

DE SCHEIDING VAN JE OUDERS BLIJFT JE JE LEVEN LANG BIJ

“Nu moet ik voor mijn zusje zorgen, dacht ik toen mijn vader wegging. En voor mama”

Als twee mensen uit elkaar gaan, staat de vertrouwde, veilige wereld van hun kinderen op zijn kop. Hoe kijk je er als volwassene op terug? En heeft het invloed op je verdere leven?

SARA KON OOK NA DE SCHEIDING ALTIJD BIJ HAAR BEIDE OUDERS TERECHT

SARA

- was drie toen haar ouders scheidden
- heeft een oudere zus
- groeide op in co-ouderschap
- heeft een vriend

Sara (23): “Op mijn kamer hangt een foto van een gezinnetje op vakantie in Oostenrijk. Genomen halfweg de jaren negentig, in de laatste zomer voor de scheiding. Mijn vader en moeder met de armen om elkaar heen, mijn zus en ik in dezelfde rode jurkjes. Zij drie jaar oud, ik twee. Ik kan me van die vakantie niets meer herinneren, ik heb sowieso nog nauwelijks beelden van de tijd dat mijn ouders samen waren. Daarom is die foto me wellicht zo dierbaar: het is het tastbare bewijs dat we met z'n viertjes ooit een gezin hebben gevormd.

Vanaf het begin heb ik geweten dat mijn ouders uit elkaar zijn gegaan omdat mama halsoverkop verliefd is geworden op een andere man. Zowel papa als mama heeft ons dat uitgelegd op een manier die we, toen al, min of meer konden begrijpen. Aan de ene kant vind ik het goed dat ze daar geen geheim van hebben gemaakt, aan de andere kant hebben mijn zus en ik die man altijd gezien als de grote boosdoener. Karl had mama afgepakt van papa, die nu zielig en alleen was.

“Ook al hadden ze elk hun eigen regels, ik voelde me zowel bij mama als bij papa echt thuis”

We vonden het moeilijk om lief te zijn tegen Karl, zoals mama ons vroeg. Vooral mijn zus heeft vaak heftig op zijn aanwezigheid gereageerd, compleet met woedeaanvallen en huilbuien. Toen de relatie

van mama en Karl na een jaar of drie op de klippen liep, waren we er allebei heilig van overtuigd dat mama en papa weer samen zouden komen. Maar tot onze verbazing gebeurde dat niet. Onze ouders bleven op vriendschappelijke voet met elkaar omgaan – wat het misschien nog verwarrender maakte – maar van een relatie is nooit meer sprake geweest. Toen ik acht was, ging papa samenwonen met Annemie en haar zoon. Met haar hebben we nooit strijd geleverd. Ze betekende ook voor ons een grote meerwaarde, omdat ze papa gelukkig maakte, veel nestwarmte bood en ons leven leuker en comfortabeler maakte.

Dat we zijn opgegroeid met co-ouderschap hebben mijn zus ik nooit in vraag gesteld. Die week-weekregeling was gewoon onze realiteit. En papa en mama zijn

altijd ‘on speaking terms’ gebleven. Dat is volgens mij echt wel nodig om co-ouderschap in de praktijk vlot te laten verlopen. Ze woonden op fietsafstand van elkaar, dus we konden als tiener zelf heen en weer gaan als we iets vergeten waren of als er iemand jarig was. We hadden bij elk onze eigen kamer, en beide huizen voelden aan als thuis, hoe verschillend de mentaliteit en huisregels ook waren. Mama leefde alleen; ze heeft later nog jarenlang een latrelatie gehad, maar nooit meer samengewoond. Bij papa was er Annemie en onze stiefbroer. Bij mama was het allemaal strakker geregeld, bij papa meer een zootje ongeregeld. Mama leefde royaler, papa was spaarzamer. Maar ze braken elkaar niet af. Ik heb vooral het gevoel dat ik er heel flexibel door ben geworden: ik kan me snel aanpassen aan wisselende omstandigheden. En ik vind het echt een pluspunt dat ik geen enkele ouder heb moeten missen. Ik kan me niet voorstellen dat ik een van hen alleen tijdens weekends en vakanties had gezien. En ja, ik heb tijdens mijn puberteit met beiden evenveel ruzie gemaakt. Dat was trouwens de enige periode dat ik het hen kwalijk heb genomen dat ze gescheiden waren. Als puber heb je nu eenmaal een zondebok nodig als je het gevoel hebt dat alle ellende van de wereld op je schouders drukt. (lacht)

