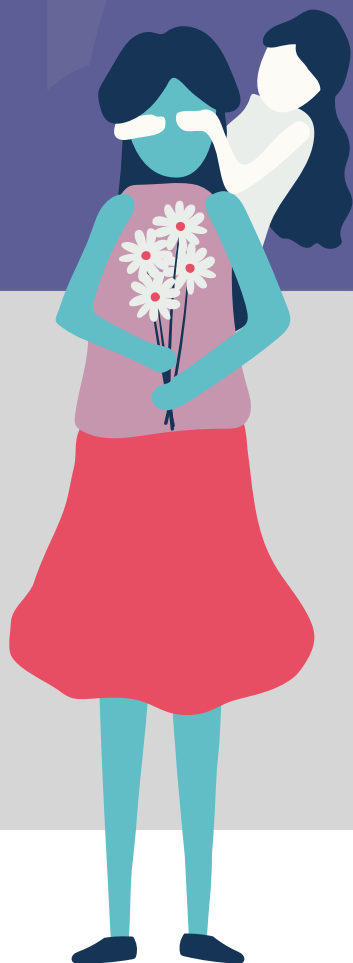


WERKEN VANUIT RUST EN WELZIJN

Scheidings(werk)boekje
voor professionals



ALS
JE UIT
ELKAAR
GAAT



- 03 **Werkboekje**
- 04 **Onze visie op scheiding**
- 05 **Uitgangspunten visie**
- 06 **Kennis over complexe scheiding**
- 08 **Aan de slag**
 - Jouw rol**
 - 09 **Stappen**
 - 10 1. Visie uitdragen: Rust en Welzijn
 - 11 2. Erkennen
 - 3. Op zoek naar dynamiek
 - 13 4. Behoeftte en verlangen
 - 5. Realiteit
 - 14 6. Samen kijken naar de opties
 - 16 **Voorbeelden en handvatten**
 - 22 **Hulpmiddelen bij ouders die reageren vanuit de Slachtoffer of Aanklager rol**



Inleiding

Een scheiding heeft altijd impact op kinderen. In Brabant maken we ons hard om schade door scheiding bij kinderen en hun gezin tot een minimum te beperken. De afgelopen jaren hebben wij de handen ineen geslagen en is Alsjeuitelkaargaat ontstaan. Alsjeuitelkaargaat is een website voor ouders waar allerlei informatie te vinden is over scheiden, maar ook een netwerksamenwerking waar we met elkaar de ruimte hebben om nieuwe ontwikkelingen te delen en op te pakken. Door met elkaar in vertrouwen samen te werken, leren we elkaar kennen, spreken we dezelfde taal en kunnen we hetzelfde uitdragen naar ouders, recht en onderwijs. Iedere gemeente binnen Alsjeuitelkaargaat heeft een eigen scheidingsloket dat samenwerkt met verschillende instanties op het gebied van zorg, recht en onderwijs. Samen proberen we ouders en kinderen in scheiding eerder in beeld te krijgen en van de juiste informatie, advies en waar nodig hulpverlening te voorzien.

Werkboekje

Dit werkboekje is een handreiking aan alle professionals die werken met gezinnen in scheiding. Het is geschreven vanuit de visie dat scheiden een transitie is van gezamenlijk ouderschap naar gedeeld ouderschap. Dit boekje helpt jou om gemakkelijker om te gaan met gezinnen in scheiding.

Naast de handreiking vind je twee bijlagen:

- Handvatten aan de hand van voorbeelden voor in de praktijk
- Extra theoretische onderbouwing

Dit boekje is tot stand gekomen door PACT Scheiden zonder Schade in samenwerking met Noortje Schuddebeurs en Sonja Hopmans. In overleg is de tekst aangepast voor de regio's Hart van Brabant en Noordoost-Brabant door de werkgroep van Alsjeuitelkaargaat.



Kijk voor meer inspiratie en een methodische onderbouwing van dit boekje op de beroepskrachtenpagina van Alsjeuitelkaargaat:

beroepskrachten.alsjeuitelkaargaat.nl

Wil je op de hoogte blijven van de ontwikkelingen van Alsjeuitelkaargaat?

> MELD JE DAN AAN VOOR DE NIEUWSBRIEF

Onze visie op scheiding

Scheiden geeft vaak (tijdelijk) onrust in het leven van kinderen en hun ouders. Deze tijdelijke onrust is niet ongewoon. Wij noemen deze periode het transitieproces van één naar twee huishoudens en van gezamenlijk ouderschap naar gedeeld ouderschap. De meeste gezinsleden hebben voldoende veerkracht om te wennen aan de nieuwe situatie. Toch kost het vinden van een nieuwe balans vaak één tot twee jaar. Er zijn echter ook scheidingen (20-23%), waarbij het conflict aanblijft en er geen rust komt. Dit geeft altijd schade aan kinderen.

Het uitgangspunt is dan ook om rust en welzijn te vergroten in situaties waar een (complexe) scheiding speelt. Bij deze scheidingen zijn er voortdurend conflicten tussen ouders en kan rust en welzijn vaak alleen ontstaan als ouders apart van elkaar hun gezin vormgeven en er niet veel contact hoeft te zijn.

