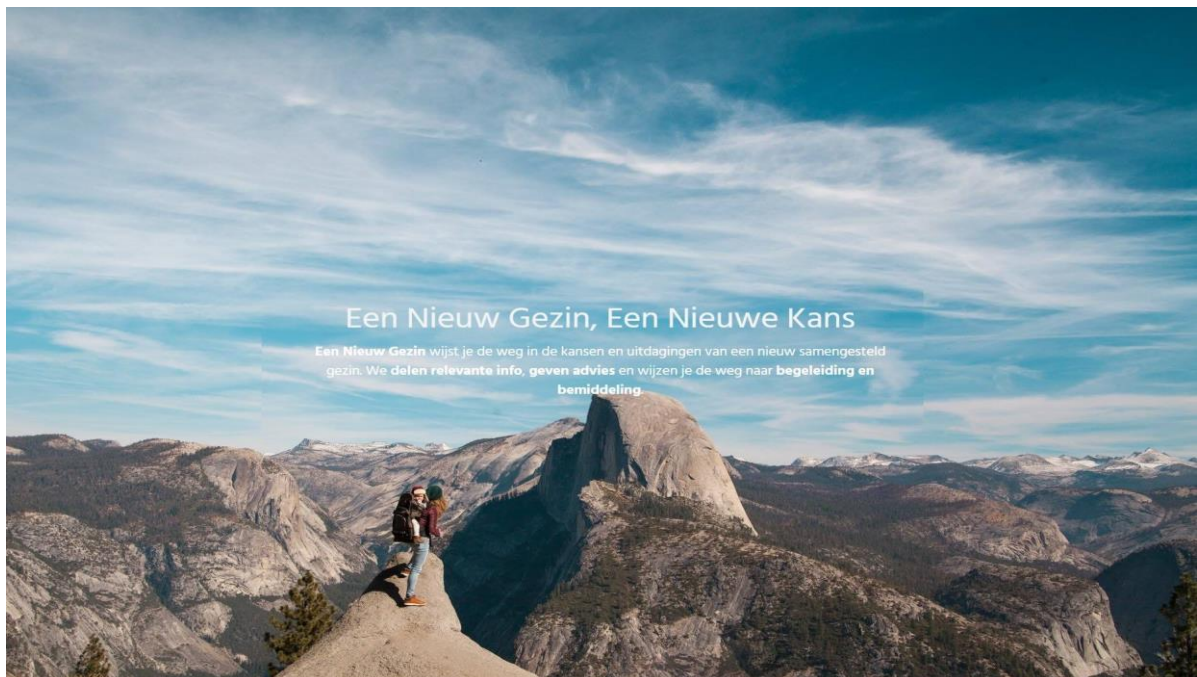


Kindvriendelijk scheiden :

hoe doe je dat ?



Een eenvoudige handleiding voor al wie bij een scheiding het beste wil voor zijn kinderen.

Beste ouders en.... plusouders,

Welke ouder maakt zich bij zijn scheiding geen grote zorgen over wat er verder met zijn kinderen zal gebeuren? Anderen staan immers aan de kant om je te zeggen dat je kinderen de rekening ervan zullen betalen.

En eerlijk gezegd, dit is inderdaad mogelijk. Maar het kan ook helemaal anders. En het goede nieuws is jullie dit grotendeels zelf in handen hebben.

Als jullie erin slagen om de eigen pijn te verwerken, emoties onder controle te houden en onderscheid te maken tussen jullie partnerschap dat uiteenvalt en jullie ouderschap dat moet blijven, dan kun je ervoor zorgen dat jullie kinderen even gelukkig zullen zijn als kinderen wiens ouders niet scheiden.

Dat wil niet zeggen dat de scheiding hen geen pijn zal doen. Net zoals jij zullen ze dat moeten verwerken. En daarna moeten ook zij de kans krijgen om samen met jullie een misschien wat andere, maar evenwaardige toekomst op te bouwen.

Jullie hebben immers dezelfde uitdaging: het verleden achter je te laten en jullie leven opnieuw en anders in te richten.

Wat hen betreft kun je alleen maar een foutloos parcours afleggen als jullie de scheiding niet alleen bekijken vanuit jullie eigen standpunt maar hun ogen.

Deel I van deze brochure wil je daarbij helpen. Vrijwel alles wat je hierin leest vindt zijn oorsprong in uitspraken van jongeren die de scheiding van hun ouders beleefden.

Omdat kindvriendelijk scheiden haaks staat op een vechtscheiding en vooral op de voortzetting van de strijd na de scheiding, dient er alles aan gedaan om zo'n uitputtingsslag met alleen verliezers (en meer in het bijzonder de kinderen) te vermijden.

Deel II van dit werkje wijst je de weg om een vechtscheiding te vermijden of te ontmijden. Die weg bestaat en noemt bemiddeling.

Kindvriendelijk scheiden betekent dat men het aandurft om het gescheiden-zijn-met-kinderen te herdenken. Als het echt niet meer gaat tussen jullie is samenblijven voor de kinderen geen optie, maar scheiden en voortaan niet meer door één deur kunnen, is ook geen oplossing.

Deel III reikt je daarom alles aan wat je nodig hebt om oplossingen te vinden om, zowel afzonderlijk als samen, ouder te blijven van jullie kinderen terwijl jullie partnerschap definitief beëindigd is.

Hierbij wordt geen vast patroon voorgesteld maar een gamma van omgangsvormen, die één punt gemeen hebben: de vaste wil om als ouders op een betere manier met elkaar om te gaan voor het welzijn van jullie kinderen.

Dit betekent helemaal niet dat je jezelf moet 'opofferen' voor je kinderen. Ook een nieuw leven kan je inrichten, rekening houdend met hun emoties en gevoeligheden. Lees alles even door en de kans is groot dat jullie het gescheiden zijn heel anders gaan bekijken. Goed scheiden doe je samen zodat iedereen er beter van wordt. Dat wensen we je van harte toe.

Liefste mama en papa,

Met deze brief wil ik jullie laten weten hoe ik mij voel. Toen ik hoorde dat jullie gingen scheiden stortte mijn wereld zowat in elkaar.

Ik wil zo graag allebei mijn ouders in mijn leven. Twee ouders die van mij houden en mij groot zien worden. Twee ouders die staan te juichen langs de lijn, trots zijn als ik goeie cijfers haal, meeleven met mijn eerste liefdesverdriet. Die samen op de eerste rij zitten als ik examen doe en liefdevol hun eerste kleinkind zullen vasthouden.