Nu ik volwassen ben, heb ik het er misschien zelfs wat moeilijker mee dat ik me zo moet opsplitsen. Als ik het ene weekend naar mama ga, wil ik het weekend erop binnenspringen bij papa. De ouders van mijn vriend zijn ook gescheiden en hebben elk een nieuwe relatie, dus daar is het hetzelfde liedje. De feestdagen zijn een hel, omdat we niet alleen onze opwachting moeten maken bij onze ouders, maar ook bij onze grootouders én de familie van onze stiefouders. Sla je iemand over, dan wordt dat bijna gezien als een persoonlijke afwijzing. Mijn vriend en ik zullen waarschijnlijk nooit trouwen, omdat we geen zin hebben in gedoe met ouders en familie. Trouwen staat sowieso niet op mijn prioriteitenlijstje. Ik heb er als klein meisje nooit van gedroomd om de bruid te zijn, en mijn vriend is geen prins op het witte paard. Ik zie hem doodgraag, en ik hoop oprecht dat we het beter zullen doen dan onze ouders. Maar ik ben realistisch. We zien wel.”

Maarten (28): “Mama was verliefd geworden op een andere man en wilde scheiden. Ik was woest op haar, vond dat zij verantwoordelijk was voor mijn ellende en trok partij voor papa. Pas jaren later besepte ik hoeveel onrecht en verdriet ik mama toen heb aangedaan.”

Eva (36): “Mijn moeder gebruikte mij en mijn broer als wapen in haar strijd tegen mijn vader. Ze trok in het weekend de telefoon uit zodat hij ons niet kon bellen om met ons af te spreken. Op zaterdagochtend ging ze met ons rondrijden zodat hij ons niet zou kunnen vinden. Of ze regelde een kamp als we in de zomer

naar hem toe moesten. Tot mijn vader het opgaf en ons niet meer kwam halen. Ik durfde tegen mama niet te zeggen dat ik hem graag zag en miste, ik zou me een ‘verraadster’ hebben gevoeld. Op mijn achttiende heb ik hem zelf opgezocht, maar de verloren tijd halen we helaas nooit meer in.”

# Kwaad, triest, eenzaam... een kind voelt dan zoveel tegelijk

## Verbinding is het sleutelwoord

Claire Wiewauters, pedagoog en psychotherapeute, is verbonden aan de opleiding Gezinswetenschappen aan de Hogeschool Odisee in Brussel. Samen met familieambassadeur Monique Van Eyken schreef zij het boek 'Een week mama, een week papa?', over de impact van scheiding op kinderen.

**Claire Wiewauters:** "Een kind heeft verbinding nodig op drie vlakken. **Eerst is er de verbinding met zichzelf:** het moet het gevoel hebben dat het nog belangrijk is voor de ouders. Dat doe je door

als vader en moeder rechtstreeks aan je kind te vertellen dat jullie uit elkaar gaan. Nog te veel kinderen moeten het gaandeweg ontdekken, als papa zijn spullen inpakt of als mama minder thuis is. Ook belangrijk: luister naar je kind en geef inspraak in kleine regelingen. Laat het bijvoorbeeld mee beslissen welke spullen zeker mee moeten naar de andere ouder. Een scheiding confronteert een kind met controleverlies; het is daarom fijn als niet alles buiten hem om geregeld wordt. Daarnaast doe je er goed