Wachtlijsten zijn vooral voor deze gezinnen funest. De problematiek vraagt om een snelle systemische aanpak, waarbij ouders en kinderen ondersteuning en advies krijgen en zorg en recht goed samenwerken. Zo worden rust en welzijn versterkt en kunnen ouders zich weer richten op hun eigen ouderschap, met respect voor de andere ouder.



Uitgangspunten visie

Een conflictscheiding is niet oplosbaar

Probeer een omgeving te creëren die het conflict niet voedt en die rust geeft. Je kunt niet repareren wat stuk is. Je kunt wel bijdragen aan rust en welzijn voor iedereen door de focus te leggen op het vormgeven van het eigen gezin. Los van de ander.

Lukt ouderschap niet samen? Dan ga je apart

Apart betekent dat de focus komt te liggen op twee gezinnen. Iedere ouder focust op het eigen ouderschap in plaats van op het samen ouder zijn. De begeleiding is gericht op hoe ouders kunnen leren het conflict te de-escaleren en hoe zij kunnen bijdragen aan rust voor alle betrokkenen, waardoor de ruzie stopt.

Conflicten tussen ouders zijn slecht voor kinderen en die moeten stoppen

Dit is altijd ons standpunt. Door duidelijk te zijn, neem je positie in. Benoem dat je de ouder gaat ondersteunen bij het creëren van rust en het leren om de strijd niet te voeden, zodat het beter gaat met de kinderen (en andere betrokkenen).

Doel is rust en welzijn

Ouders hoeven niet te leren communiceren met elkaar, er hoeft geen contact te zijn tussen alle gezinsleden. Dit zou een volgende stap kunnen zijn nadat er rust is gekomen, maar dat hoeft niet.

Het gaat niet om de inhoud of gelijk krijgen

Vaak wordt er een appèl op je gedaan om een kant te kiezen of een uitspraak te doen over dat de andere ouder 'het niet goed doet'. Dat appèl voelt moeilijk, je 'moet' er iets mee. Het helpt om dit bespreekbaar te maken en het is belangrijk om uit te leggen dat het niet aan jou is om over de waarheid te gaan: het is niet jouw strijd. Het is juist de bedoeling dat de strijd stopt en dat er rust komt.

Soms betekent rust onredelijkheid of oneerlijkheid incasseren

Is het denkbaar om het onredelijke te incasseren? Om bijvoorbeeld te stoppen met rechtszaken en de alimentatieverhoging, waar je recht op hebt te laten varen? De ouder heeft er recht op, maar de strijd om het geld maakt veel meer stuk dan je lief is.

Kennis over (complexe) scheiding

Het is normaal dat een scheiding zorgt voor (tijdelijke) ontwrichting en onbalans in een gezin. Meestal stabiliseert dit na 1 of 2 jaar.

Een complexe scheiding kenmerkt zich door:

- Het blijven oplopen van conflicten: er ontstaat geen balans
- Een lastige persoonlijkheidsstructuur, bijvoorbeeld in de vorm van een persoonlijkheidsstoornis (al dan niet met diagnose) of onderliggend trauma bij één of beide ouders
- Destructieve communicatiepatronen
- Beschuldigingen over en weer van huiselijk geweld of verwaarlozing
- Gaat vaak gepaard met juridische procedures

Er zijn drie vormen van ouderschap na scheiding

Coöperatief (vriendschappelijk of collegiaal) ouderschap (20-25%)

Ouders communiceren regelmatig met elkaar. Belangrijke beslissingen worden samen besproken en genomen. Met kinderen van deze ouders gaat het goed.

Natuurlijk parallel (solo)ouderschap (50%)

Afspraken zijn vastgelegd in het ouderschapsplan en ouders houden zich hieraan. Ouders voeden hun kinderen elk op hun eigen manier op. Er is rust voor iedereen en weinig tot geen communicatie tussen ouders. Ouders kunnen de andere ouder loslaten. Met kinderen van deze ouders gaat het goed.

Conflictouderschap (20-23%)

Er is sprake van blijvend en terugkerend conflict tussen ouders. Met kinderen van deze ouders gaat het niet goed.

Kinderen

- Kinderen zijn gebaat bij rust en welzijn. In een conflictscheiding loopt het kind de meeste schade en trauma op. Conflicten moeten stoppen!
- Kinderen zijn gebaat bij het kunnen ondernemen en doen van 'gewone dingen': sport, hobby's, spelen met leeftijdsgenoten, bewegen en het maken van plezier.
- Bij iedere scheiding kan fysiek of psychisch geweld plaatsvinden tussen ouders of in relatie tot de kinderen. Het is goed om kinderen in de gaten te houden. Verandert er iets ten aanzien van eten, slapen, gedrag en stemming? Betrek hier ook het netwerk (de school of een familielid waar de kinderen vaak zijn) bij.
- Voortdurende ruzie is de belangrijkste voorspeller voor ontspoorde ontwikkeling van kinderen. De voortdurende spanning door ruzie, heeft blijvende neurologische invloed: kinderen dalen in leervermogen, hebben later meer kans op lager geschoold werk en een lager inkomen. Deze kinderen ontwikkelen een lager zelfbeeld en minder ik-kracht en hebben meer moeite om gezonde relaties aan te gaan.