Weten jullie wel welk verdriet ik soms heb ? Als ik boodschapper moet zijn. Als ik moet luisteren naar de gemene dingen die jullie over elkaar zeggen. Als ik zie dat jullie elkaar negeren waar ik bij ben. Weten jullie wel hoe moeilijk het is om van jullie allebei te houden, terwijl dat soms van één van jullie niet mag ? Dat ik dan maar niks zeg over hoe leuk het weekend wel was ?

Ik voel me verscheurd tussen jullie beiden, temeer daar ik van jullie allebei zo ontzettend veel hou. Ik voel me schuldig als ik het leuk heb bij de ander . Ik voel me verantwoordelijk voor jullie geluk. Ik zie wel dat jullie er zelfs gelukkiger uitzien . Maar voor mij en andere kinderen van gescheiden ouders is dat vaak niet zo makkelijk. Sommigen van ons hebben er de rest van hun leven last van .

Daarom zou ik jullie een paar dingen willen vragen die wellicht alle kinderen van gescheiden ouders aan hun papa en mama vragen

- Laat mij alsjeblieft geen kant kiezen*
- Maak geen ruzie waar ik bij ben*
- Zeg geen slechte dingen over elkaar tegen mij*
- Geef mij tijd om te wennen aan de nieuwe situatie*
- Luister echt naar wat ik te zeggen heb*
- Geef mij de ruimte om van jullie allebei te houden*
- Vergeet niet dat jullie samen voor mij hebben gekozen*

Een scheiding voelt als een veilig huis dat ineens helemaal verbouwd wordt. Muren eruit, nieuwe vloerbedekking, ander behang. Eerst is het één grote puin hoop en dan komt er heel langzaam iets moois tevoorschijn. Laat mij rustig mee verven en vraag mij wat ik van het uitzicht vind.

Zo bouw ik met elk van jullie aan een nieuw huis. Met hier en daar een barst of een kapotte dakpan. Maar wel warm, veilig en stevig. Zo kan ik mij in het huis van elk van jullie THUIS voelen. De sleutel heb ik jullie net gegeven.

De zoon/ dochter van jullie beiden

Deel 1

Je scheiding en je nieuw gezin bekijken door de ogen van je kind

-
- 1) Het gesprek dat ons leven verandert
 - 2) Help, onze wereld stort in elkaar
 - 3) Ik wil mijn mama en mijn papa, allebei
 - 4) Praat niet alleen, spreek écht met mij
 - 5) Jouw nieuwe partner en wij
 - 6) De rechtbank, liever niet

HET GESPREK DAT ONS LEVEN VERANDERT

Het gesprek waarbij je ons vertelt dat je gaat scheiden, vergeten we nooit. Daarom is het zo belangrijk dat je het draaglijk maakt voor ons en ons niet onzeker en ‘verweesd’ achterlaat.

Het ergste voor ons is natuurlijk als we er zelf achter komen, zonder gesprek. Bij een ruzie bijvoorbeeld waarbij jullie elkaar de onzinnigste verwijten naar het hoofd slingeren. Of als je de deur zomaar achter je dicht trekt en je het aan elkaar overlaat om ons uit te leggen wat er gebeurt.

Veruit liefst hebben we dat jullie dat gesprek samen met ons voeren en dat jullie het goed voorbereid hebben. Wat jullie vertellen is voor ons best zo concreet mogelijk omdat vaagheid ons alleen maar onzeker zal maken.

Bovendien zoeken we vlugger dan je denkt de schuld bij onszelf.

Wellicht beseffen jullie wel dat je onze onbezorgde wereld door elkaar gaat schudden. Het is zeker niet makkelijk voor jullie om ons dit te vertellen.

Probeer daarom het beste moment uit te kiezen en houdt de komende dagen voldoende tijd voor ons vrij om de vragen waar we mee zitten te beantwoorden. We begrijpen dat je zelf ook verdriet hebt en je mag ons dat gerust tonen, maar zorg ervoor dat wij het niet zijn die jullie moeten troosten. Denk er ook aan dat iedereen van ons dit gesprek anders zal beleven. Vraag dus de komende dagen maar eens aan ieder van ons hoe we jullie boodschap verteerd hebben. Misschien verschiet je er wel van hoe anders dit bij ieder van ons kan zijn.

Tip : het stappenplan van P.Vollinga.

Stap 1. *Houd de inleiding zo kort mogelijk. ‘Schatjes, ga eens even zitten’ is ruim voldoende als uit je houding en blik voldoende blijkt dat er een nare boodschap zit aan te komen.*

Stap 2. *Deel de klap onmiddellijk uit. Je kunt slecht nieuws het best meteen brengen en dan pas verder praten. Het schijnt dat je door zo’n schok langzamer gaat denken en dat is in dit geval een winstpunt. Over het hoe en waarom moet je nu dus niet te veel praten. Een paar argumenten is ruim voldoende.*

Stap 3. *De moeilijkste stap: help hen om het te verwerken terwijl je daar wellicht zelf nog niet klaar mee bent. Dus ga niet verder in op je eigen problemen, maar op hún verdriet, hún boosheid, hún verwarring.*

Stap 4. *Als je de schok die ze ondergingen goed hebt opgevangen, kun je overgaan naar de oplossing. Hoe meer je hen naar waarheid kunt geruststellen, hoe beter. Hoe concreter je dat kunt doen, hoe meer effect het zal hebben. Licht hen eerlijk in over wat er zal veranderen ook al weet je dat ze precies deze veranderingen verafschuwen. Zorg er dus voor dat er ook heel wat niet verandert. Dat zal hen geruster stellen. De voorsprong van ouders die ervoor kiezen samen ouder te blijven is hier overduidelijk.*

Stap 5. *Maak afspraken. Vertel meteen wat er de eerstkomende dagen gaat gebeuren, hoe je ervoor gaat zorgen dat ze jullie beiden nooit echt zullen hoeven missen en wat jullie zeker nog samen zullen doen. Hoe duidelijker je dat kunt doen, hoe beter.*

En over wat je ons vertelt, we moeten zeker niet alles weten, maar vertel ons wel de waarheid. Vooral waarom jullie uit elkaar gaan is voor ons van belang: En best gebruik je de taal die we verstaan. ‘We zijn uit elkaar gegroeid’, is misschien waar, maar zegt ons weinig of niets. ‘We hebben te veel ruzie’ of ‘ik heb tegen je vader/moeder gelogen’ begrijpen we veel beter.

