

Echtscheiding Wat betekent dat voor kinderen?







Een aantal adviezen

Echtscheiding komen ik en collega's vaak tegen in de praktijk. Belangrijke vraag is wat het betekent voor kinderen en voor hun ouders. Ik wil u bovendien een aantal adviezen voorleggen. Hierbij heb ik ondermeer gebruik gemaakt van het boek van [Edward Teyber, "Kind van gescheiden ouders, kind van de rekening?"](#), [Ambo, 2006](#)

Echtscheiding is een pijnlijk gebeuren. Een op de drie huwelijken eindigt er mee, globaal elk jaar in ons land zo'n honderdduizend mensen.

Bijna alle ouders piekeren over de vraag of hun kinderen schade van de echtscheiding zullen ondervinden. Het is een **mythe** dat het leven van een kind voorgoed is geruïneerd door de scheiding van zijn ouders. Veel echtscheidingen worden uiteindelijk redelijk goed verwerkt door de partners / ouders en hun kinderen.

De **aanpassing van de kinderen** op lange termijn blijkt vooral bepaald te worden door:

-  de hoeveelheid ouderlijke conflicten waar kinderen getuige van zijn,
-  de aanwezigheid van de moeder én de vader ná de echtscheiding,
-  of ouders elkaar tegenover de kinderen zwart maken,
-  of de kinderen zich gedwongen voelen partij te kiezen tussen ouders,
-  de kwaliteit van de opvoeding na de echtscheiding, met name van de discipline,
-  of het kind de rol van volwassene speelt, het gevoel heeft aan de emotionele behoefte van ouders te moeten voldoen.

Als er in het huwelijk sprake was van veel en hoogoplopende ruzie, dan kan echtscheiding de beste oplossing zijn. Regelmatig zet de ellende echter na de echtscheiding voort. In 10 % van de echtscheidingen kunnen de ouders niet tot afspraken over de kinderen komen.

Voor deze **langdurige en onverzoenlijke conflicten** rond de echtscheiding zijn beschadigend voor kinderen. Regelmatig hebben wij daarom aanmeldingen van ouders en kinderen welke verband houden met problemen op het gebied van echtscheiding.

Vaak besluit de moeder na een lange periode van toenemende conflicten tot scheiding, en vertrekt de vader uit huis. Deze periode is dikwijls een "minder verstandige" periode waarin de ex-partners elkaar ronduit **beschadigen** doordat de ruzies uit de hand lopen. Dit kan beangstigend zijn voor de kinderen.



De eerste reactie van bijna alle kinderen op de scheiding is dat ze erg overstuur zijn. Het eerste jaar hierna is vaak moeilijk. Nu ze een ouder hebben zien weggaan, kunnen kinderen meer onveiligheidsgevoelens hebben. Ze zijn vaak bang hun ouders te verliezen, hebben angst dat de andere ouder hen in de steek laat. Er volgt een toename van **scheidingsangst**. Ze kunnen het gevoel hebben afgewezen te zijn, zijn boos op beide ouders of speciaal op de ouder die het initiatief tot de scheiding heeft genomen, danwel ze voelen zich machteloos en verdrietig over het gemis. Veel kinderen, én soms één van beide ouders, willen de realiteit niet onder ogen zien en hopen dat de ouders weer bij elkaar komen, de **herenigingswens**. De precieze symptomen verschillen met de leeftijd en het geslacht. Het vinden van een nieuw evenwicht kan 2 tot 3 jaar duren.

Naast de kinderen gaan ook de ouders door een moeilijke en onzekere periode heen. Ze voelen zich meestal erg **schuldig** over hun besluit. Ze hebben het idee gefaald en hun kinderen teleurgesteld te hebben. Veel ouders wentelen de schuld van de echtelijke problemen en de breuk op hun ex-partner, en soms op hun kinderen, af. Ze erkennen niet of met moeite hun eigen bijdrage.

Veel vaders zijn na de scheiding weinig betrokken bij hun kinderen. Het blijkt dat met name jongens daar veel last van hebben. Zij missen hun eerste identificatiefiguur.








Veel ouders voelen zich na hun scheiding geïsoleerd. Ze moeten hard werken voor hun geld en als opvoeder. Tijd voor zichzelf, voor eigen contacten schiet er vaak bij in.

Adviezen

Deze werken voor veel kinderen en ouders, maar bedenk dat uiteindelijk elke situatie anders is. Stem uw handelwijze af op uw specifieke situatie.