Aan de slag

We gaan aan de slag met zes stappen. Deze stappen kun je op bijna iedere situatie toepassen en hebben als doel om het gesprek te voeren achter de heftigheid die je treft.

1. Draag de visie uit: Rust en Welzijn voor iedereen, conflicten moeten stoppen!
2. Erken de moeilijke situatie waarin iemand zich bevindt en heb oog voor de mens die de ouder is.
3. Identificeer de aard van de dynamiek in de ouder zelf en tussen beide ouders.
4. Sta stil bij de onderliggende behoefte en het werkelijke verlangen.
5. Benoem deze realiteit als iets waartoe iemand zich te verhouden heeft.
6. Kijk vervolgens naar opties om te komen tot rust binnen deze realiteit.

Jouw rol

We starten met jouw rol. Als je dit boekje leest, dan is het waarschijnlijk dat je coach ondersteuner, hulpverlener, systeemtherapeut of jeugdzorgwerker bent. Deze rollen verschillen van elkaar, maar er zijn ook overeenkomsten:

- Het is belangrijk dat je tegelijkertijd leidt én volgt
- Dat betekent dat je én luistert én aansluit bij behoeften (Hoe doen we het, zodat het goed is voor jou), maar toch de leiding neemt (Hier gaan we naartoe). Je hebt beide ingrediënten nodig, zowel in het vrijwillig als in het gedwongen kader.
- Je bent voor iedereen en tegen niemand
- Je hoeft er niks van te vinden. Je bent er niet om het gelijk boven tafel te krijgen. In disfunctionele dynamieken gaat het niet om gelijk, maar om het actie-reactiepatroon.
- Je staat naast de ouders (of ouder) en helpt te stoppen met de conflicten
- Jouw rol is om zoveel mogelijk naast de ouders of ouder te staan. Als je mensen wilt helpen te stoppen met ruziemaken en te beginnen met bijdragen aan rust, dan is het belangrijk dat je met een zekere afstand naar de situatie kijkt.

Stappen

Hieronder zijn de stappen uitgewerkt. Er is een situatie genomen van één ouder. Deze stappen kun je toepassen in elke situatie, dus ook bij twee ouders of in gesprek met kinderen. In de bijlage vind je meer voorbeelden.

1. Visie uitdragen: Rust en Welzijn

De eerste stap is om de visie op complexe scheidingen goed uit te leggen aan ouders en kinderen. Het helpt als mensen dit kunnen teruglezen in communicatiemateriaal, maar het is nog belangrijker dat je deze visie uitlegt vanuit jouw rol als coach, intaker, hulpverlener, systeemtherapeut of jeugdzorgwerker. (Je kunt hier ook de praatkaarten van parallelouderschap voor gebruiken.)

Jouw boodschap aan ouders klinkt ongeveer zo:

- Wij begrijpen dat jullie als gezin een intense periode meemaken. Vaak gaat een scheiding gepaard met veel veranderingen en emoties. Die horen erbij.
- Wij weten dat rust en welzijn belangrijke ingrediënten zijn voor de ontwikkeling van een kind. In sommige scheidingen blijft er echter onrust en spanning, doordat conflicten doorgaan. We weten dat dit ernstige schade geeft aan kinderen. Als dit speelt, adviseren we jullie om los van elkaar ouder te zijn en de focus te leggen op het vormgeven van het eigen ouderschap. We ondersteunen bij gedrag dat rust geeft in de situatie. Het kan zijn dat we dit met je bespreken of dat we jullie doorverwijzen voor hulp hierbij.
- We mengen ons niet in de strijd en in wie gelijk heeft, maar benoemen wat we bij jullie zien gebeuren en hoe dat de strijd aanwakkert. Dat is belangrijk, omdat we dan ook zien hoe de strijd kan stoppen. We helpen om te ontspannen in een gespannen situatie en denken mee in manieren hoe je kunt bijdragen aan rust en hoe je zelf het conflict kunt stoppen.
- Wij kijken naar mogelijkheden en niet naar wat niet gerepareerd kan worden.



De boodschap aan kinderen klinkt ongeveer zo:

Soms lukt het niet om een ruzie op te lossen. Dit speelt bij jouw ouders. Dit komt niet door jou, maar door iets tussen hen. Als ze elkaar zien of spreken, lukt het niet goed om rustig te blijven. Ruzie die blijft, moet altijd stoppen, want het is voor niemand goed. Het is beter voor iedereen, als er rust komt. Wij gaan jouw ouders helpen om zo goed mogelijk zelf een gezin te zijn en tot rust te komen. Ze zullen elkaar dan minder zien of spreken. We zijn er ook voor jou en willen graag weten hoe het met je gaat en wat jij fijn vindt.