aan om niet méér te veranderen dan nodig. Als het enigszins kan, verander je kind dan niet van school en zorg ervoor dat je kind nog elke week naar de jeugdbeweging of de sportclub kan blijven gaan. **Een tweede verbinding is die met de ouders:** het kind moet met beide ouders contact kunnen houden. En het mag papa graag blijven zien in de mama-week, en omgekeerd. Niet evident, als je nog in volle relatiecrisis zit. Een kind voelt dat en houdt zich in, om je te sparen. Geef expliciet de

toelating: 'Je mag gerust naar papa bellen en het is oké voor mij als je dat liever op je kamer doet.' **Verbinding met de omgeving** zorgt er ten slotte voor dat je kind ook bij anderen terecht kan. Ook hier geldt: geef de toestemming om over de scheiding te praten met de juf, de grootouders of de mama van een vriendinnetje. En ook om daar dingen te vertellen die het liever niet aan jou vertelt. Denk vooral niet dat dit niet nodig is, omdat het alles aan jou kwijt kan. Jij bent immers een deel van het probleem."

### Lode (24):

"Op mijn vijftiende heb ik aan papa verteld dat ik voortaan bij mama wilde wonen. Ik had het echt gehad met dat constante heen en weer zeulen met mijn spullen en het leven in twee verschillende werelden. Papa had het daar in het begin moeilijk mee, maar voor mij was het beter zo. Mijn ouders hebben bij de scheiding met de beste bedoelingen voor co-ouderschap gekozen, en zolang ik nog op de lagere school zat, had ik er ook geen enkel probleem mee. Ik vond het toen zelfs fijn om alles dubbel te hebben: twee eigen kamers, twee verjaardagsfeestjes, veel speelgoed. Maar vanaf een bepaalde leeftijd werd het te veel een keurslijf."

### Tine (38):

"Mijn broer en ik kregen van alle kanten te horen dat we 'blij' moesten zijn met de scheiding, omdat de ruzies nu zouden stoppen. Maar ik had de voorkeur gegeven aan ruziënde ouders die leerden hoe ze hun geschillen konden oplossen. Als kind moet je je maar aanpassen, ook aan nieuwe partners, twee huizen en financiële moeilijkheden. Ik geloof er niet in dat kinderen beter af zijn na een scheiding."

**Evi (32):** "Ik was tien toen ik mijn ouders hoorde ruziemaken en bad: laat hen alsjeblieft scheiden. **Wist ik veel dat mijn lijdensweg toen nog moest beginnen.**"

## Kinderen van de rekening?

**Priscilla** "Ik ben heel onzeker geworden. Toen mijn vriend en ik pas samen waren, dacht ik dat het nooit zou blijven duren. Het was mijn ouders immers ook niet gelukt!"

**Anja** "Dat ik mijn eigen dochter nu aandoe wat ikzelf als kind heb meegemaakt, dat vind ik echt verschrikkelijk."

**Liza** "Verjaardagen vieren we twee keer, want mijn ouders willen niet aan dezelfde tafel zitten. Maak ik een fotoalbum over mijn zoontje, dan tel ik hoe vaak mijn moeder erin staat en hoe vaak mijn vader voorkomt, om scheve gezichten te voorkomen. Hetzelfde als ik een oppas nodig heb. Zo vermoeiend."

**Shana** "Ik heb met allebei mijn ouders gebroken omdat ik het beu was om hun speelbal te zijn. Nu woon ik in bij de ouders van mijn vriend. Heerlijk om te voelen hoe het eraan toegaat in een warm en liefdevol gezin."

**Frederik** "Ik kan niet meer tellen hoeveel stiefvaders en stiefmoeders ik in de loop der jaren gehad heb. Vind je het gek dat ik niet meer geloof in de ware liefde?"

**Annelies** "Mijn man en ik hebben allebei gescheiden ouders. We hebben dus thuis nooit gezien hoe je in een langdurige relatie omgaat met crisismomenten. Toch zijn we al samen sinds ons zestiende. Daar ben ik best wel trots op."

**Petra** "Mijn ouders hebben allebei een nieuwe partner. Ik wens hen veel geluk, maar het blijft wrang: zij hebben een nieuwe thuis, maar mijn thuis is verdwenen."

