



Verlieservaringen na een echtscheiding:

‘DE BAL VAN VERDRIET MOET ROLLEN’

SCHEIDEN IS LIJDEN. VOOR PARTNERS, MAAR ZEKER VOOR HUN KINDEREN. ZIJ VERLIEZEN HUN VEILIGE BASIS, HUN ZORGELOOSHEID EN SOMS HUN IDENTITEIT. “HET BASALE VERTROUWEN DAT MENSEN ONVOORWAARDELIJK VAN JE HOUDEN, GAAT KAPOT NA EEN ECHTSCHIEDING. DAT VEROOorzaakt EEN DIEPE WOND. OOK TUSSEN PARTNERS.”

Tekst Christine Steenks



Karel Post is psychomotorisch therapeut en adventure-therapeut en ontmoet veel jongeren uit gebroken gezinnen. Hij weet hoeveel pijn, verdriet en gekwetstheid achter echtscheidingen schuilgaan. “Dat stellen tegenwoordig ‘makkelijk’ uit elkaar gaan, bestrijd ik. De scheiding is een punt in de tijd: daarvoor is al heel veel gebeurd en erna gebeurt ook weer van alles.”

‘Hechtingsschade’ noemt Karel de gevolgen van een scheiding voor kinderen. “Door hechting kunnen mensen zich aan elkaar verbinden; er zit een onvoorwaardelijke factor in. Je voelt je thuis bij elkaar, er wordt van je gehouden, ook als je fouten maakt. Tot in de jongvolwassenheid is hechting in ontwikkeling. Voor jonge kinderen heeft het te maken met vertrouwen en zich veilig

voelen; uiteindelijk is een goede hechting voorwaarde om gezond te kunnen uitvliegen. Voor kinderen is het meest schokkende van een scheiding het besef dat onvoorwaardelijke liefde niet vanzelfsprekend is.”

GEVOLGEN VOOR DE ONTWIKKELING

Deze breuk in het basale vertrouwen heeft gevolgen. Karel onderscheidt twee lagen in de emotionele ontwikkeling: de onderlaag – wat diep vanbinnen op hechtingsgebied gebeurt – en de bovenlaag: hoe je met de ontwikkelingen in de onderlaag omgaat. “Mensen kunnen hetzelfde meemaken, maar er verschillend mee omgaan. De een wordt stil, de ander toont bravoure en een derde vervalt in vandalisme. Wanneer de stekker uit je basale veiligheid wordt getrokken, geeft dat problemen in de bovenlaag. Dat is niet te voorkomen.”

Ouders die in scheiding liggen, kunnen op dit punt weinig voor hun kinderen betekenen, zegt Karel. “Veel ouders worstelen daarmee. Het doet pijn en bezorgt ze een schuldgevoel, maar het is juist voor hen heel moeilijk om op dat heel diepe niveau van de onderlaag iets

voor hun kind te betekenen. Zij hebben hun eigen pijn, verdriet en teleurstelling te verwerken. Het mooiste is als een kring van betrokkenen om het gezin heen staat: opa, oma, ooms, tantes, vrienden of mensen uit de kerk. Zij kunnen helpen door er eenvoudig voor de kinderen te zijn en ruimte te geven aan hun gevoelens. De bal van verdriet moet gaan rollen, anders trekken kinderen zich terug en blijven ze geïsoleerd achter met hun pijn.”

‘BESEF DAT BIJ ELKE RELATIE EEN BORDJE STAAT: WERK IN UITVOERING!’

LOYALITEITSCONFLICT

Anje Slootweg is echtscheidingsadvocaat en mediator bij BVD Advocaten in Barneveld. Zij dringt er bij ouders op aan dat beiden “onvoorwaardelijk beschikbaar” blijven voor hun kinderen. Anje is

behalve advocaat ook pedagoog en weet hoe ingrijpend echtscheiding voor kinderen is. “Zij raken zo veel kwijt: hun gezin, vertrouwde omgeving, sociale contacten, aandacht. Het ergste is als zij ook nog een van beide ouders kwijtrafen, omdat de ene ouder het contact tussen het kind en de andere ouder verhindert. De uitdaging voor ouders moet zijn: hoe blijven wij de kinderen op de eerste plaats zetten. Een kind is voorgeprogrammeerd om van beide ouders te houden. Geef het die ruimte, zodat het niet in een loyaliteitsconflict raakt.”