Ouders kennen nu de visie. Deze visie heeft tijd nodig om in te dalen, zeker als ouders al lange tijd strijd, onrust en conflict kennen.

2. Erkennen

In gesprek met ouders en kinderen is het vervolgens belangrijk om de wanhoop, boosheid, verdriet en frustratie te erkennen. Erkennen van de situatie is iets anders dan gelijk geven. Het is erkennen dat het een moeilijke situatie is waarin veel emoties spelen. Vaak is deze ingang een manier om beter in gesprek te komen.

Erkennen gaat ongeveer zo:

Een vader belt jou op. Hij begint meteen te tieren over zijn ex. Ze heeft het weer geflikt. De kinderen zouden zaterdag bij hem komen, maar ze vond weer een reden om ze thuis te houden. Dat moet veranderen!

Jij zegt bijvoorbeeld: 'Jij bent heel boos! En waarschijnlijk ook wanhopig! Wat ben je in een rot situatie beland zeg.'

Vader: 'Dat ben ik zeker! Ik word er helemaal niet goed van! Wanneer stopt dit nu eens? Ik weet niet meer wat ik moet doen!'

Jij vraagt bijvoorbeeld: 'Ja, wat geeft dit onmacht hè? Met wie heb je er dit weekend over gesproken?'

Vader: 'Met een goede vriend en mijn moeder. Zij snappen er ook niks van!' Jij zegt bijvoorbeeld 'Misschien is het inderdaad ook niet te snappen en kun je alleen nog maar roepen. Wat helpt jou om je weer rustiger te voelen op zo een moment waarop je niet kunt snappen waarom je ex-vrouw de kinderen niet naar je toe laat komen?'

Vader: 'Ik ga sporten, dat helpt me wel. Ik slaap gelukkig goed. Maar echt rustig ben ik allang niet meer geweest. Ik zou het liefst alles bij elkaar schreeuwen! Gewoon omdat ik geen uitweg meer zie.'

Je zegt dan bijvoorbeeld: 'Ja, pittig zeg...!'

Erkennen gaat erom dat je begrip toont voor de nare situatie is. Als deze vader zijn verhaal start, heb je de keuze om de inhoud in te gaan (de kinderen zijn dit weekend niet bij hem geweest) of stil te staan bij de emoties in de situatie. In de fase erkennen sta je stil bij de mens die je spreekt.

3. Op zoek naar dynamiek

Ouders kennen de visie van Rust en Welzijn en er is een situatie met oplopend conflict. Je hebt geluisterd en erkenning gegeven. Nu is het zaak zicht te krijgen op de dynamiek. Wat speelt er tussen deze mensen? Wat maakt dat het conflict weer opblaast? Je gaat op onderzoek uit.

Op zoek naar de dynamiek gaat ongeveer zo:

Jij zegt bijvoorbeeld: 'Ik wil graag met je meedenken. Zoals je weet ben ik nieuwsgierig hoe jullie samen tot ruzie komen. Kun je me meenemen naar het moment dat jij te horen kreeg dat de kinderen niet bij je zouden komen?'

Vader: 'Vrijdagavond appte ze dat Morris ziek was geworden. Ik had Morris een uurtje eerder nog op de app gehad en er was niks met hem aan de hand. Ze vertelde dat hij beter bij haar kon blijven. Ik mocht wel online met Morris praten. Dave zou dan ook beter bij haar kunnen blijven, omdat hij anders zijn broer mist. En dat allemaal via de app!!'

Jij zegt bijvoorbeeld: 'Je knapt bijna weer uit je vel hé? Kun je me uitleggen wat jou nou precies zo boos maakte toen zij dat tegen je zei?'

Vader: 'Ten eerste al dat ze me appt op het laatste moment! Ze weet hoe ik ernaar uitkijk de kinderen te zien. Ze weet ook dat ze me hier zo boos mee kan krijgen! Waarom belt ze niet gewoon, dan kunnen we erover praten. Maar nee... ze appt!'

Jij vraagt bijvoorbeeld: 'Dus als ze je had gebeld en jullie hadden samen kunnen praten, was het anders voor jou geweest?'

Vader: 'Ja dat denk ik wel. Dan hadden we misschien samen naar oplossingen kunnen kijken en nu besloot zij al dat de kinderen bij haar zouden blijven. Ik was daar niet eens in gehoord!'

Jij zegt bijvoorbeeld: 'Je vindt het belangrijk dat je betrokken wordt als vader en dat er geen keuzes voor je worden gemaakt.'

Vader: 'Precies! Dat!'

Jij vraagt bijvoorbeeld: 'En... wat heb jij toen geantwoord toen zij jou appte?'

Vader: 'Ik heb geappt dat ik het niet geloof en dat ik Morris morgen gewoon kom halen.'

Jij vraagt bijvoorbeeld: 'En hoe reageerde zij toen?'

Vader: 'Ze appte dat ik vast weer gedronken had en dat ik onredelijk was en dat ze nu het contact ging verbreken. Ik heb daarna niks meer gehoord.'