En mocht het zijn dat jullie verliefd geworden zijn op iemand anders, steek dat niet weg als het belangrijk is voor ons dat we dat weten. Maar maak daarover geen ruzie waar we bij zijn. Tracht het voor ons een plaats te geven. Er gingen misschien voordien ook al andere dingen verkeerd.

Vermijd dat we van bij het begin al keuzes moeten maken. Tussen de ‘goede’ en de ‘slechte’. We willen niet kiezen tussen jullie. Ons doen kiezen is een last die we niet kunnen dragen. Wij hebben jullie allebei als ouder broodnodig, zeker nu.

Daarom rekenen wij erop dat **jullie tijdens dat gesprek met één stem zullen spreken.** Als jullie voordien goede afspraken maakten dan zal er tijdens dat gesprek geen gekibbel ontstaan. Of misschien wel erger.

En voor ons die al wat groter zijn, **geef ons ook een stem.** Niet alleen tijdens dit gesprek maar ook in de toekomst. Dit betekent niet dat je op al onze wensen moet ingaan. Wel dat je ernaar luistert en nagaat of wat jij voor ons wil wel degelijk het beste is voor ons. Zo laat je ons zien dat je ons serieus neemt en dat vinden we wel heel belangrijk bij de uitdaging die ons wacht. Dan toon je ons hoe graag jullie ons zien.

En als je ons graag ziet, zullen jullie nu **ook stoppen met ruzie maken**, minstens als we in de nabijheid zijn. Want dát is het wat onze uitslagen op school kan beïnvloeden en ons gedrag kan veranderen, veel meer dan jullie scheiding op zich.

‘Het was eigenlijk een gewone vrijdagavond voor mijn broers en ik, de laatste avond voor de kerstvakantie en de vooravond van onze skivakantie. Toen riepen onze ouders ons samen. De precieze woorden weet ik niet meer maar het was een moment waarop mijn wereld in elkaar stortte. Ik was er kapot van en wou zo snel mogelijk vluchten voor alles en iedereen maar dat ging natuurlijk niet. We waren alle drie zo van slag dat we weinig vragen stelden. Onze enige vraag was: waarom?’

Ze wilden weg van elkaar, niet voor iemand anders zegden ze, maar gewoon omdat ze helemaal uit elkaar gegroeid waren, alle twee heel hard werkten maar niets meer samen deden, veel te veel ruzie maakten over alles en nog wat. Dat laatste hadden we wel goed gemerkt. Dat kwam zeiden ze omdat ze zo lang gehoopt hadden dat het toch nog zou lukken. Voor ons. □ De volgende dag vertrokken we alsnog op reis. We sliepen met mijn oma en mama in een hotel en mijn papa in een ander. Elke dag konden we kiezen met wie we gingen skiën en de dag doorbrachten. Achteraf vond ik het een supervakantie, ook al omdat mijn nichtje mee was. Zij was voor mij een heel grote steun.’ Manon 10 jaar.

HELP, ONZE WERELD STORT IN ELKAAR !

Naast voortdurende ruzies – waarom zijn jullie dan wel gescheiden? – zijn het de vele ingrijpende veranderingen in ons leven die jullie scheiding voor ons zo lastig maken.

Vraag ons dus geregeld welke veranderingen ons het moeilijkst vallen zodat je daar wat kan aan doen. Niet noodzakelijk wat wij best vinden, maar wel iets waar we ons beter bij voelen. Toon ons dat wat wij voelen voor jou belangrijk is. Daarom is het best dat je goed weet wat ‘onze’ wereld is.

Die wereld is in de eerste plaats ons huis (en de omgeving).

We horen dat er meer en meer ouders zijn die scheiden en hun kinderen een tijdlang in ‘hun’ huis laten wonen. Hun ouders wisselen elkaar beurtelings af. Dat zouden wij ook wel heel fijn vinden van jullie. Meteen zullen jullie ook veel beter begrijpen dat we later al eens zullen zeuren als we zelf elk weekend van huis moeten veranderen.

Kan dit helemaal niet, dan kunnen jullie misschien wel in elkaars buurt blijven wonen. Ver genoeg om geen ruzies meer met elkaar te hebben, maar niet té ver zodat we wel eens bij de andere langs kunnen lopen als we wat groter worden.

En als er voor ons dan toch twee huizen komen, willen jullie dan maken dat we onze eigen plek hebben in dat nieuwe huis. Laat ons mee beslissen over de inrichting van onze eigen kamer, welke kleur we willen, en zo. Hoe we het onszelf echt gezellig kunnen maken zodat we niet het gevoel hebben dat we daar maar 'op bezoek' komen. En laat ons gerust een paar dingen meesleuren die jij onbelangrijk vindt, maar waar wij van houden.

Een andere school

Vergeten jullie zeker niet dat de school vaak ons enige rustpunt is in deze moeilijke, onzekere periode. Ze kan ook ons steunpunt zijn terwijl jullie met elkaar, en misschien wel met jullie zelf, in de knoop liggen, met bovenop onze familie die in twee kampen verdeeld lijkt te zijn.

TIP: Nooit sollen met de school van je kind.

Koester de school en informeer ze over je scheiding van zodra je kinderen hebt ingelicht. Zijzelf zouden het kunnen doen, maar durven het dikwijls niet. Of ze schamen zich om te zeggen dat hun ouders zoveel ruzie maken of gaan scheiden. Naast het gezin (dat wegvalt) is de school dé biotoop van het kind, met zijn vriendjes en de hele omgeving als stevig houvast. Vermijd dus kost wat kost een plotse verandering, zeker niet tijdens een lopend schooljaar. En zorg altijd dat deze overgang goed voorbereid is en besproken met je kind.

Nog iets waar kinderen meestal een hekel aan hebben is dat heen en weer sleuren met al hun spullen, zeker als ze daarmee ook nog eens langs de school moeten passeren. Als het even kan koop een aantal dingen dubbel en help hen voor de rest met plannen. Er bestaan uitstekende voorgemaakte planners, of maak samen met hen een checklist.

Vergeten we niet dat die spullen meesleuren hen telkens aan de scheiding en de kwalijke kanten ervan herinnert. Kan je dat vermijden door die spullen te brengen terwijl ze op school zitten of als ze daar worden afgehaald, dan doe je ze echt een groot plezier.

