

## Echtscheiding en kinderen

### Inleiding

- Jaarlijks krijgen ongeveer 70.000 kinderen te horen dat hun ouders gaan scheiden.
- 27% van de gescheiden ouders kiest voor co-ouderschap.
- 66% van alle kinderen blijft bij hun moeder wonen.
- De grootste risico factor voor negatieve gevolgen van een scheiding op kinderen is de mate waarin ouders ruzie blijven maken.
- Een kind heeft te maken met verlies op verschillende gebieden als zijn ouders gaan scheiden.

Een scheiding is geen op zich zelf staande gebeurtenis maar een proces. Dit proces kent verschillende fases. Ouders en kinderen hoeven deze fases niet op dezelfde manier of in hetzelfde tempo te doorlopen. Voor de een kan er sprake zijn van opluchting en voor de ander is de scheiding iets wat onverwachts gebeurt.

### Het scheidingsnieuws

We willen jullie enkele adviezen geven waarmee je het scheidingsnieuws zo zorgvuldig mogelijk kan brengen naar je kinderen:

- Goed voorbereiden zodat het een boodschap is van jullie beiden.
- Het moet een duidelijk en eenduidig verhaal zijn. Jullie brengen dus allebei dezelfde boodschap.
- Geef duidelijk aan dat je kind geen invloed heeft op de scheiding. Doordat het een besluit is tussen jullie als partners, kan een scheiding nooit de schuld zijn van een kind. Zeg dat dus ook hardop!
- Geef je kind de informatie die je hebt als het gaat om het vervolg. Denk aan: verhuizing, school, wanneer ben je bij de een of bij de ander etc. Heb aandacht voor de verwarring van je kind. Hoe ouder je kind, hoe meer het mee kan denken en mee kan overleggen. Waak ervoor dat je ouder- en kindzaken hierin gescheiden houdt.
- Licht de omgeving in. Vertel het zelf aan de meester of juf zodat je kind dit niet zelf hoeft te doen, ongeacht de leeftijd.
- Probeer tijdens het gesprek oog te hebben voor de emoties van je kind en je eigen emoties te beheersen. Maak als ouders geen ruzie tijdens het gesprek.
- Neem de tijd voor het gesprek.

Wees je ervan bewust dat kinderen veel delen met elkaar via social media. Kijk of je hier met elkaar afspraken over kunt maken.

### Fases van verwerking voor het kind

(uit: aan alle gescheiden ouders van Marsha Pinedo)

#### Ontkenning

- Het kind wil de echtscheiding ontkennen. De schok is te groot om in één keer te bevatten. Ontkenning is nodig om te overleven en langzamerhand de werkelijkheid onder ogen te kunnen zien
- Het kind hoopt in deze fase dat het nog goed komt. Het is belangrijk om te vertellen dat de scheiding definitief is.
- Kinderen kunnen zichzelf de schuld geven in deze fase (maar ook in latere fases). Het is belangrijk om goed uit te leggen waarom je gaat scheiden en dat dit los staat van je kind.

## **Woede**

- Je kind kan zich boos of agressief gedragen. Boos omdat je gaat scheiden of hem in de steek laat door weg te gaan. Ook kan het kind boos zijn op één ouder omdat deze in zijn ogen de 'schuldige' is.
- Woede is ook een uiting van de enorme onmacht die het kind voelt. Hij kan immers niets doen om de scheiding ongedaan te maken of om jullie als ouders weer gelukkig te maken. Het is dus belangrijk om de woede van je kind te accepteren en het kind op te vangen.
- De woede kan ook voortkomen uit een schuldgevoel omdat een kind denkt dat het zijn schuld is dat jullie gaan scheiden. Als hij nou maar straf krijgt dan klopt het tenminste.

## **Somberheid**

Na de fase van woede kan een fase van somberheid, futloosheid, verdriet volgen. Het kind gaat de werkelijkheid beseffen en krijgt een beeld bij de toekomst. Kijk dus met je kind naar deze toekomst. Wat wordt de nieuwe stabiliteit? Leer je kind dat hij papa en mama zal blijven zien en dat het niet makkelijk is maar dat er nog steeds een toekomst in met beide ouders alleen niet meer gezamenlijk.

## **Acceptatie**

Na verloop van tijd zal je kind de scheiding gaan accepteren, Hoe beter jullie als ouders met elkaar omgaan, hoe sneller dit zal zijn! Je kind zal er wellicht niet blij mee zijn maar geeft de scheiding een plek in zijn leven.

De fases verlopen niet voorspelbaar. Na aanvaarding kan bijvoorbeeld toch weer verzet komen, bijvoorbeeld als er een nieuwe partner komt of een baby. Het gaat erom dat er ruimte en aandacht is voor de emoties, gedachten en ervaringen van je kind. Ook als een kind de scheiding als een opluchting ervaart wat je nog wel eens ziet bij oudere kinderen die de ruzies beu waren.

## **Fases van verwerking voor ouders**

Als ouders doorloop je ook bovenstaande (rouw)fases in het scheidingsproces. Daarnaast worden ook onderstaande fases benoemd:

### **Periode van herkenning**

Het wordt duidelijk dat je als partners niet meer samen verder wilt of kunt.