De dynamiek is helder. Het is een steeds terugkerend patroon van communiceren die mensen tot wanhoop drijft. In die wanhoop gaat het vaak over de inhoud, terwijl het vaak gaat over het spel wat mensen met elkaar spelen, al dan niet bedoeld. Iedere keer stappen ze weer in dezelfde communicatievalkuil. En dat geeft veel emotie en onrust.



4. Behoeft en verlangen

Je hebt nu zicht op hoe de communicatie is verlopen. In veel gevallen gaat het niet om wie er gelijk heeft, maar gaat het erover dat mensen dusdanig op elkaar reageren dat alle rode knoppen worden aangeraakt en er veel emotie (uit het verleden) in het heden speelt. Dan volgt de stap naar de behoeften en verlangens.

Praten over verlangens gaat ongeveer zo:

Jij vraagt bijvoorbeeld: 'Wat is er zo belangrijk voor je, dat je op dat moment zo boos wordt?'

Vader (denkt even na): 'Ze sluit me steeds buiten. Ik wil gewoon serieus genomen worden en dat ze met betreft'.

Jij vraagt bijvoorbeeld: 'Als je wel betrokken wordt, wat doet dat dan met jou?'

Vader: 'Pffff.... als ze met me overlegt en we samen keuzes maken, dan ik ertoe. Dat geeft me rust. Dat geeft me het gevoel dat ik er ook gewoon nog bij hoor als vader. Ik wil gewoon vader zijn'.

5. Realiteit

Vaak is het (onvervulde) verlangen van de ouder goed te begrijpen. Het is natuurlijk heel naar als je het idee hebt dat je niet gezien of gehoord wordt. Om van uit je vel te knappen! Toch is het soms de realiteit: een ex-partner waar je niet mee op één lijn gaat komen. Dat betekent dat je je te verhouden hebt tot die realiteit. Dat is lastig, want dat is precies waar jij vreselijk boos, verdrietig of machteloos van wordt.

Praten over de realiteit gaat ongeveer zo:

Jij kan bijvoorbeeld zeggen: 'Wat een zware situatie is dit! Jij wilt niets liever dan dat zij met je overlegt. Denk je dat zij dat gaat doen?'

Vader: 'Nee, nooit. Dat heeft ze nooit gedaan, ze beslist alles alleen.'

Jij kan dan bijvoorbeeld zeggen: 'Dus zo zal ze het blijven doen. Dit is haar manier'.

Vader: 'Ja, dat is zo. Maar ik word er zo boos om, zo enorm boos. Bij ons thuis werd ook altijd alles voor mij besloten. Ik wil dat niet meer.'

Jij kan bijvoorbeeld zeggen: 'Ja, zo herhaalt het leven zich. Jouw realiteit is dat je gister, vandaag en morgen te maken hebt met een ex-vrouw die zelf bepaalt en jou niet betreft in haar beslissingen. Hoe ga je je daarin staande houden? Daar wil ik met je naar gaan kijken.'

6. Samen kijken naar de opties

Je bent al een heel eind. Je hebt de dynamiek ontleed en je kent iemands dieperliggende (onvervulde) verlangen die hem of haar tot wanhoop drijft. De volgende stap is om te kijken hoe deze persoon kan zorgen voor rust; voor zichzelf en voor anderen. En belangrijk om te weten: het zal nog wel vaker misgaan (en dat is ok). Dit is de dynamiek die deze mensen hebben, dat raken ze niet zomaar kwijt. Jij kunt ze wel helpen om ontspanning te brengen en weer mogelijkheden te zien hoe zij rustig om kunnen gaan met gedrag dat niet oproept tot rust.

Het gesprek over opties gaat ongeveer zo:

Jij zegt bijvoorbeeld: 'Ik kan niet zorgen dat jouw ex-vrouw dit niet weer doet. Het is zelfs zo dat ik verwacht dat ze vaker besluiten zal nemen zonder jou te betrekken. Ik wil daarom met je meekijken hoe jij 'kunt gaan wennen aan dit feit', zodat jouw wanhoop en boosheid afnemen en jij op zo'n moment steeds makkelijker kunt kiezen hoe je hier vanuit rust op reageert. Vind je dat een goed idee?

Vader: 'Ik vermoed dat er niet veel anders op zit. Ik word er niet goed van.'

Jij vraagt bijvoorbeeld: 'Wat is het effect van jullie communicatie over de app?'

Vader: 'Dat het uit de hand loopt: we vallen elkaar aan, ze pakt me op mijn blauwe pekken en dat doe ik dan ook bij haar. Ik weet hoe ik haar kan raken. Totdat het zo erg wordt, dat we het contact stoppen. Dan is het verpest. Dan kan ik weer wachten, totdat ik de jongens weer mag zien'.

Jij zegt bijvoorbeeld: 'Welke opties kun je bedenken om te reageren als je zo'n appje krijgt?'

Vader: 'Tja...lastig. Als ik eraan denk, dan heb ik weer hoge bloeddruk!'

Jij zegt bijvoorbeeld: 'Stel dat je iets kunt bedenken, wat zou dat dan zijn?'