1. Vertellen.

80 % van de kinderen krijgt van hun ouders geen verklaring over de reden van de echtscheiding. Kinderen denken in hun egocentrisme (de wereld draait voor een kind om hemzelf) vaak dat zij zelf de schuld zijn van de echtscheiding. Het is verder voor een kind een probleem als een van de ouders de andere ouder als schuldige aanwijst. Minder dan 10 % van de kinderen wordt in de tijd van de scheiding opgebeurd door een volwassene.

-  **Vertel** het je kind zelf, liefst samen en in alle rust, zodra de scheiding onvermijdelijk is geworden. Draai er niet omheen, verzin geen smoezen.
-  Geef aan dat het besluit vast staat en dat je kind daar niets aan kan veranderen.
-  Vertel je kind wat er gaat gebeuren en wanneer.
-  Probeer op het niveau van het kind te vertellen **waarom** de scheiding nodig is, onderstreep dat het op geen enkele manier zijn of haar schuld is.
-  Stel je kind gerust dat jullie als partners scheiden, maar dat de band van je kind met ieder van jullie als ouder **onverbreeklijk** is.
-  Laat je kind weten dat het normaal is dat het wenst dat zijn ouders weer samen verder gaan. Kinderen kunnen zich beschaamd voelen over deze heel normale **“herenigingwens”**.
-  **Luister aandachtig**, geef ruimte aan verdriet. Kinderen hebben vele vragen, gevoelens, gedachten en zorgen over de echtscheiding. Vraag bijvoorbeeld of hij andere ouders kent die gescheiden zijn, en hoe dat ging. Probeer niet te snel een oplossing te geven bij problemen. Boeken over echtscheiding kunnen helpen in het gesprek over al die vragen.



✚ Toon als ouder aan je kind ook je eigen **gevoelens**, opdat kinderen dat ook durven, welke gevoelens het ook zijn. Geef je gevoelens niet volledig de vrije hand. Het kan daarbij helpen om je bewust te zijn van je eigen schuldgevoel naar je kind toe. Dat schuldgevoel maakt namelijk een gesprek vaak moeilijker.

✚ Deze zaken zul je vaker dan een keer met je kind moeten bespreken. Het gaat om een belangrijke kwestie, waar je kind vele vragen over zal hebben.

2. Vertrekken, het beëindigen van het partnerschap, woonregeling

Wees als 'vertrekkende ouder' voorbereid op negatieve reacties. Je kind kan zich in de steek gelaten voelen. Boosheid is heel gewoon. Het beëindigen van het partnerschap is verder een heel proces. Werkelijk scheiden is een innerlijk proces van verwerken en afscheid nemen. Ouders komen vaak moeilijk los van de patronen die er tussen hen vóór de echtscheiding speelden, ze kunnen elkaar alleen nog maar door een gekleurde bril zien. Ook de echtscheiding zelf kan veel gevoelens van afwijzing oproepen hebben.

✚ Co-ouderschap, het gezamenlijk dragen van het ouderlijk gezag, heeft de voorkeur.

✚ Probeer als ouders dicht bij elkaar te wonen.

✚ Qua verblijf is er de keuze voor een "gelijke tijd"-regeling (half om half) of dat een van de ouders het hoofdverblijf biedt. Met name wat oudere en sterke kinderen kunnen een gelijke tijdsregeling goed aan. Andere kinderen, met name onder de 7 of 8 jaar en zeker onder de 4 jaar, hebben de stabiliteit van een hoofdverblijf bij een van de ouders nodig (bijvoorbeeld 5 om 2 dagen met één nacht.). De gelijke tijdsregeling werkt alleen als ouders redelijk kunnen samenwerken.

✚ Zorg dat er niet te veel tijd over heen gaat voor ze de andere ouder weer zien, liefst niet meer dan een paar dagen bij jonge kinderen. Het wisselen van verblijf van de ene naar de andere ouder werkt vaak beter als het een **wekelijks, geen tweewekelijks ritueel** is. Kinderen hebben een andere tijdsbeleving dan volwassenen: voor hen duurt de tijd veel langer, en ze kunnen de tijd minder goed overzien.

✚ Houd regelmaat in de verblijfsregeling, maar ook in het contact met de kinderen. Een patroon biedt houvast: elkaar regelmatig zien, regelmatig een telefoontje of post. Houdt vast aan wat je belooft.

✚ Geef je kinderen zekerheid en veiligheid, juist in deze voor hen onzekere en onveilige tijd. Houd bijvoorbeeld vast aan allerlei vaste gewoonten in het gezin, zoals het ritueel voor het slapen gaan (liedje zingen, voorlezen).