En dan die huisregels Wij kunnen best leven met verschillende huisregels, dat lijkt ons vrij normaal in twee huizen. Toch is het best dat de regels die er echt toe doen dezelfde zijn.

Vraag ons af en toe of er zulke belangrijke verschillen zijn dan kunnen jullie daar passende oplossingen voor vinden en daarover afspraken maken met

ons. Als jullie het eens zijn over die regels dan is dit voor ons een grote geruststelling. We beseffen dan dat jullie samen zoeken naar de beste oplossingen voor ons, dat jullie nog best samen kunnen overleggen.

Feest- en verjaardagen

Ergens hebben wij gelezen dat onderzoekers er achter kwamen dat kinderen die na de scheiding hun ouders nog eens af en toe op een 'normale' wijze met elkaar zien babbelen, zich veel beter in hun vel voelen dan kinderen bij wie dat nooit gebeurt.

Waarom zouden jullie geen stap verder gaan en bij onze verjaardag of een andere belangrijke familiegebeurtenis samen aanwezig kunnen zijn? Je beseft wellicht niet hoe gelukkig dit ons zou maken. Veel meer dan met het duurste cadeau.

We hadden geluk. De eerste tijd konden wij, de kinderen, in ons eigen huis blijven wonen. Onze ouders kwamen elk om beurt bij ons 'logeren'. Het huis zelf bleef helemaal wat het was. Het enige verschil was dat het gedaan was tussen mijn ouders. Ik moest ermee leren leven en dat lukte redelijk. Natuurlijk had ik liever gehad dat ze samen bleven maar ze hadden ons heel duidelijk gezegd dat ze er lang genoeg over hadden nagedacht, dat dit dus niet zou gebeuren. 'Toch is het zo beter dan dat ze de hele tijd ruzie zouden maken', dat was het enige zinnetje waar de mensen mij toen echt mee konden troosten.

Twee jaar hebben we nog in 'ons' huis gewoond. Na veel zoeken had mijn mama een huis gevonden in de stad. Het was wel een huis dat nog moest gebouwd worden. Bij de bouw had ik een dubbel gevoel. Dat huis zien groeien was best spannend maar tegelijk was ik heel bang voor deze grote verandering. Mama stelde het vreselijker voor dan het was. Ze dacht dat we het heel erg gingen vinden dat we geen grote tuin meer hadden en niet meer konden buitenspelen. Om mijn mama gerust te stellen, deed ik een beetje alsof ik dat totaal onbelangrijk vond. Maar natuurlijk vond ik het wel belangrijk, en geen klein beetje. De eerste maanden dat we er woonden vonden we het eng, maar dat kwam door onze leeftijd denk ik. In het begin wou ik liever bij mijn papa gaan om in de tuin te spelen en te zwemmen. Nu ben ik heel blij dat ik in de stad woon en zoveel kan gaan winkelen als ik maar wil. Ik vond het cool om mijn eigen kamer te helpen inrichten ook al was deze maar half zo groot als de kamer bij mijn papa. Ik was er superblij mee. Manon 15 jaar

En wat feestdagen betreft. Vecht niet voor onze aanwezigheid op een bepaalde dag. Oplossingen vinden is makkelijker dan je denkt. Er hoort bij elke kerst ook een tweede kerstdag. Als we dit jaar bij jou zijn op Kerst, waarom dan het volgend jaar niet op tweede kerst. Zo zijn we met z'n allen gelukkig, toch?

WIJ WILLEN MAMA EN PAPA, ALLEBEI !

Weten jullie wel hoe ongelooflijk loyaal wij willen zijn ten overstaan van jullie beiden. Als jullie ons in situaties brengen waarin we dat **niet** kunnen zijn, dan maakt ons dat doodongelukkig. Zo bijvoorbeeld als één van jullie kwaad spreekt over de andere, of als we verplicht worden om tegen onze stief/plus ouder papa of mama te zeggen.

Van het ogenblik dat we partij moeten kiezen ontstaat er bij ons een conflict. Hoe meer dat dit gebeurt, hoe groter het conflict wordt zodat het kan uitmonden in een psychisch probleem. We denken dat dit voor ons even veel pijn kan doen als dat je ons fysisch zou mishandelen.

Wil je ons het leven echt gemakkelijk maken na jullie scheiding, laat ons vrijelijk toe om van jullie beiden te blijven houden. Beter nog, stimuleer ons daarin. Zorg ervoor dat we je met een gerust gemoed kunnen zeggen hoe fijn we het vonden na een weekend bij de andere. Maak dat we geen negatieve dingen moeten vertellen over onze ‘andere’ ouder om jou te plezieren.

Mijn eerste reis met mijn papa alleen, verliep helemaal anders. Het was even moeilijk om mijn mama achter te laten hoewel ik al dikwijls een week zonder haar doorgebracht had. Dat was het dus niet. Ik vond het vooral erg voor haar dat zij al die mooie familiemomenten zou missen. Gelukkig mocht een heel goede vriendin mee wat mijn gedachten flink verzette. Met haar erbij was ook het familiegevoel weg en dus miste ik mama minder.

Het was een heel goed idee om een vriendin mee te nemen. Daardoor waren mijn gedachten veel meer bij haar en kon ik er met haar over praten als ik dat wou. Ik heb me tijdens deze reis super geamuseerd. Ik was even superblij als ik mama terug zag. Alleen durfde ik haar niet zo blij over mijn vakantie vertellen omdat ik een beetje het gevoel had gehad dat ze er verdrietig van werd. Dus deed ik dat minder.

Manon 11 jaar

Wij voelen meestal veel vlugger dan je denkt wat er in jou omgaat. Omwille van onze loyaliteit zullen we daar rekening mee houden, maar tegelijk zal het ons pijn doen omdat wij hierdoor tegelijk onze andere ouder laten afvallen.

We begrijpen best dat het voor jou niet gemakkelijk kan zijn om ‘neutraal’ te blijven als je in de overtuiging leeft dat je groot onrecht is aangedaan. Maar als jullie heel goed inzien dat dit iets is tussen jullie beiden waar wij niets mee te maken hebben, dan lukt het jullie waarschijnlijk wel.

Nog meer kan het helpen dat jullie weten dat elke keer dat je iets slecht over de andere zegt, ons dat kwetst en dat die kwetsuren op de duur ernstige gevolgen kunnen hebben. We denken dat dan de keuze tussen jouw negatieve gevoelens ons belang vlug gemaakt is.