Albert van Dieren, contextueel therapeut, onderschrijft dat. “Het is funest wanneer kinderen als schaakstukken gebruikt worden in het conflict! Een kind kan niet kiezen voor vader of moeder. Het voelt zich verscheurd als het voor die keuze staat. Als partners kun je scheiden, maar als ouders kom je nooit los van elkaar. Leer constructief met elkaar omgaan; probeer over je pijn en frustraties heen te stappen voor je kind. Dan geef je het het recht om kind van beide ouders te blijven. Zo niet, dan kan het in een ‘gespleten loyaliteit’ komen met als gevolg: een sterk gevoel van ‘niet van waarde zijn’.”

'HET IS FUNEST WANNEER KINDEREN ALS SCHAAKSTUKKEN GEBRUIKT WORDEN IN HET CONFLICT'

"Bij vechtscheidingen staat een van beide partners meestal niet achter de scheiding", weet Anje. "Degene die het initiatief tot de scheiding neemt, is verder in het 'rouwproces' dan degene die er later mee geconfronteerd wordt. Die zit nog in de fase van ontkenning en erover willen praten, terwijl de ander al in de acceptatiefase zit en afspraken wil maken. Gun elkaar de tijd om de scheiding te verwerken. Dan lukt het beter afspraken te maken over de kinderen. Soms is het beter dat een van beide ouders (tijdelijk) een stapje terug doet om eindelijk juridisch getouwtrek te voorkomen. Duidelijkheid is beter te accepteren dan slepende onzekerheid."

VERWARRING

Ook als een echtscheiding in goede harmonie verloopt, zijn verlieservaringen bij kinderen onvermijdelijk. Hun emotionele verwarring is groot. Alles is onzeker geworden. Anje: "De veilige basis is weg. Martine Delfos zegt zelfs: 'Als ouders scheiden is de jeugd van een kind voorbij.' Ze hebben voortaan twee kamers in verschillende huizen. Kinderen zien op tegen het 'switchmoment', want dat drukt hen met de neus op de

feiten. Dan roepen ze tegen moeder dat ze niet naar vader willen, terwijl vader hetzelfde hoort als de kinderen weer naar moeder gaan. Dat is het loyaliteitsconflict van een kind. Zorg dat je als ouders een team blijft! Dat maakt het voor je kind makkelijker."

Juist omdat er al zo veel verandert, moet de dagelijkse gang van zaken zo veel mogelijk hetzelfde blijven, bepleit Albert. "Je kunt door alle emoties de grenzen uit het oog verliezen. Dan wordt het leven een grote chaos. Rust en regelmaat zijn heel belangrijk. Het geeft een kind houvast, juist als de emotionele verwarring groot is."

Voor tieners is het van belang dat zij niet in het conflict van hun ouders worden getrokken. Weersta de verleiding je tiener in vertrouwen te nemen en hem meer te vertellen dan goed voor hem is. Anje: "Tieners zijn zichzelf aan het ontwikkelen, ook op het gebied van relaties. Soms worden ze halsoverkop betrokken bij nieuwe relaties van hun ouders. Wees daar voorzichtig mee, vooral als je pubers hebt. Het brengt hen nog meer in verwarring, ook doordat het niet strookt met wat zij eerder leerden over liefde en trouw. Geef ze ook ruimte om te puberen; laten ze zich niet inhouden om jou te sparen!"

HET OVERLEVINGSMECHANISME

Echtscheiding heeft invloed op de generaties die volgen. "Dat is het drama", zegt Karel. "Relaties van kinderen uit

gebroken gezinnen verlopen vaak moeilijker. Wees daar alert op! Leer zo mogelijk van een echtpaar dat je als voorbeeld ziet, hoe je met teleurstellingen in je relatie omgaat." Albert: "Kinderen uit gebroken gezinnen ontwikkelen een angst om zich te binden. Die kun je overwinnen door een sterk netwerk om je heen te bouwen en in gesprek te gaan over waar je ten diepste bang voor bent. Leer communiceren over wat iets bij je teweegbrengt. Besef dat bij elke relatie een bordje staat: 'Werk in uitvoering!'"