✚ Zorg dat de kinderen in beide ouderlijke huizen een eigen plek hebben en houden.

✚ Ga niet zomaar voorbij aan wat huistradities voor de kinderen zijn, ook niet als een nieuwe partner intrekt.



3. Verantwoordelijk ouderschap

Het doorgaan als ouder, met name als verantwoordelijke ouder, het “**doorouderen**” kan een stevige klus zijn. Er zijn veel ouders die dit op zich nemen, maar na een tijd, moegestreden, er mee ophouden. Het kan een zoektocht zijn om het juiste evenwicht en de juiste vorm te vinden. Afzien van elk verder contact lijkt soms een oplossing, maar is bijna altijd iets wat op kortere of langere termijn problemen en nieuwe spanning oplevert. Ongeveer 20 % van de kinderen ziet hun **vader** maar een of twee keer per jaar. Gescheiden vaders zijn vaak ook geen actieve vaders, die verantwoordelijkheid voor hun kind op zich nemen. Dit is zowel nadelig voor het kind als voor vader én voor moeder.

Als een ouder de affectie van een kind voor de andere ouder afwijst, zal het kind in een zogenaamd **loyaliteitsconflict** verzeild raken. Dit kan er zelfs toe leiden dat het kind uit zichzelf een van beide ouders “verstoot”. Hiermee wijst het kind als het ware een deel van zichzelf af. Verder bemoeilijkt dit het open contact tussen de andere ouder en het kind. Loyaliteitsconflicten bouwen vaak voort op “**coalities**”(bondjes) in het gezin. Als het goed is, dan is er een stabiele ouderlijke coalitie. Deze ontbreekt vaak. Dat kan verergeren door de echtscheiding.

Na de scheiding, en soms ook al er voor, komt het kind in een andere positie. Vaak gaan ze ouderlijke taken vervullen, zoals oppassen op broertje of zusje, koken, emotionele steun geven, e.d. Als dit uit de hand loopt wordt het zorgelijk voor de ontwikkeling van het kind en heet dat **Parentificatie**.

De periode van scheiding is stressvol. Het blijkt dat de kwaliteit van de opvoeding er vaak op achter uit gaat. Met name de opvoeding van jongens door hun moeder kan problemen geven, met name omdat de moeder er niet in slaagt om zowel steunend als consequent te zijn, te doen wat ze zegt.

- ✚ Laat in de regel kinderen onder de 12 jaar niet zelf uitmaken of ze naar de andere ouder gaan.
- ✚ Zorg dat contact met grootouders en andere belangrijke familieleden van beide kanten kan blijven bestaan.
- ✚ **Spreek geen kwaad over de ander, laat je kind niet hoeven kiezen.** Maak je kind géén partij in het conflict. Je kind wil kunnen blijven houden van beide ouders.
- ✚ Hoe liggen de verbindingen? Wie is sterk verbonden met elkaar, dat is een coalitie? Wie is de buitenstaander? Teken een kaartje van de **drie** generaties: Opa en oma van beide kanten, papa en mama en de kinderen. Dit kan je helpen te begrijpen wie het met wie eens is, wie partij kiest voor wie en wie er tussen in staat.
- ✚ Stel je kind gerust dat je zijn relatie met de andere ouder niet zal ondermijnen, maar juist zal stimuleren. Geef aan je kind duidelijk toestemming om naar de andere ouder te gaan en daarvan te genieten.
- ✚ Neem als moeder én als vader je verantwoordelijkheid over de opvoeding.
- ✚ Beperk de mate waarin je aan je kind ouderlijke taken geeft.
- ✚ Laat je kind geen boodschappen overbrengen naar je ex.
- ✚ Besteed aandacht aan de kwaliteit van de opvoeding: zowel liefdevolle steun als duidelijke grenzen en een goede structuur. Eet aan tafel.
- ✚ Veel spanning tussen ex-partners is non-verbaal, “hangt” als het ware voelbaar in de ruimte. Kinderen zijn daar gevoelig voor. Wees hier bewust van, probeer de spanning te breken, of benoem ‘m even. Voor het kind werkt het vaak beter als ouders een kopje koffie met elkaar drinken. Aan de deur afgezet worden kan verscheurend aanvoelen. Vraag desnoods iemand



als tussenpersoon op te treden.

- ✚ Je kunt als ouders een overeenkomst tekenen / afspreken dat je:
 - de ander in zijn rol als ouder zult steunen, zowel in zijn contact met zijn kind als in zijn ouderlijk gezag,
 - dat jullie als ouders je kind niet zal blootstellen aan ruzies, noch hem in conflicten zal betrekken,
 - dat je beiden aan je vrienden en familie zult vragen zich neutraal op te stellen.