Tip : Vechtscheiding mijden als de pest

Vechtscheiding is datgene wat je ten allen koste moet vermijden omwille van het loyaliteitsgevoel van je kinderen. Bij een vechtscheiding wordt dit gevoel onverantwoord hard op de proef gesteld.

Niet zelden leidt dit tot de verstoting door het kind van de ene of de andere ouder (het PAS syndroom). Tenzij één van de moe getergde ouders er zelf de brui aan geeft. Beide situaties zijn meestal een catastrofe voor de verdere evenwichtige ontwikkeling van het kind.

Uiteraard gaat het hier niet om kinderen die een ouder verstoten omdat ze erdoor mishandeld werden, wel in die gevallen waar ze door de ene ouder ‘gebrainwashed’ worden tegen de andere. Dit heeft tot gevolg dat hun negatieve gevoelens helemaal niet in overeenstemming zijn met de feitelijke toestand waardoor hun loyaliteit volledig verbroken wordt. De schade die ze daardoor oplopen is vaak erg en levenslang.

Ben je de verstoten ouder dan zullen toenaderingen meestal een omgekeerd effect hebben. Het enige wat je kan doen is met mails en andere signalen laten aanvoelen dat je er blijft zijn voor je kind en het hem of haar niet kwalijk neemt. Het slechtste wat je kan doen is de andere ouder te beschuldigen, zorg er liever voor dat je kind op de hoogte blijft van hoe je verder leeft en dat het weet dat het altijd welkom blijft. Natuurlijk kan je de loyaliteit van je kind geen plaats geven als je er zelf niet in slaagt loyaal te zijn tegenover je ex, zeker ten overstaan van je eigen kinderen. Alleen wanneer je zelf het voortouw neemt kom je geloofwaardig over tegenover hen. De overtuiging dat ze je daar dankbaar zullen voor zijn kan je daarbij flink helpen. Bovendien maakt het je eigen leven een stuk gemakkelijker.

Maar we rekenen er niet alleen op dat jullie met onze loyaliteit rekening houden, ook van een plusouder, als die er komt, wensen we dit te voelen.

Als we het van jou moeilijk kunnen aannemen dat je kwaad spreekt van onze andere ouder, zullen we dit van een plusouder al zeker niet aanvaarden.

Als integendeel die plusouder af en toe eens niet jouw kant maar die van jouw vroegere partner kiest omdat die ook wel eens gelijk kan hebben, dan ondervinden we dat die plusouder het beste met ons voor heeft. Dat kan helemaal het verschil maken zodat we dikke vrienden kunnen worden.

We vragen die loyauteit ook van alle anderen, onze grootouders op kop. Zij kunnen het perfecte tegengewicht zijn voor ons als jullie (even) de pedalen kwijt zijn. Maar zij kunnen ook onze loyauteit helemaal onderuit halen als zij blind meestappen in dat zwart-wit verhaal van jullie.

Hetzelfde geldt alle anderen, zij het in mindere mate. Niemand kent immers alle kanten van het verhaal en kent dus ook dé waarheid niet. Als ze dan geen stelling innemen over jullie zullen ze tenminste ons niet verder ongerust maken.

Valerie moest elke keer dat ze bij haar moeder toekwam al de kleren die ze aan had verwisselen voor de kleren die haar moeder had klaargelegd. Die waren veel frivoler dan diegene die ze van haar papa meekreeg. Haar moeder vond die niet kunnen ... Hetzelfde gebeurde ook omgekeerd als ze bij haar vader kwam.

Hendrik had in zijn kamer bij zijn moeder een foto van zijn vader opgehangen. Toen hij terugkwam van een weekend bij zijn vader was de foto verdwenen. Zijn moeder vond de herinnering aan hem niet meer gepast, 'als je wist wat hij me allemaal heeft aangedaan' zei ze. Hendrik verborg daarop een veel grotere foto van zijn papa in zijn kast.

PRAAT NIET ALLEEN, SPREEK ECHT MET ONS

Jullie babbelen soms wel veel met ons, maar zeggen zo weinig. Soms hebben we zelfs de indruk dat jullie niet horen wat we zeggen of willen luisteren naar datgene wat we écht willen vertellen. Hoe zou je dan willen dat we het gevoel krijgen dat jullie bereid zijn om met ons iets echt te overleggen.

En waar we je jullie vooral dankbaar zullen voor zijn, is als jullie erin slagen onze gesprekken te richten op datgenen waarvoor ze bedoeld zijn: onze toekomst. Laat de oude koeien tussen jullie in de gracht ! En denk bij alles aan ons echte belang en dat van jou. Maak er geen drama van dat het er bij onze andere ouder anders aan toe gaat dan hier bij ons. Waarom zouden jullie gescheiden zijn als jullie over alles hetzelfde dachten? En als je je ex niet kon veranderen toen die bij jou leefde, hoe denk je dan dat dit nu kan lukken?

TIP: Overleg is de veiligste weg naar een stabiele oplossing.

Overleg met het minst goede resultaat is nog altijd vele keren beter dan een nutteloze harde strijd waar alleen maar verliezers zijn, vooral de kinderen.

Het overleg mag voor de ouders niet eindigen met de beslechting van de scheiding.

Hoewel het bij ons jammer genoeg nog niet verplicht is, maken toch reeds een aantal ouders bij scheiding een ouderschapsplan op. Dit is bijzonder aan te bevelen maar niet genoeg. Ook na de scheiding is het gezin in permanente evolutie en niet alles wat er te gebeuren staat kan bij de scheiding voorzien worden. Geregeld overleg is de boodschap. Dit zorgt er ook voor dat er geen onwennige toestanden ontstaan als jullie als ouders in bepaalde omstandigheden met elkaar dienen om te gaan in gezelschap van je kinderen. Want ook die onwennigheid zet zich op hen over en doet wellicht meer pijn aan hen dan aan jullie. En denk vooral niet dat ze die spanning niet zullen aanvoelen, integendeel.

Bij een scheiding blijft vaak één van de ex-partners verweesd achter. De opgelopen kwetsuren en frustraties zoeken een uitweg. Bij de ene is dit boosheid, bij de andere depressie, bij sommigen leidt dit zelfs tot gevoelens van haat en revanche.