### **Beslissingsfase**

De scheiding wordt een feit.

### **Herstructureringsfase**

Je gaat je leven opnieuw inrichten en vorm geven.

### **Autonoom leven**

Je hebt je leven weer opgepakt. Kinderen gaan wennen aan het nieuwe ritme.

### **Gevolgen**

Kinderen hebben er een ontwikkelingstaak bij: Het leren omgaan met de veranderingen en de verlieservaringen.

### **Korte termijn gevolgen**

- Kerngezin valt uit elkaar.
- Vaste rituelen en ritmes veranderen.
- Verliest het dagelijkse contact met één van zijn ouders.
- Verandering van woonsituatie (soms in hetzelfde huis, nieuw huis, op de camping, bij een nieuw gezin in).
- Mogelijk een verandering van schoolsituatie.
- Wegvallen of het vergroten van vertrouwde personen (sociale contacten zoals, burens, grootouders, vriendschap).
- Financiële gevolgen bij ouders hebben ook gevolgen voor de kinderen (stress ouders).
- Ouders zijn tijdelijk emotioneel minder beschikbaar (minder oog voor de behoefte van een kind).
- Rouw reacties (depressieklachten zoals moeheid, boos, verdriet).

## Lange termijn gevolgen

Lange termijn gevolgen zijn afhankelijk van hoe de scheiding tot stand kwam en hoe ouders hun ouderschap na de scheiding hebben ingevuld.

Kans op:

- Lager zelfbeeld en zelfvertrouwen
- Lagere schoolprestaties
- Meer emotionele problematiek
- Meer gedragsproblemen
- Meer lichamelijke klachten
- Meer middelengebruik
- Hoger scheidingspercentage. Door breuk ouderlijke relatie als voorbeeld.

## Ontwikkelingsgebonden reacties op scheiden

### *Baby 0 tot 2*

- Mogelijke slaap- en eetproblemen
- Lichamelijke klachten als reactie op stress (huilen).

### **Wat helpt?**

- Zorg voor continuïteit en gebruik beiden vaste rituelen (rust, reinheid en regelmaat)
- Bescherm de persoonlijke omgeving van je kind (lievelingsknuffel mee bijv)
- Zorg ervoor dat er op regelmatige basis contact is met beide ouders en communiceer goed met elkaar over je kind omdat het dit zelf nog niet kan verwoorden.
- Troost en knuffel je kind zoveel mogelijk.

### *Peuters 2 tot 4 jaar*

- Verwarring bij het kind omdat het geen overzicht heeft
- Problemen op gebied van eten, slapen, zindelijkheid en afscheid nemen
- Peuters denken nog niet logisch en vanuit hun eigen ik. Ze kunnen daardoor verkeerde conclusies trekken (als ik stout ben komt papa niet meer terug).

### **Wat helpt?**

- Werken aan voorspelbaarheid en duidelijkheid (kalender, dagritme, pictogrammen)
- Duidelijke uitleg in korte zinnen en aangeven dat de scheiding niet aan hun ligt.

### *Jongere lagere schoolkinderen*

- Veel verdriet
- Veel gepieker, concentratieproblemen, slaapproblemen
- Schuldgevoelens
- Onzekerheid
- Loyaliteitsproblemen
- Verlatingsangst, paniekreacties
- Herenigingwensen
- Raken snel betrokken in ruzies.

### **Wat helpt?**

- Wegnemen van hun praktische zorgen
- Ontschuldigen
- Voorspelbaarheid
- Herhalen dat de breuk definitief is, geen verandering mogelijk
- Een luisterend oor, 'waar zit je mee, denk je aan', veel behoefte aan antwoorden.

### *Oudere lagere schoolkinderen*

- Boosheid, kwaad op de ouder die weggaat (veel wordt afgereageerd op nieuwe partner)
- Op zoek naar de reden
- Onzekerheid
- Loyaliteitsproblemen

- Schaamte (liegen). Ze willen erbij horen en niet anders zijn dan andere kinderen.
- Bemiddelaars of betrouwbare strijdmakkers! Kwetsbare leeftijd. Lastig om met twee verhalen te worden geconfronteerd, 'wie moet ik geloven'?

#### **Wat helpt?**

- Als opvoeders grenzen blijven stellen
- Als ouders aangeven dat zij beiden een aandeel hebben in de breuk
- De boodschap dat emoties getoond mogen worden
- Dat over de scheiding gesproken kan/mag worden (toestemming van beide ouders).

#### *Pubers*

- Versnelling in hun ontwikkeling
- Kunnen zich afgewezen voelen
- Het zijn steunfiguren of gaan zich distantiëren van hun gezin
- Zijn soms opgelucht en/of zien de positieve kanten van een scheiding
- Vaak façade van 'niets raakt me' of heel erg de discussie aan gaan.

#### **Wat helpt?**

- Hou het gesprek open
- Erken het onrecht dat hen is aangedaan
- Ga niet het gevecht aan 'wie heeft gelijk'
- Bewaak je eigen grenzen.