**Evi** "Ik ben zelf ook gescheiden, maar mijn kinderen hebben twee ouders die nog altijd met elkaar praten en alle grote beslissingen samen nemen. Dat is zó belangrijk."

## ANKE VERVREEMDDE HELEMAAL VAN HAAR VADER

### ANKE

- was elf toen haar ouders uit elkaar gingen
- heeft een jongere zus
- woonde vooral bij haar moeder
- is single

**Anke (31):** "In de periode voor de scheiding heb ik mijn ouders vaak horen ruziemaken als ik 's avonds in bed lag. Toch schrok ik toen mama me op een dag vertelde dat zij en papa uit elkaar gingen. Ik was verdrietig, maar ik weet nog dat ik vrij nuchter gereageerd heb. Zo van: oké dan, als de brokken niet meer te lijmen vallen. Wat ik me ook nog herinner: ik voelde me vanaf het eerste moment verantwoordelijk voor mijn zusje, die vijf jaar jonger is. Ik hield me flink voor haar, troostte haar, nam haar in bescherming. Onze ouders zorgden ervoor dat onze wereld in elkaar stortte, dus moest ik er zijn voor haar. De band met mijn zus is nog altijd ijzersterk. Logisch: we waren de enige constanten in elkaars leven. **De scheiding van mijn ouders, met onderlinge toestemming, is redelijk harmonieus verlopen.** Ze slaagden erin om duidelijke afspraken te maken en die na te komen zonder ons tegen elkaar uit te spelen. Papa bleef in het huis wonen, mama verhuisde met ons naar een andere woning. Door de week waren we bij haar, in het weekend gingen we naar papa. Of beter: naar papa en zijn

vriendin, want hij is niet lang alleen gebleven. Achteraf heb ik begrepen dat dit aan de basis had gelegen van hun scheiding: papa keek graag naar andere vrouwen en was mama niet altijd trouw geweest. Zijn vriendinnen volgden elkaar in snel tempo op. Soms was er eentje verdwenen én alweer vervangen door een andere als we op weekend

gingen. Voor mijn zus en mij was dat heel verwarrend, maar we vonden het vooral erg dat papa zo weinig tijd en aandacht had voor ons. Hij werkte vaak op zaterdag en liet ons dan achter bij zijn vriendin van het moment. Een vrouw die wel lief was, maar die we soms nauwelijks kenden. Als ik daar nu aan terugdenk, vraag ik me af hoe papa dat kon doen. Of hij zich niet schuldig voelde. Of hij niet beseftte hoe wij ons door hem in de steek gelaten voelden. Uiteindelijk is hij met een van zijn veroveringen hertrouwd. Vanaf dat moment zijn we nog meer van hem vervreemd, omdat de kinderen van

zijn vrouw nu op de eerste plaats kwamen. Zo pijnlijk om te voelen dat hij met hén meer rekening hield dan met ons. Sinds ik volwassen ben, zie ik hem nog amper. Ik heb niet het gevoel dat ik iets mis. Of dat hij mij mist. **Mijn moeder, dat is een ander verhaal. Ze is als gevolg van de scheiding weggezaakt** in een depressie en had helaas weinig of geen mensen op wie ze kon terugvallen. Dat deed ze op mij, haar oudste dochter. Aan mij vertelde ze hoe moeilijk ze het had en hoe zwaar het was om in haar eentje ons huishouden te runnen. Ik deed wat ik kon en probeerde er voor haar te zijn, én voor mijn zusje, maar ging soms bijna kopje onder. Mijn tienertijd was eenzaam, en ik zag er soms tegenop om naar huis te gaan, bang voor wat ik daar zou aantreffen. Ik was opgelucht toen ik op mijn achttiende op kot kon gaan, mijn eigen plek had en alleen nog voor mezelf moest zorgen. Al bleef ik het gevoel hebben dat mijn moeder me te veel claimde. Nog altijd trouwens. Ze heeft na de scheiding van mijn vader geen andere partner meer gehad.