"Pijn stoppen wij het liefste weg", weet Karel. "Dat is ons overlevingsmechanisme. Vergelijk het met een wond op je knie; daar mag niemand aan komen. Toch zal de dokter ernaar moeten kijken om te zien of hij goed geneest. Zo is het ook met verlieservaringen. Als die niet 'genezen', sjouw je ze overal mee naartoe. In een relatie moet je bij je eigen gevoelens kunnen komen om de ander te begrijpen. Ook lichamelijk contact wordt lastig als je gevoelens wegduwt. Door de aanraking van een ander voel je je lichaam en komt ook die pijn weer boven. Dan ontstaat verkramping. Je bouwt een muur om je heen, raakt onzeker in relaties en kan in verslavingen vervallen om die pijn maar niet te voelen. Wie als kind niet de kans kreeg om zijn pijn te verwerken, moet er als volwassene naar terug. Verdriet, boosheid en eenzaamheid moeten eruit. Dat is de enige manier om verder te kunnen. Alleen wie zijn eigen emoties durft voelen, kan naar de emoties van een ander gaan."



BANG ZIJN MAG



MARIA VAN BEELEN
IS JOURNALIST,
GETROUW EN
MOEDER VAN
3 KINDEREN

"Mama, ik ben zo nerveus en dat wil ik niet. Ik wil dat het stopt", roept mijn dochter van 7 met grote ogen van paniek. Op de vooravond van haar logeerpartijtje word ik ook een beetje nerveus. Ik ben komend weekend een nachtje weg. Voor mijn man, nog een beetje wiebelig van een burn-out, is thuisblijven met twee kinderen minder druk dan een huis gevuld met drie kinderen. Haar logeerpartij komt ons dus zeer goed uit. Mijn eerste reactie: praat die angst zo snel mogelijk uit haar hoofd. Wat is er fijner dan alle aandacht van een opa en oma, die eindeloos met je kunnen bingoën en kwartetten? Dan zie ik het wit weggetrokken gezichtje van mijn dochter en houd ik voor de verandering mijn mond.

Logeren klinkt wel gezellig, maar de realiteit is nog altijd dat je in een kamer ligt waar je je geordende boekjes niet kunt vinden, ondefinieerbare geluiden hoort en je je zo de hoofdrolspeler waant in je eigen griezelfilm. Plus dat de adrenaline in je lijf kan maken dat je 's ochtends als eerste ontwaakt en je geen flauw idee hebt wat je in je eentje kunt doen. Je zou er zelfs je drukke broer van gaan missen. "Natuurlijk ben je zenuwachtig, dat zou ik ook zijn", zeg ik plompverloren tegen dit bange schaapje naast me. "In feite zou het heel absurd zijn als je niét nerveus was." Ze lacht en gaat die avond rustig slapen.

'Als tiener was ik als de dood voor een leven dat niet stopt'

Ik denk aan de eeuwigheid, waar we zo vaak in de kerk over zingen. Als tiener was ik als de dood voor een leven dat niet stopt. Ik zei dat niet en stopte liever mijn hoofd onder een deken om zo mijn angsten te bezweren. Had ik maar wel gezegd dat ik geen zin had; dat ik ook bang was om daar alleen in die grote massa te staan en mijn familie niet te kunnen vinden.

Als we het nou eens wat vaker zeggen ... Dat we bang zijn voor de dood of juist bang voor het leven. Dan kunnen we misschien ook tegen elkaar zeggen dat we het snappen als je je ellendig voelt; lamellig en onzeker. Twijfelachtig, moe en verschrikkelijk boos, en wanhopig en verdrietig. "Je hebt verteld wat je nu doormaakt. Het zou absurd zijn als je dit nu niét zou voelen."

Wie weet, gaan bij ons dan ook de schouders weer omlaag.