

2024

Scheidingsboekje voor familie en vrienden

DE SUPPORTER...



IS ER GEWOON

Aanpak Wachtijden Jeugd Twente
PACT Scheiden zonder schade Almelo-Borne
Sonja Hopmans – Via Nova Coaching
1-12-2024

Inleiding

Je bent misschien moeder of vader, opa of oma, schoonzus of vriend van iemand in scheiding. Zonder dat je het weet heb je als familie of vriend een belangrijke rol in hoe een scheiding verloopt. Het bijzondere aan jouw rol is dat je er niet alleen bent voor jouw naaste, maar dat de scheiding ook jou raakt! Families 'scheiden mee' als een gezin uit elkaar gaat, of je nu wilt of niet. Iedereen moet een nieuw evenwicht vinden.

Een scheiding kenmerkt zich door een periode van onrust. Vaak zijn emoties als onzekerheid, verdriet, angst en/of boosheid aanwezig. De bedoeling is dat dit op den duur een weg vindt en emoties een plek krijgen. De gescheiden persoon bouwt weer een leven op waar rust, plezier en geluk een plaats krijgen. Jouw aanwezigheid en ondersteuning helpen jouw naaste om dit proces te kunnen doorlopen.

Dit boekje richt zich op twee onderwerpen waar familie en vrienden van een naaste in scheiding mee te maken hebben:

- Hoe steun je jouw naaste op een goede manier? Ben jij Supporter of Hooligan?
- Hoe ga je om met jouw emotie en dilemma's? Jij scheidt ook mee en loopt tegen jouw eigen dilemma's aan. Kun je bijvoorbeeld nog wel contact houden met jouw ex zwager?

Werkboekje

Dit werkboekje is één van de handreikingen aan mensen die met scheidingen te maken hebben: ouders, kinderen, familie en vrienden en professionals. Het is geschreven vanuit de visie op complexe scheiding van Sonja Hopmans. Deze visie gaat over hoe jij, ondanks de moeilijkheden, kunt bijdragen aan rust en welzijn voor alle gezinsleden in scheiding.

Het boekje is als volgt opgebouwd:

- Visie op scheiden – bijlage 2 zorgt voor de theoretische onderbouwing.
- Ben jij supporter? – bijlage 1 geeft handvatten aan de hand van voorbeelden.
- Dilemma's van vrienden en familie

Dit boekje is tot stand gekomen met medewerking van:

PACT organisaties en klankbordgroep van familie en vrienden

Sonja Hopmans – Via Nova Coaching

Noortje Schuddebeurs – PACT Scheiden zonder Schade Almelo – Borne

Andere werkboekjes in deze reeks: Scheiden en hulpverlening, Scheiden op school, Werkboek Buddy bij scheiden, Vragen over scheiden loket/intake, Scheiden voor ouders en kinderen, Scheidingsboekje voor familie en vrienden



1.

Visie op scheiden



Visie op scheiden

(Bijlage 2, theoretische onderbouwing)

Dit is onze visie op scheiden!

Scheiden geeft vaak (tijdelijk) onrust in het leven van kinderen en hun ouders. Normaal gesproken ontstaat er, na een periode van emoties en onrust door de scheiding, op den duur weer rust en stabiliteit. De meeste gezinsleden hebben voldoende veerkracht om te wennen aan de nieuwe situatie. Er zijn echter ook scheidingen (20-23%) waarbij het conflict aanblijft en er geen rust komt. Wanneer de strijd, onrust en spanning blijft doorgaan, geeft dit altijd schade aan kinderen.

Daarom is ons uitgangspunt om rust en welzijn te vergroten in situaties waar een (complexe) scheiding speelt. Bij steeds oplopende conflicten tussen ouders in een scheiding kan rust en welzijn meestal alleen ontstaan als ouders apart van elkaar hun gezin vormgeven en er niet veel contact hoeft te zijn.

Uitgangspunten visie

- **Een conflictscheiding is niet oplosbaar.** Wel kun je een omgeving creëren die conflict niet voedt en die rust geeft. Je kunt niet repareren wat stuk is. Je kunt wel leren om bij te dragen 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 het eigen leven, op dat waar je invloed op hebt. Iedere ouder focust op het eigen ouderschap in plaats van het samen ouder zijn. Ondersteuning is gericht op het leren aan de ouders apart hoe zij kunnen zorgen voor de-escalatie van conflict en hoe zij kunnen bijdragen aan rust voor ieder. Dit zodat de ruzie stopt;
- **Het doel is rust en welzijn,** niet dat er per se contact met alle gezinsleden is of dat ouders met elkaar moeten leren communiceren. Dit zou een volgend station kunnen zijn nadat er rust is gekomen, maar dat hoeft niet;
- **Het gaat niet om de inhoud of gelijk krijgen of dat de andere ouder het niet goed doet.** Toch wordt er vaak wel aan je gevraagd om partij te kiezen, dat maakt het zo moeilijk. Het is belangrijk om uit te leggen dat het niet aan jou is om over de waarheid te gaan, want het is niet jouw strijd. Het is juist beter dat de strijd gaat stoppen en dat er rust komt, daar kun je behulpzaam bij zijn. Strijd ligt vaak in het gelijk willen krijgen en het bewijzen dat de andere ouder ongelijk heeft;
- **Soms betekent rust onredelijkheid of oneerlijkheid incasseren.** Bijvoorbeeld stoppen met rechtszaken om de alimentatieverhoging - waar je misschien wel recht op hebt. Je laat je recht dus varen en maakt 'geluk' belangrijker dan 'gelijk'. De ouder heeft er recht op, maar de strijd om het geld maakt veel meer stuk dan je lief is. Is het denkbaar om het onredelijke te incasseren?