**Zelf vond ik na de scheiding weinig steun, noch in de familie, noch op school.** Ik was bovendien een verlegen tiener; pas de laatste jaren slaag ik erin om meer naar buiten te treden. Tijdens mijn studententijd heb ik een poos een relatie gehad, maar dat is niets geworden. Sindsdien ben ik alleen. Een relatie is niet voor mij weggelegd, denk ik. Ik word niet snel verliefd, en als een jongen zijn interesse laat blijken, vlucht ik weg. Ik kan me niet voorstellen dat iemand me graag ziet. Misschien omdat ik zo weinig bevestiging heb gekregen van mijn ouders, weinig onvoorwaardelijke liefde ook. Ze waren in de eerste plaats met zichzelf bezig. Ook mijn moeder: ze zag me graag, dat weet ik zeker, maar toch vooral als ik de dochter was die zij nodig had. Mijn advies voor kinderen die er nu middenin zitten: zoek iemand bij wie je je hart kunt uitstorten. Als je alles opkropt, kan zich dat later tegen je keren. Hetzelfde geldt voor scheidende ouders: zorg voor een goed ondersteunend netwerk. Praat erover met mensen die je vertrouwt of schakel tijdig professionele hulp in. Doe het, voor jezelf én voor je kinderen."

## Opvoeden doe je met z'n tweeën

Wat is voor een kind het beste: één hoofdverblijfsplaats of een week-weekregeling?

**Claire Wiewauters:** "De beste verblijfsregeling is de regeling die werkt voor dit gezin, die goed is voor dit kind, en die voor zo weinig mogelijk conflicten zorgt. Bij voorkeur is het een

regeling waarbij rekening wordt gehouden met de wensen van het kind en die flexibel wordt aangepast aan wisselende omstandigheden, zoals de leeftijd. Sinds 2006 heeft de wetgever verblijfsco-ouderschap als voorrangregeling naar voren geschoven. Dat vaders zo meer

rechten hebben gekregen, is een prima zaak. Maar door één verblijfsregeling zo te 'promoten' heeft men het signaal gegeven dat andere regelingen minder goed zijn. Co-ouderschap kan prima werken, maar niet voor iedereen of als het afgedwongen wordt en voor ruzie zorgt. Heel

jonge kinderen gedijen doorgaans ook beter met één vaste hechtingsfiguur en in een stabiele omgeving. Het is vooral de relatie met de ouders en de afwezigheid van conflict die ervoor zorgen dat kinderen goed door een scheiding komen, niet de verblijfsregeling op zich."

# Hoe moet het dan verder?

## De beste begeleiding

### OP KORTE TERMIJN, ALS JE NOG IN DE SCHEIDINGSSTORM ZIT.

- Vertel de kinderen dat jullie uit elkaar gaan en vertel een begrijpelijk verhaal waarmee het kind verder kan. Benadruk dat het geen enkel aandeel heeft in de scheiding, dat het er ook niet voor kan zorgen dat jullie weer bij elkaar komen en dat het jullie liefde niet kwijtraakt.
- Hou rekening met de timing van je kind. Als ouder heb je al een hele weg afgelegd bij het aankondigen van de scheiding, terwijl je kind

nog aan het begin staat van zijn verwerkingsproces. Sta op de rem en wacht even voor je een nieuwe partner introduceert, gaat verhuizen of samenwonen.

### OP LANGE TERMIJN, ALS DE SCHEIDING EEN FEIT IS

- Blijf je kind bij de regeling betrekken en koppel regelmatig terug: loopt alles nog goed? Wacht niet tot je kind erover begint, maar vraag ernaar. Wees bereid om bij te sturen, indien nodig.

- Hou rekening met de leeftijd. Wat goed is voor een kind van vijf, is dat misschien niet meer voor een tiener.
- Stap naar een scheidingsbemiddelaar als er een conflict is waar jij en je ex niet uitkomen. Overweeg je de stap naar een advocaat, denk er dan aan dat dit kan worden opgevat als een oorlogsverklaring, ook al bedoel je het niet zo.