Vader: 'Eigenlijk moet ik niet direct gaan reageren. Dat heb ik nu wel gedaan. Ik was moe, ik zat met een biertje uit te zakken en ik reageerde direct.'

Jij zegt bijvoorbeeld: 'Mooi inzicht! Dat heeft zijn nut al eens eerder bewezen volgens mij. Welke opties heb je nog meer?'

Vader: 'Ik kan, als ik me rustig genoeg voel, haar even bellen en zeggen dat ik graag wil overleggen. Dan kan ik vragen stellen hoe het met Morris is.'



Voorbeelden en handvatten

Sacha wil niet meer naar haar moeder toe

Jij bent betrokken bij Sacha. Sacha is 12 jaar en wil niet meer naar haar moeder. De reden: er ontstaat altijd ruzie als haar vader haar naar haar moeder brengt. Ze is het zat. Stap 1 het uitdragen van de visie is al gedaan.

Stap 2 Erkennen

Professional: 'Dat is een behoorlijke stap Sacha, je moeder niet meer zien. Dan moet je heel boos en verdrietig zijn.'

Sacha: 'Ik wil gewoon niet meer! Ik ben zo boos over hoe zij doet! Het is gewoon gemeen. Mijn vader is tenminste redelijk.'

Stap 3 Op zoek naar de dynamiek

Professional: 'Ik wil je graag goed begrijpen. Kun je me uitleggen wat er precies gebeurt, waardoor jij zo boos wordt?'

Sacha: 'Mijn vader zet me af voor de deur, hij loopt even met me mee. Mijn moeder doet open en kijkt met zo'n kille blik naar mijn vader. Ze zegt dat ik naar binnen moet gaan en ik krijg geen knuffel. Ik hoor haar mopperen op mijn vader. Dan gaat de deur dicht. Zij komt binnen als een ijskonijn en dan komt het. Dan gaat ze zeuren tegen mij over mijn vader. Eerst zei ik er niks op, maar ze blijft maar doorgaan. Ik word gek van haar. Ik ontplof nu bijna als ze zo doet. Als ik weer bij mijn vader kom, vertel ik het tegen hem. Hij begrijpt me tenminste.'

Stap 4 Behoeften en verlangen

Professional: 'Tjonge Sacha, het lijkt me echt een ingewikkelde situatie. Je hebt twee lieve ouders, maar ze praten slecht over elkaar. Wat zou je willen? Wat heb JIJ nodig?'

Sacha: 'Ik wil gewoon rust. Ik wil geen gedoe meer. Ik wil dat mijn ouders stoppen met bezig zijn met elkaar. Ik kan het niet helpen dat zij met elkaar trouwden en dat zij gingen scheiden, dat hebben ze echt zelf gedaan. Ik niet. Ik wil gewoon mijn vader en mijn moeder lief vinden.'



Professional: 'Je hebt er eigenlijk ook last van dat je boos bent op je moeder. Als ze anders zou doen, zou je niet boos op haar hoeven zijn. Klopt dat?'

Sacha: 'Ja, dat klopt. Ik vind haar zo stom als ze zo doet. Ik weet niet meer hoe ik haar aardig moet vinden.'

Stap 5 Realiteit

Professional: 'Weet je, ik vind het verdrietig om te horen. Ik denk dat jouw moeder helemaal niet stom wil doen, maar dat ze zo doet omdat ze zichzelf ook niet zo fijn voelt. Tuurlijk wil zij ook iets anders. Alleen zie je dat niet, je ziet haar boosheid op je vader. En... het is wel JOUW vader, dus dat voelt voor jou echt niet goed. Eigenlijk wijst ze met die boosheid een stukje van jou af. Heb je hier wel eens met haar over kunnen praten?'

Sacha: 'Nee, dat durf ik niet goed. Mijn vader zegt ook dat dat geen zin heeft.'

Professional: 'Zou het kunnen dat jouw moeder geen idee heeft wat er in jou omgaat?'

Sacha: 'Ja dat zou kunnen.... Ik wil gewoon dat ze weer bij elkaar waren, dan was het niet zo ingewikkeld.'

Professional: 'Gescheiden ouders hebben is écht lastig hé?! Het is voor jou ook ontdekken hoe je met hen omgaat en zij met jou. Helaas zijn ze niet bij elkaar, die situatie wordt niet anders. Je kunt er alleen een manier voor vinden hoe je zo goed mogelijk met deze situatie om kan gaan.'

Sacha: 'Pfff...goh, ik zou niet weten hoe....'

Stap 6 Opties

Professional: 'Dat snap ik. Als ouders liefdevol bij elkaar zijn, is het makkelijker. En tegelijk leer jij ook weer dingen die andere kinderen niet leren. Ik kan helaas die vervelende situatie niet voor je weghalen. Ik kan wel met je kijken hoe jij met deze situatie om kan gaan zonder hen te verliezen. Heb jij een idee?'

Sacha: 'Je zei het net al, met mijn moeder gaan praten. Ik vind dat alleen zo eng...'