4. Samenwerking en conflictbeheersing.

*Eenmaal gescheiden zul je als ouders van je kind toch moeten **samenwerken**. Dat loopt regelmatig gelukkig vrij goed. Ook kan het behoorlijk moeizaam lopen. Opvallend is dat waar het goed loopt beide ouders hun verantwoordelijkheid voor hun deel van de opvoeding nemen en daarin elkaar respecteren. Ze hebben afstand genomen van hun ex-partner en diens eigenaardigheden waar ze niet mee konden leven.*

*Als de samenwerking niet goed loopt, dan **klagen** beide partners meestal vooral **over de andere ouder, die zijn plichten als ouder niet nakomt**. Soms is een ouder inderdaad in gebreke, maar dan nog is de keuze of je daar als ouder positief mee probeert om te gaan, danwel er voortdurend over blijft mopperen. Meestal echter hebben beide ouders een hele andere kijk op de problemen, en zijn beide visies van waarde. Als het uitloopt op conflicten, dan lijkt het vaak of de rem er af is. Ex-partners kunnen elkaar behoorlijk beschadigen. Dit kan beangstigend zijn voor kinderen. In conflicten is het wapen van de moeder meestal het kunnen boycotten van de bezoeksregeling. Het wapen van de vader is meestal de alimentatie. Dit kan uitlopen op een proces. Daarbij lijken ouders en hun advocaten uit bitterheid en wantrouwen vaak meer uit te zijn op het winnen van een proces dan op het vinden van een acceptabele regeling. Echter, een gerechtelijk proces leidt vaak tot meer verharding. 15 % van de gescheiden ouders is verwickeld in een aaneenschakeling van processen en ze hebben de slechtst aangepaste kinderen. Co-ouderschap is in deze gezinnen geen goede oplossing.*

- ✚ Aanvaard je deel van de verantwoordelijkheid voor wat er fout is gegaan. Gooi niet alle schuld op de ander. Zorg in ieder geval dat je jouw aandeel zo goed mogelijk regelt.
- ✚ Sta er bij stil dat jouw visie op de problemen écht gekleurd is door jÓuw invalshoek.
- ✚ Regel één probleem tegelijkertijd en los dat op. Houdt het ouderlijk overleg met je ex-partner feitelijk en bespreek alleen de opvoeding.
- ✚ Toon respect voor je ex-partner, ook al voel je dat niet.
- ✚ Neem een moment om af te koelen als je merkt dat je langer dan 5 minuten boos bent. Parkeer desnoods het probleem voor een apart moment, bijvoorbeeld: “we praten er alleen over gedurende 15 minuten na de afwas.”
- ✚ Vraag aan je vrienden en familie zich neutraal op te stellen.
- ✚ Neem een mediator met een hulpverleningsachtergrond of een advocaat die bemiddeling als de beste oplossing ziet.
- ✚ Bij een aaneenschakeling van conflicten is het vaak verstandig dat er besloten wordt tot eenzijdig ouderlijk gezag en primair verblijf bij een van de ouders. Deze kunnen dan het beste toegekend worden aan de ouder die omgang van de kinderen met de andere ouder het minst betwist, de meest capabele opvoeder is, en zo mogelijk van gelijk geslacht is als het kind.



5. Stiefgezin





Binnen drie jaar hertrouwt ongeveer 70 % van de ouders. Kinderen worstelen dan veelal met twee problemen:

- dat ze de nieuwe partner moeilijk accepteren, ze willen hun andere ouder niet verraden.

- de angst dat ze hun ouder kwijt raken aan de nieuwe partner.

Nieuwe partners hebben de keus om een echte ouder te worden voor het kind of een oudere vriend.

Tweede huwelijken stranden vaker dan eerste huwelijken.

-  Heb geduld als nieuwe partner, verwacht niet dat je zo maar van je stiefkind houdt en je stiefkind van jou, dat je snel een volwaardig gezinslid zult zijn. Wees zeker in het begin niet meer dan een oudere vriend voor je stiefkind.
-  Verwacht als ouder niet dat je nieuwe partner meteen de ouderrol op zich neemt. Dat werkt niet.
-  Besteed als nieuw echtpaar tijd aan elkaar. Breng een “coalitie” tot stand. Veel nieuwe partners blijven het gevoel hebben op de tweede plaats te komen.
-  Erken als nieuwe partner het belang van de relatie van het kind met zijn natuurlijke ouder.