### DIT DOE JE BETER NIET

Je kind blootstellen aan het conflict of het erbij betrekken, door het te laten kiezen voor een van de ouders of in de rol van boodschapper te duwen. Maak geen ruzie over onderwerpen die met je kind te maken hebben, zoals financiële afspraken of de verblijfsregeling. Dat zou je kind kunnen doen denken dat het de oorzaak van het conflict is.

**1 op de 5** scheidingen waarbij kinderen betrokken zijn, is een vechtscheiding, zo blijkt uit het recente onderzoek 'Scheiding in Vlaanderen'.

**Annelies (29):** "Na de scheiding veranderde er niet zoveel voor mij en mijn broer. Vake was voordien ook al weinig thuis en moeke kocht het huis over, zodat we er konden blijven wonen. Mijn grootouders vingens ons op als mama moest werken, en ook de rest van de familie sprong in. Als we al vrij ongeschonden uit de scheiding zijn gekomen, is het mede te danken aan hun goede zorgen. En natuurlijk aan moeke, die er alles aan heeft gedaan om ons een fijne jeugd te geven. Eén zondag op de twee gingen we naar vake, van 10 tot 17 uur. We waren bij vake toch vooral op bezoek, want we voelden ons er niet echt thuis. Moeke heeft vanaf het begin tegen vake gezegd dat de kinderen bij haar bleven, zonder discussie. Hij legde zich daarbij neer en heeft afstand genomen. Ik weet niet of ik het anders had gewild, en ik heb altijd het gevoel gehad dat ik op vake kon rekenen als ik hem nodig had. Maar het is een feit dat we elkaar niet echt kennen. We zien elkaar geregeld en het contact is goed, maar oppervlakkig. Hij is toch wat een vreemde voor mij. Mijn ouders hebben elkaar na de scheiding nooit meer gesproken en gaan elkaar nog altijd uit de weg. Zo raar, dat zij ooit getrouwd zijn geweest."

## Een goed plan geeft rust

De laatste jaren gingen er ook in ons land stemmen op voor een verplicht ouderschapsplan, zoals in Nederland in 2009 werd ingevoerd. Daarin leggen scheidende ouders gedetailleerde afspraken vast omtrent de manier waarop ze de zorg voor hun kinderen samen gaan organiseren. Het gaat bijvoorbeeld ook over oudercontacten, transport naar hobby's en opvang bij ziekte.

**Monique Van Eyken, familiebemiddelaar:** "In Nederland kun je juridisch zelfs niet scheiden als er geen ouderschapsplan op tafel ligt. Dat klinkt mooi, maar recent onderzoek heeft uitgewezen dat het verplicht maken van het ouderschapsplan niet het verhoopde resultaat heeft opgeleverd: het welbevinden van kinderen is niet toegenomen en het aantal ouderlijke conflic-

ten is niet gedaald. Misschien niet zo verwonderlijk: het is immers niet evident om verplicht samen te werken met je ex als je nog boos, verdrietig en gekrenkt bent. In België blijven we absoluut voorstander van een ouderschapsplan, want het is op zich een prima instrument, maar zonder het verplicht te maken. Ex-partners praten het best eerst over hun emoties voor ze als ouders aan tafel gaan zitten. Het kan een oplossing zijn als ze begeleid worden door een familiebemiddelaar die samen met hen kijkt naar de behoeften en belangen: wat heeft dit kind nodig, wat hebben deze ouders nodig en hoe werken we aan een regeling die zo weinig mogelijk conflicten en spanningen oplevert? Een bemiddelaar helpt de ouders om weer naar

elkaar te luisteren en met elkaar te praten, om zo tot een overeenkomst op maat te komen."

*Info over bemiddeling en een lijst met erkende bemiddelaars vind je op [www.bemiddeling-justitie.be](http://www.bemiddeling-justitie.be)*



### Graag nog meer info?

**'Een week mama, een week papa. Wat kinderen bij een scheiding echt nodig hebben'**, door Claire Wiewauters en Monique Van Eyken. Uitg. Lannoo, € 19,99. ■