Professional: 'Hoe zou dat minder eng kunnen zijn?'

Sacha: 'Pfff... lastig. Misschien als jij erbij bent of juf Carola. Zoiets?'



Vader wil het contact met zijn kinderen verbreken

En vader belt jou op. Hij wil het contact met zijn kinderen verbreken. Hij ziet het niet meer zitten, hij heeft al een half jaar zijn kinderen niet gezien. Hij wordt niet goed van deze onzekerheid en de voortdurende ruzie die hij en zijn ex-vrouw maken. Hij wil één ding: rust! Stap 1 het uitdragen van de visie is al gedaan.

Stap 2. Erkennen

Professional: 'Ik hoor de wanhoop in jouw stem. Volgens mij zie je geen opties meer. Klopt dat?'

Vader: 'Ja dat klopt! Ik heb mijn trukendoos helemaal leeg! Ik denk dat het alleen maar rust kan geven, als ik mijn kinderen niet meer zie'.

Stap 3. Op zoek naar de dynamiek

Professional: 'Leg eens uit, hoe komen jullie steeds in conflict terecht?'

Vader: 'Het begint dat ze me appt of ze me kan bellen. Dat kan natuurlijk. Eerst is ze heel vriendelijk, maar dan draait ze het gesprek bijna altijd zo dat ze extra geld van me wil, voor een jas, extra schoenen of iets anders voor de kinderen. Ik word daar zo boos van, dat ik niet meer rustig kan blijven. Ze wordt dan stil en het volgende weekend hebben de kinderen altijd iets anders. Ze is dan onbereikbaar, nuffig en ze neemt de telefoon niet op. Na twee weken is het weer een beetje gezakt en dan begint het hele verhaal weer van voor af aan. Ik word er gek van!'

Stap 4. Behoeften en verlangens

Professional: 'Wat wil je nu eigenlijk echt? Waar heb jij behoefte aan?'

Vader: 'Ik wil gewoon mijn kinderen zien. Ik mis ze zo. Ik wil niet meer steeds vechten. Ik wil dat het gemakkelijk gaat. Hoe zijn we hier ooit in terecht gekomen?'

Professional: 'Wat zou er gebeuren als er geen strijd meer zou zijn?'

Vader: (slaakt een zucht van verlichting) Pfff... alleen van de gedachte word ik al tien kilo lichter! Het lijkt me heerlijk!

Stap 5. Realiteit

Professional: 'Wat heerlijk als er geen strijd meer is hé?! Het lastige is dat de realiteit is, dat jouw ex-vrouw niet anders gaat worden. Je kunt haar niet veranderen, hoe graag je ook zou willen.'

En... je bent nog jaren aan haar verbonden. Dat is de realiteit waar je je toe te verhouden hebt. Het is zoeken hoe je ondanks deze manier van communiceren rustig kunt blijven.

Vader: 'Ik zou niet weten hoe ik dat moet doen. Ik heb écht het idee dat ik alles geprobeerd heb.'

Stap 6. Opties

Professional: 'Ik kan jouw situatie niet overnemen of anders maken. Ik kan wel met je meekijken hoe jij je staande kunt houden in deze situatie. Welke opties heb jij om je staande te houden en te zorgen dat er geen conflict komt?'

Vader: 'Ik zou het echt niet weten.'

Professional: 'Wat heeft in het verleden gewerkt in de periode dat het relatief rustig was?'

Vader: 'Toen zorgden we ervoor dat we niet hoefden te communiceren. Dat gaf veel rust voor iedereen. Sinds de alimentatie verminderd is, komt ze niet rond met het geld en gaat ze bellen.'

Professional: 'Ok, dat was een goede optie. Welke optie heb je nog meer?'

Vader: 'Ik kan zorgen dat we pas bellen op een moment waarop het mij uitkomt. Ik kan me dan voorbereiden op een gesprek.'

Professional: 'Zeker een mooie optie. Denk je dat je voldoende rust kunt opbrengen op dat moment? Als ik jou hoor klinkt het of je behoefte hebt aan een situatie waarin het vooral rustig is, er geen gedoe is. Wat kun je doen om te zorgen dat jullie geen ruzie hebben?'

Vader: 'Ja dat klopt. Ik wil geen gedoe. Als ik haar geld geef, is er geen gedoe. Dan draagt ze me op handen, maar daar heeft ze geen recht op.'

Professional: 'Ok, rare vraag. Maar wat als je zorgt dat er meer geld te besteden is en er ontstaat rust, hoe zou dat zijn?'

Vader: 'Ja, maar dat is niet eerlijk. Zij doet niks, ik werk hard. Ik kan het wel leiden, maar het gaat om het principe.'

Professional: 'Wat brengt dit principe je? Het is niet redelijk, tegelijk brengt het wel rust. Zou het in het rijtje opties kunnen staan?'

Vader: 'Misschien, ik moet erover nadenken.'