Overduidelijk dat dit elke vorm van zinvol overleg blokkeert. Je kan je daar bij neerleggen, je kan dat dan zelfs koesteren en je er in wentelen. Een tijdlang kan je daar voldoening uit putten maar uiteindelijk maakt het je kapot. Laat het nooit zover komen. Het is helemaal geen schande als je bij al wat kan gebeurd zijn in de put zit. Maar weiger om er te blijven zitten ! Geraak je er zelf niet uit, dan kunnen anderen helpen .

Maak vooral geen ruzie meer !

Dat jullie na de scheiding nog wat problemen hebben, kunnen we begrijpen. Tenslotte waren jullie wellicht niet alle twee even goed op de scheiding voorbereid.

Misschien heb je het gevoel helemaal van vooraf aan te moeten herbeginnen en vrees je dat dit je niet zal lukken. Maar klamp je daarom niet aan ons vast zodat je uit het oog verliest dat we zullen moeten opgroeien tot zelfstandige mensen. Dat je ook van ons eenmaal afstand zult moeten kunnen nemen, zoals je dat nu van mama of papa moet doen, ook al blijven we je doodgraag zien. Maak ons dus sterk.

Wij zien ook jou graag sterk. Maar als jullie ruzie maken vinden we dat veeleer een bewijs van zwakte, van onmacht. Misschien is het dan wel

goed dat je ergens steun zoekt want wij zijn heel slecht geplaatst om je te helpen, hoe graag we dat ook zouden willen.

Als jullie weten dat het in bepaalde omstandigheden toch uit de hand loopt, vermijd die omstandigheden dan. Zolang elkaar ontmoeten al een risico vormt, mail elkaar dan. Gebruik zeker ons niet als de boodschapper van moeilijke vragen of berichten.

En als het ook bij mail uit de hand loopt dan kan je misschien iemand waar jullie veel respect voor hebben in cc zetten, zodat je stilaan ervoor zorgt dat jullie terug respectvol met elkaar omgaan.

Neem ons niet kwalijk dat wij dit aan jullie zeggen. We hebben immers alles bedacht opdat jullie toch zeker geen ruzie meer zouden maken, want blijvende ruzies maken voor ons jullie scheiding ondraaglijk.

*Marsha Pinedo (consulente) **misschien hier referenties zetten ??** die zelf vanaf heel jonge leeftijd in een onopgeloste vechtscheiding terecht kwam, zegt het als volgt: 'Uit alle onderzoeken blijkt dat kinderen vooral last hebben van een scheiding als conflicten tussen de ouders blijven bestaan. Ik zou het wel van de daken willen schreeuwen: Hallo ouders, wake up! Blijven vechten of negeren kan niet! Ook als je zulke situaties bij burens, vrienden of familie ziet. Praat erover met de ouders en neem het op voor kinderen in het algemeen. Wij volwassenen, kunnen gezamenlijk beslissen dat dit niet kan voor kinderen. Als je elkaar echt niet onder de ogen kunt komen, zoek dan een gezamenlijke vriend uit waar je kind wordt opgevangen en waar het wisselmoment kan plaatsvinden. Steek hier je energie in. In eerste instantie niet voor jezelf, maar voor je kind".*

JOUW NIEUWE PARTNER EN WIJ

Wellicht weten jullie dat een nieuwe partner in jullie leven voor ons een even grote aanpassing betekent als jullie scheiding. We zien in dat dit voor jullie belangrijk kan zijn maar wij hebben dat niet gevraagd.

Wij kunnen ons best doen om daar vanaf het begin vriendelijk voor te zijn, maar vraag niet van ons dat we die vanaf de eerste dag in de armen vliegen.

We zullen met elkaar moeten leren omgaan. Sommige dingen zullen van ons afhangen, andere van jullie, nog andere van de plusouder. Verstaan jullie dat ik al wat moeite heb met het woord zelf, plusouder? Niet zozeer met de 'plus', want het is iemand die 'erbij' komt, maar wel met het woord ouder. Het eerste wat we dan ook verwachten is dat die nieuwe partner niet teveel 'ouder' wil zijn want aan één papa en één mama hebben we echt genoeg.

Dit wil niet zeggen dat die plusouder helemaal geen rol mag spelen in ons leven. Jullie kunnen best met elkaar overleggen hoe jullie willen dat het er aan toegaat als we bij jullie zijn. Maar we hebben dan echt liefst dat het papa of mama is die ons terechtwijst of straft als dat moet. Tenzij ze er niet zijn natuurlijk, dan is het logisch dat jij de afgesproken regels doet gelden.

TIP : Goed begonnen is half gewonnen

Vaak verloopt de kennismaking in de verkeerde volgorde. Een toevallige vriendin die het kind ontmoet blijkt later dé vriendin te zijn, of 'een' vriend van mama lijkt achteraf je plusvader te zijn of te worden. Weinigen denken eraan om eerst aan hun ex-partner te vertellen dat ze een nieuwe vriend(in) hebben.

Het gevolg laat zich raden: de ex-partner is op de tenen getrapt omdat de kinderen het vóór haar of hem te weten kwamen. En 'moest hij daar nu al de kinderen mee opzadelen' of 'wat voor iemand is het wel die de baas gaat spelen over mijn kinderen?' En de kinderen die zo eerlijk waren het te vertellen, krijgen de volle laag. Een volgende keer weten ze wel beter en zwijgen ze.

Omgekeerd is de kans groot dat, als je het op de goede manier aanpakt en de ex-partner op een aantal pijnpunten geruststelt, deze je nieuwe partner veel vlotter zal aanvaarden. Wat een hoop toekomstige moeilijkheden kan besparen.

Ook als de plusouder alles in het werk stelt om een 'model'plusouder te zijn, blijft er een cruciale rol bij de ouder liggen. Zo zal een ouder die, verblind door zijn prille liefde, het stelselmatig niet opneemt voor zijn kind, het kind voeden in zijn gedachte dat het voortaan op de tweede plaats komt.

Daarom is het zo belangrijk dat je met je nieuwe partner zo vroeg mogelijk goede afspraken maakt. Waarom niet vooraleer je aan je nieuw gezin begint? Zoals het trouwens best is dat je vooraf grondig nagaat welke jullie wederzijdse verwachtingen zijn. Dit is echt geen overbodige luxe. Er bestaan heel goede checklists om te onderzoeken of jullie verwachtingen op elkaar inspelen of elkaar in de weg zullen staan.

Beter langzaam maar zeker !