6. Over beeldvorming en er bij willen horen

Kinderen hebben sterk de behoefte om bij iemand te horen, ze kunnen nog moeilijk op hun eigen benen staan. Ook hebben ze de behoefte om hun wereld te begrijpen en te ordenen. Deze twee behoeften kunnen elkaar gaan bijten. Dat is goed te zien bij moeizame echtscheidingen. Als ex-partners elkaar zwart maken, dan gaat het kind in zijn behoefte om bij een ouder te horen het beeld van die ouder over de andere ouder overnemen. Echter, meestal is daarmee zijn behoefte aan grip op de wereld om hem heen niet gediend. Zijn beeldvorming over zijn andere ouder is immers gediend bij zijn eigen feiten, zijn ervaringen en zijn éigen gevoelens, niet bij de féiten, ervaringen en gevoelens van zijn ouder. Ouders zeggen dan vaak: “Ik zeg dat tegen mijn kind voor zijn eigen bestwil, om hem te beschermen.” Weet je dat wel zeker? Wat kán je kind er mee? Is het middel niet heel vaak erger dan de kwaal?

Daarom is het advies: **Laat kinderen zo veel mogelijk zelf hun eigen beeld vormen van de andere ouder**, spreek als ouder géén kwaad over de andere ouder, ook niet over diens opvoeding van jouw kind. Help je kind zijn eigen beeld te vormen door aandachtig te luisteren, en **probeer je eigen mening zo veel mogelijk niet te uiten**. Vaak is het uiten van je onvrede schadelijker voor het kind en voor de algehele sfeer dan de mogelijk minder goed verlopende omgang.

Door je **nonverbale** uitstraling ziet je kind helaas toch wat jij van je ex-partner vindt. Zo kan één blik meer zeggen dan 1000 woorden. Daarom werkt het goed om gewoon te zeggen dat je bevooroordeeld bent door je partnerervaringen.

Hierop is **één uitzondering**, nl. als je duidelijke signalen krijgt dat er de omgang tussen je kind en de andere ouder **wezenlijk** verkeerd loopt. Dat is zeker het geval bij verwaarlozing, mishandeling en seksueel misbruik. Het is dan belangrijk dat je je kind beschermt, hem helpt te begrijpen wat er aan de hand is, en maatregelen neemt. Hierbij moet je overwegen het Advies en Meldpunt Kindermishandeling, het **AMK** te betrekken. Het is niet verstandig dan zelf te snel beslissingen te nemen.



7. Over afstand nemen, relativeren, verwerken, vergeven en emotionele ruimte

Wat kun je als ouder doen om de spanning te verlagen bij jezelf en in de communicatie met je ex? Een belangrijke oorzaak van deze spanning is de hierboven genoemde beeldvorming. Als je je ex beziet als enkel een negatief element in jouw leven, waar je voortdurend tegen aan loopt, dan geeft dat veel spanning. Het kan helpen om allereerst **afstand** te nemen, af te koelen. Vaak wordt onverwerkte boosheid geuit en in stand gehouden door voortdurend kritiek te uiten op de opvoeding door de ander. Beperk zo veel mogelijk de tijd die je besteed aan mopperen op je ex.

Als je je wonden wilt **verwerken**, praat dan eerder over wat je eigen gevoel is, dan over wat de ander weer verkeerd heeft gedaan. Schrijf eventueel je gevoelens en gedachten op. Zorg dat je je gevoelens af en toe echt uit, er contact mee maakt, niet alleen maar er óver praat. Het zien van je eigen rol in de echtscheiding, je verantwoordelijkheid nemen voor je aandeel is een essentiële stap in de verwerking.

De ander heeft zwarte en witte kanten, die heb je zelf in het algemeen ook. Een goede proef om te zien of je het uit elkaar gaan hebt verwerkt is jezelf af te vragen of je jezelf en de ander “vergeven” hebt. Als het goed is, zie je daarna ook weer de positieve kanten van je ex-partner, kun je ook weer relativeren, accepteren dat hij of zij de ouder van je kind is. Je kind hoeft zich niet meer afgewezen te voelen in zijn wortels. Dit schept “emotionele ruimte” voor het kind.

En dan last but not least: als ouder ben je ook nog een persoon die een nare tijd achter de rug heeft, een ander leven moet opbouwen. Zorg goed voor jezelf, vraag steun aan familie en vrienden.

2017 Bert Vendrik GZ Psycholoog BIG / Registerpsycholoog Specialist NIP / Kind - en Jeugd

