen geldt in zijn algemeenheid voor kinderen. Maar het kan natuurlijk per kind weer verschillen. Bovendien is het navolgende stukje niet bedoeld als advies voor het moment van scheiding. Een scheiding vindt nu eenmaal niet op afroep plaats.

Kijk je naar de ontwikkeling die kinderen doormaken gedurende hun eerste achttien levensjaren, dan levert elke leeftijdsfase wel zijn eigen problemen op in geval van een scheiding. Er zijn echter twee levensfasen, waarin het kind (meestal) de minste schade oploopt. Dat is in de tweede fase van de basisschool (8-12 jaar). In die fase is een kind meestal redelijk stabiel. Het is veel uit huis, speelt met vriendjes. Het heeft zijn eigen leven buiten de deur van het ouderlijk huis. Het heeft met name de emotionele beschikbaarheid van ouders sterk nodig. Maar het begrijpt al veel, heeft al een eigen relatie met beide ouders opgebouwd. Bovendien kan het al redelijk goed voor zichzelf zorgen.

Een andere fase waarin kinderen redelijk goed met een scheiding kunnen omgaan is de fase van de late puberteit (14-18 jaar). Kinderen op die leeftijd hebben al een behoorlijke emotionele afstand van hun ouders. Ze begrijpen beter waarom je als partners scheidt. Ze hebben daar zelf ook een mening over. Ze staan niet meer als machteloze slachtoffers toe te zien hoe het leven zich ontrolt.

Ander gedrag

Ouders die gescheiden zijn merken vaak dat hun kinderen zich anders gaan gedragen. Kinderen vallen terug in jonger gedrag of zijn erg lastig. Dit kán te maken hebben met de scheiding. Er gebeuren veel onbegrijpelijke dingen voor het kind. Een jonger kind kan dat nog niet allemaal onder woorden brengen. Die wordt lastig of gaat zich anders gedragen. Een kind is loyaal aan beide ouders. Een kind kan niet kiezen, ook niet in gedachten. Het voelt zich verbonden aan beide ouders. De loyaliteitscrisis, waarin een kind komt na een scheiding heeft invloed op het gedrag van het kind. Probeer als ouders samen een manier van omgaan met de boosheid en de machteloosheid van het kind te vinden, zonder elkaar daar over en weer verwijten over te maken.

Maar niet alle gedrag hangt samen met de scheiding. Kinderen ontwikkelen zich ook gewoon. Gedrag kan soms verklaard worden door een nieuwe fase in het leven van een kind. Als de gevoelens van een kind na een scheiding ontkend of gebagatelliseerd worden dan kunnen er gedragsproblemen bij het kind ontstaan.

Het is mogelijk dat je als ouder de gevoelens en emoties van je kind er niet bij kunt hebben. Kijk dan of je iemand anders kan vinden, die je kind in die moeilijke periode op kan vangen.

Omgangsregeling

Kinderen hebben recht op hun ouders. En ze hebben recht op een relatie met beide ouders. Beide ouders zouden hun uiterste best moeten doen om dit voor elkaar te krijgen. Vaak blijkt een omgangsregeling erg moeilijk te concretiseren. Soms zijn er nog meer ruzies tussen de ouders vanwege de omgangsregeling dan dat er ruzies waren toen de ouders nog onder één dak leefden. Voor kinderen is dat niet te begrijpen.

Ruzies tussen ex-partners kunnen verklaard worden doordat ieder voor zich probeert een 'goede ouder' te zijn. Als je als ouder beseft dat je in je eentje niet die ouder voor het kind kunt zijn, die je daarvoor met z'n tweetjes was, neemt de spanning misschien een beetje af. Als je respect hebt voor de (opvoed)talenten van de ander, dan komt de omgangsregeling misschien meer in harmonie tot stand.

Kinderen hebben last van een scheiding. Hun wereld raakt uit balans. Houdt met name het belang van het kind voor ogen. Wil een kind een keer niet komen, dwing het dan niet. Wil een kind een keer extra langs gaan, stem daarin toe. Het kind houdt van beide ouders en laat dat zien in zijn onzekere houding over de omgangsregeling. Kinderen waarvan de wereld uit balans is zoeken veiligheid in het bekende, in rituelen of vaste gewoontes. Dwing het daarom in het begin van de omgangsregeling niet teveel om zich koste wat kost aan de afspraak te houden. De onzekerheid van het kind hoeft niet direct aanleiding te zijn om de omgangsregeling aan te passen. Dat doen kan voor meer verwarring zorgen bij het kind.

Tenslotte

Zoals het voor ons als volwassenen veel emoties naar boven brengt als we besloten hebben te gaan scheiden, zo doet het ook veel met onze kinderen. Soms brengt het opluchting. Maar toch altijd ook verdriet. Afscheid nemen van wat zo mooi begonnen is, doet zeer. Meestal hebben gezinnen na een jaar of twee min of meer hun draai weer gevonden. Er is een nieuw ritme ontstaan. Kinderen zijn vertrouwd geworden met de nieuwe situatie. Andere dingen dan de scheiding worden belangrijker. Maar een stukje onwennigheid zal er altijd wel blijven.

Indien u nog vragen heeft, kunt u bellen met de jeugdarts of jeugdverpleegkundige van de GGD.

Telefoon: 030 – 6086086.