Omdat jullie scheiding ons al een eerste keer sterk uit ons evenwicht haalde, kunnen we een vlugge tweede nog grotere verandering in ons leven wel missen als kiespijn. Dat je verliefd werd, heb je misschien niet in de hand. Dat je een nieuw gezin gaat vormen wél.

Als je al een plusouder in ons leven brengt als we nog vechten met de gevolgen van jullie scheiding, dan zijn we daar vermoedelijk nog niet klaar voor en is de kans groot dat het niet klikt. Niet omdat we niet willen, maar omdat we niet kunnen.

Wellicht zijn er wel andere oplossingen waarbij je gerust je eigen leven terug zin kunt geven zonder dat je ons daar te vlug bij betreft. Misschien vragen we je op een dag dan zelf wel of je nog altijd 'vrijgezel' bent. Als je ons intussen goed gevolgd hebt dan zal je wel goed weten wanneer we er klaar voor zijn.

De kans dat 'ons' nieuw gezin dan goed zal slagen wordt zoveel groter.

En soms vragen wij ons af: 'wat zou er gebeuren als je in dat nieuwe gezin dan ook nog eens een kindje zou krijgen? Of als je nieuwe partner dat zou wensen?' We weten het zelf niet goed zodat het wel fijn zou zijn als je daar vooraf eens met ons zou over praten.

Niet dat wij daarover iets te zeggen hebben, natuurlijk niet. Wel omdat we er dan beter op voorbereid zouden zijn en jij beter zou weten wat dit voor ons kan betekenen. Vooral willen we waarschijnlijk van jou horen dat je daardoor ons zeker niet minder graag zult zien of dat je hierdoor zeker niet minder tijd voor ons zult hebben.

En wat onze (toekomstige) plusouder betreft ...

Dat we tegen jou, onze plusouder, geen papa of mama wensen te zeggen weet je natuurlijk wel. Een goed idee zou zijn dat we samen met jou en papa of mama jouw naam mogen kiezen.

Als we al eens ruzie hebben met papa of mama over onbelangrijke dingen - wat wel eens gebeurt - dan hebben we liefst dat dit tussen ons blijft en je best niet tussenkomt. Als het integendeel over belangrijke zaken zou gaan dan kan het natuurlijk wel fijn zijn als je voor ons de lont uit het kruitvat kunt halen.

Misschien vragen we het je dan zelf wel of je ons wilt helpen.

Ook de omgangsregeling met onze ouders beschouwen we zowat als privébezit. Beter voor ons als er daarbij iets misloopt, dat je het tussen ons laat, tenzij je natuurlijk vanop afstand beter het probleem ziet en je er een oplossing zou kunnen aan geven.

En we vertrouwen erop dat je nooit, maar dan ook nooit, slecht zult zeggen van de ouder die niet bij ons woont. Je weet hoe graag wij willen blijven houden van onze beide ouders. Wie daaraan raakt, raakt ons in het diepste van onszelf.

De cruciale rol van de ouder

En toch papa en mama, zelfs met een modelplusouder, verwachten we dat jij de eerste viool speelt in ons plusgezin. Ook al ben je wat verblind door je jonge liefde, neem het ook af en toe eens op voor ons. Wij willen zo graag voelen dat we vanaf nu **niet op de tweede plaats komen**.

We weten het, we zijn een beetje verwend omdat we van bij onze geboorte voor jou op de eerste plaats kwamen. Maar dat is het laatste wat je óns kunt kwalijk nemen.

Wat we ook super vinden is dat we nog af en toe met jou eens iets alleen kunnen doen. Dat is helemaal niet om de plusouder uit te sluiten, maar zo gezellig eens onder ons, daar hebben we echt wel eens behoefte aan. Als jouw nieuwe partner daar begrip voor heeft, zullen we dat heel erg appreciëren. Het zal ons ook veel gemakkelijker doen inzien dat jullie ook wel eens ‘quality-time’ voor jullie beiden wensen. Zoals we er ook geen moeite mee hebben dat jullie liefdevol met elkaar omgaan, maar natuurlijk moeten jullie daarin ook niet overdrijven zodat we ons niet meer op ons gemak zouden voelen. Maar dat wist je natuurlijk wel. En dat we het vooral zo fijn vinden jou opnieuw gelukkig te zien, mag ook wel eens gezegd.

Mira en Henk hadden de scheiding nog niet verteerd. Naast de problemen rond de alimentatie waren vooral de tweewekelijkse bezoeken van Sophie aan haar vader een permanente bron van hevige ruzies. Mira hield aan stipte afspraken en aandacht voor huiswerken en studies. Dingen die het laatste waren waar Henk aan dacht. Als plusvader die niet betrokken was geweest bij hun scheiding waagde ik mijn kans. Ik had een gesprek met Henk en reikte hem een aantal voorstellen aan om de ruzies in de toekomst te vermijden. Hij leek er zelf opgelucht door. We hernamen later het gesprek met vier en in het vervolg verliepen de vaderweekends in een goede sfeer. Meer zelfs kort nadien nodigde hij ons uit op een barbecue. Sophie's hemel klaarde op en ik was voor goed haar 'oudere vriend' geworden.

DE RECHTBANK EN WIJ.

Het is heel simpel, we hebben een hekel aan rechters en rechtbanken. Voor ons betekent dat fout, straf, schuld en boete. Ons beeld van de rechter is het beeld van de TV en dan gaat het over moord, diefstal, oplichting, verkrachting. Daar willen wij niets mee te maken hebben. Het maakt ons heel ongerust als we jullie daarover horen spreken.

Ik heb wel gehoord dat er ook andere rechters zijn die ruzies moeten oplossen. Dat daar ook deurwaarders mee gemoeid zijn die dan zo maar je huis binnen vallen. Dat die er soms bij worden gehaald als kinderen door de ene ouder verhinderd worden om bij de andere te gaan. Als je ons echt graag ziet, bespaar ons zulke toestanden.

En als het dan toch moet, willen jullie ons dan goed uitleggen wat dat precies betekent en houd ons verder op de hoogte van de wat voor ons belangrijk is.

En beloof ons zo weinig mogelijk lastig te vallen met jullie strubbelingen zodat de strijd zich niet van de rechtszaal naar bij ons thuis verplaatst.

Als jullie dat dan ook in verhouding tot onze leeftijd met ons willen bespreken wat ons aanbelangt, vooraleer alles definitief beslist wordt, dan voelen we ons betrokken en gelukkiger.