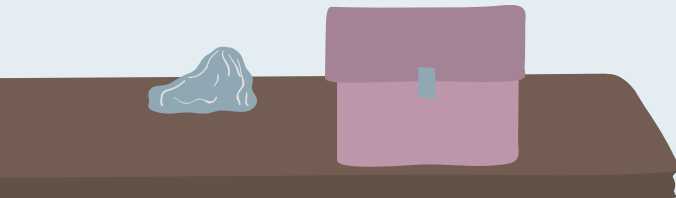


Hulpmiddelen bij ouders die reageren vanuit de Slachtoffer of Aanklager rol

Je bent in een situatie waarin de ander het erg zwaar heeft. Mogelijk een ouder die vertelt over de conflicten met de ex-partner en dat het niet vol te houden is. Misschien vertelt de ouder wel niet meer te weten wat te doen. Dit kun je doen.

Steen op tafel

In zo'n geval heb je een steen in je tas. Deze leg je op tafel. Je vertelt er het volgende bij. 'Stel dat deze steen al jouw last en zorgen zijn. Het is zwaar om te dragen. Ik kan deze steen niet voor jou dragen. Dit is jouw realiteit en jouw ex zal nog veel vaker dit lastige gedrag laten zien. De kunst is hoe jij ermee omgaat. Ik kan alleen naar je luisteren en meedenken welke opties jij hebt om zo te reageren op de situatie dat het bijdraagt aan rust.' Of 'Ik ga je ondersteunen dat je bij kunt dragen aan rust in plaats van aan strijd. Wat je doet: helpt dat? Brengt het rust of sta je op het slagveld? Gooi je olie of water op het vuur? De steen staat voor de last van het conflict. Waar kies jij voor?'



100 Kilo energie

Je vraagt het volgende. 'Stel je hebt 100 kilo energie. Hoeveel % van die energie gaat naar dit conflict en deze situatie toe?' De ouder antwoordt vaak met alles of 90%. Dan vraag je het volgende 'Stel dat jij opnieuw 100 kilo van mij krijgt. Jij mag volledig vrij kiezen hoe je die voor jezelf besteedt. Vertel, waar zou je het aan besteden?' Schuiven met een kopje (of iets anders) In deze situatie heeft de ouder een taak naar jou geschoven. Je pakt een kopje en zegt 'Ik ga schuiven met dit kopje. Je hebt me net verteld dat je vindt dat ik beter moet letten op signalen dat het niet goed gaat bij jouw dochter. Ik schuif het kopje nu jouw kant op. Hoe let jij op signalen? En hoe kunnen we hier samen verantwoordelijk voor zijn ieder vanuit onze eigen rol?'

In MDO krijgen moeder en dochter ruzie

Er is een overleg georganiseerd met moeder, dochter, hulpverlener en GGD. Ook de school is aanwezig. Het overleg is erop gericht hoe de dochter weer naar school kan gaan. Tijdens het overleg krijgen moeder en dochter ruzie. De ruzie gaat erover dat dochter het zat is dat ze van haar moeder niet om mag gaan met vrienden en van haar vader wel. Er worden interventies gedaan om de ruzie te sussen. Dat lukt niet. Dit kun je doen:

Je zegt bijvoorbeeld: 'Ik stop het gesprek, want jullie vinden beiden iets heel belangrijk waarin je gehoord wilt worden, maar ook je gelijk wilt halen. Jullie kunnen elkaar daardoor niet meer horen. Dat geeft ruzie en ruzie lost niets op en doet ieder van jullie pijn.'

Je spreekt het volgende af: 'Wat jullie beiden te zeggen hebben is wel belangrijk. Ik wil voorstellen dat ieder van jullie gebeld wordt door een collega van mij. Mijn collega's maken een afspraak met jullie afzonderlijk en nemen tijd om naar jullie te luisteren en samen te kijken naar: wat is je wens en wat gebeurt er waardoor jullie er ruzie door krijgen? We spreken dan een week later nog een keer met elkaar af – samen met die collega's, zodat ieder gehoord wordt en we rustig tot een oplossing met elkaar komen.'



Alsjeuittelkaargaat.nl is ontstaan vanuit de ambitie om de negatieve gevolgen bij kinderen en jongeren van gescheiden ouders zoveel als mogelijk te voorkomen. De website informeert ouders die uit elkaar gaan hoe dit goed te doen, in het belang van de kinderen. Zo vind je er tips van ouders die hetzelfde hebben meegemaakt en alles wat je moet regelen bij een scheiding. Er is een contactpagina voor ondersteuning vanuit de gemeenten in Hart van Brabant en Noordoost-Brabant. Er is er een handige checklist waarin de informatie per thema is gebundeld.

Professionals kunnen terecht op **beroepskrachten.alsjeuittelkaargaat.nl**. Deze website is er om kennis en informatie met elkaar te delen en de samenwerking en verbinding in de keten te versterken. Dit draagt bij aan het versterken van de (keten)aanpak bij scheiden in de regio Hart van Brabant en de regio Noordoost-Brabant. Maak gebruik van onze tool, blijft op de hoogte van het nieuws en activiteiten en deel jouw kennis op ons forum.



Als je uit elkaar gaat,
start je op alsjeuittelkaargaat.nl