TIP: Vermijd de rechtbank

Toegegeven, als je scheidt en tot lang daarna, is het niet altijd gemakkelijk om de beste oplossingen te vinden te midden van de emotionele chaos waarin je je bevindt. Maar daarom bestaat er een gouden middenweg: de bemiddeling.

Bij bemiddeling vermijd je het hele gedoe voor de rechtbank, vind je doorgaans veel betere oplossingen en boven alles : het zijn oplossingen die je zelf samen met de bemiddelaar vindt en die je zelf uitwerkt. Die je dus niet worden opgelegd, waardoor je met een goed gevoel de toekomst tegemoet gaat. In het 2de deel wordt hier verder op ingegaan.

Je mag immers niet vergeten dat het kind ook rechten heeft. Die staan in het kinderrechtenverdrag van de Verenigde Naties dat België onderschreven heeft. Deze verklaring geeft onder meer het recht op omgang van het kind met zijn beide ouders, tenzij aangetoond wordt dat dit niet in het belang is van dat kind.

Jouw kind en de rechter. Het is mogelijk dat tijdens de scheidingprocedure of erna je kind bij de rechter moet verschijnen. Kinderen van twaalf of ouder moet de rechter horen over de zaken die het kind aanbelangen. Zelfs jonger kan het ook, maar daar beslist de rechter zelf over.

Jouw kind en de advocaat. Een advocaat verdedigt slechts het belang van zijn/haar cliënt. Sommigen echter zijn bij een scheidingsprocedure loyaal genoeg dat zij tegelijk bekommerd zijn om het belang van het kind, maar toch blijven ze het verhaal steeds vanuit de bril van hun cliënt bekijken. Anderen vinden dat het feit dat hun

cliënt het “haalt” het belangrijkste is, zonder het belang van het kind daarbij af te toetsen.

Als jullie om onze mening vragen geef ons dan het gevoel dat we vrij ons gedacht mogen zeggen, dat je eigenlijk niet geholpen bent met een mening die geen mening is, maar die alleen moet dienen om jou gerust te stellen of gelijk te geven. Het is toch ook voor jou veel beter dat je echt onze mening kent, zelfs al zijn we nog maar een jaar of tien. En zo voelen wij hoe belangrijk we voor jou zijn.

En als we zelf ooit voor de rechter moet verschijnen maak dan zeker dat geen van ons bang is voor hem of haar. Dat we goed weten dat hij achter ons staat om ons te beschermen.

En het lijkt mij heel belangrijk dat ik daar vrijuit mijn gedacht mag zeggen zodat ik loyaal kan blijven tegenover jullie allebei. Het kan toch niet dat één van jullie ons zouden aanzetten om te liegen?

Vertel ons ook dat het bij die rechter veeleer gaat om een gewone babbel. Dat die rechter wellicht ook ouder is en weet hoe met kinderen om te gaan. We mogen ook gerust weten dat we zelf een gesprek met de rechter kunnen aanvragen.

En maak vooral duidelijk dat het niet zo is dat een kind vanaf zijn 12de zelf kan “kiezen” bij wie hij of zij hoofdzakelijk wil verblijven. Wel kan door de rechter onderzocht worden of het in het belang van het kind is dat er wat verandert. Net zoals voor de school, de studiekeuze en andere zaken het afgewogen belang van het kind de enige maatstaf is.

Jules had geluk met de advocaat van zijn mama. ‘Ik weet heel goed, Jules, hoe moeilijk het voor jou is te kiezen’, zei ze, ‘Je bent bang om iemand teleur te stellen. Dat is jouw gevoel dat spreekt. Maar zo’n belangrijke beslissing moet je vooral met je verstand nemen. □ Je papa wenst de regeling te behouden zoals ze is, omdat jij je er zo goed bij voelt en omdat je anders een te grote afstand moet afleggen met trein en bus. Hij denkt dat je je dan niet goed zult voelen en dat jouw studies daar zullen onder lijden. Je mama vraagt een week om week regeling. Zij wil dat je evenveel bij haar en bij je halfbroertje bent, als je bij je vader. En ze denkt dat het heen-en-weer gerij in de week wel zal meevallen.

De vraag is wat jij daarvan vindt. Vanaf jouw leeftijd ga je sowieso wat afstand nemen van je ouders. Dit is normaal, vrienden worden belangrijker in je leven. Ook als ouders samenblijven heeft men al eens vlugger ruzie met vader of moeder. □ Wil je meer bij je mama zijn dan vindt papa het best voor jou om helemaal te wisselen. Dan valt al die miserie van de lange treinreizen, het heel vroege opstaan en het te veel tijdverlies ook weg. Je zou dan in mama’s buurt naar school gaan en de weekends bij papa komen.

Jouw vrienden van hier kan je natuurlijk niet meenemen, je kent de omgeving ginder minder goed en jouw familie woont ook bijna helemaal in de buurt waar je nu thuis voelt. Maak je die keuze, dan zal papa je zeker missen maar als je je daar gelukkiger bij voelt dan is dat voor hem belangrijker. En in ieder geval blijft hij je even graag zien. Dat verandert nooit.

Tegenover de rechter mag je echt zeggen wat je voelt, wat je denkt, wat je wil. Zeg heel goed voor welke keuze je volop gaat. Het gaat immers om jouw toekomst, jouw leven. Niemand zal of mag het je kwalijk nemen dat je voor één keer niet aan je mama of papa denkt, maar alleen aan jezelf. Het is je enige kans. Zorg ervoor dat je later geen spijt moet hebben van dingen die je niet gezegd hebt. Al wat je zegt is vertrouwelijk. Je mama of papa komen niet te weten wat je aan de rechter gezegd hebt. Het komt allemaal wel goed wat je ook mag beslissen”.

En het kwam goed. Met een stralend gezicht kwam Jules een week later bij de rechter buiten. ‘Ik heb echt gezegd wat ik wou’ zei hij fier.

Dit deel is onder meer geïnspireerd op het boek ‘Aan alle gescheiden ouders, leer kijken door de ogen van je kind’ van Marsha Pinedo en Petra Volling. A.W. Bruna uitgevers, 2013.

De zes hoofdstukken van het boek golden voor ons als uitgangspunt waar we verder een volledig eigen inhoud aan gaven. Het boek is volledig gebaseerd op uitspraken van kinderen en jongeren en bevat daarnaast een massa tips en oefeningen die het tot een standaardwerk maken voor elke ouder en plusouder.