Kennis over (complexe) scheiding

De scheiding

- Bij een scheiding is het normaal dat er tijdelijk ontwrichting en onbalans is in een gezin. Meestal komt er stabilisatie na 1 of 2 jaar. Mensen gaan vaak door een periode die verdrietig is, waarbij boosheid en angst speelt, maar die ook opluchting en mooie momenten kent. Dat hoort allemaal bij het rouwproces van de scheiding.
- Bij een scheiding, zeker bij een gezin, staat de wereld vaak op z'n kop. Scheiden raakt alle levensgebieden:
 - Kun je nog in je huis blijven wonen?
 - Hou je nog contact met jouw vrienden en familie?
 - Hou je contact met jouw kinderen?
 - Kun je het werk blijven doen dat je nu doet?
 - Ben je nog welkom in jouw dorp of sportclub?
 - Heb ik dadelijk nog voldoende geld om te blijven leven zoals je nu leeft?
- De periode die mensen in scheiding meemaken wordt vaak gekenmerkt door stress en het gevoel te moeten overleven. Mensen die zich zo voelen, hebben vaak moeite om goede keuzes te maken voor de lange termijn en overzicht te maken en te houden.
- Kortom: scheiden is een levensgebeurtenis die het leven voor een periode écht ontwricht.

Een complexe scheiding

Na sommige scheidingen komt er echter geen hernieuwd evenwicht. De strijd blijft aanhouden en er komt geen verandering. Dit maakt het complex en schadelijk.

- Een complexe scheiding kenmerkt zich door:
 - Er ontstaat geen balans, conflicten blijven oplaaien;
 - Eén of beide ouders hebben een lastige persoonlijkheidsstructuur, bijvoorbeeld in de vorm van een persoonlijkheidsstoornis (al dan niet met diagnose) of onderliggend trauma;
 - De communicatiepatronen zijn destructief;
 - Er zijn vaak beschuldigingen over en weer van huiselijk geweld of verwaarlozing.
- Er zijn drie soorten vormen van ouderschap na scheiding:
 - **Coöperatief ouderschap:** goede communicatie tussen de twee ouders en regelmatig overleg. Met kinderen van deze ouders gaat het goed. (20-25%);
 - **Natuurlijk parallel (solo) ouderschap:** rust voor ieder en weinig tot geen communicatie tussen beide ouders. Met kinderen van deze ouders gaat het goed. (50%);
 - **Conflictouderschap:** blijvend en terugkerend conflict tussen ouders. Regelmatig geladen communicatie. Met kinderen van deze ouders gaat het niet goed. (20-23%)



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. Ook en juist kinderen in scheiding;
- 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 t.a.v. eten, slapen, gedrag en stemming?);
- Voortdurende ruzie is de belangrijkste voorspeller voor ontspoorde ontwikkeling van kinderen. De voortdurende spanning door ruzie, heeft blijvende neurologische invloed: het leervermogen daalt en kinderen hebben later meer kans op lager geschoold werk en lager inkomen. Deze kinderen ontwikkelen een lager zelfbeeld en minder ik-kracht en hebben meer moeite om gezonde relaties aan te gaan.

Familie en vrienden

- Als een relatie breekt heeft dit net zo goed gevolgen voor familie en vrienden. Deze scheiden eigenlijk mee. Je kunt er niet werkelijk buiten blijven;
- Familie en vrienden kennen hun eigen dilemma's door de scheiding. Mag ik bijvoorbeeld nog contact houden met de ex-partner van mijn broer of vriendin? Of: hoe ga ik om met mijn eigen emoties van verlies door de scheiding? Is daar ruimte voor?
- Tegelijk zijn familie en vrienden vaak de steunpilaren voor mensen die een scheiding meemaken. Bij hen kunnen ze hun hart luchten, hulp vragen of een slaapplek krijgen;
- Familie en vrienden beïnvloeden een scheiding, of je wilt of niet. Ze kunnen de strijd (onbedoeld) aanwakkeren door negatief te praten over de ex-partner of te zeggen dat je moet blijven strijden voor je rechten. Deze rol noemen we de **hooligan**;
Familie en vrienden kunnen ook een andere rol innemen. Zij kunnen zorgen dat partners met elkaar in gesprek blijven en dat strijd afneemt door bijvoorbeeld de andere kant van het verhaal te laten zien. Deze rol noemen we de **supporter**;
- Het is voor familie en vrienden van naasten in scheiding lastig om objectief te blijven, zeker als er veel verdriet, angst en boosheid speelt. Je bent geneigd er ook iets van te vinden. Toch is het advies: laat je niet meetrekken in de strijd, het helpt niemand!
- Voor ex-partners in strijd kan het lastig zijn de strijdbijl te begraven als familie en vrienden de strijd juist aanmoedigen. Soms ben je als hele familie in strijd beland met de ex-partner waardoor er geen weg meer terug is, ook al zou je willen.



2.

Ben jij een supporter?



2. Ben jij supporter?

(Bijlage 1, voorbeelden en handvaten)

Krachten van het familie- en vriendennetwerk

De rol van familie of vrienden is echt ingewikkeld bij een scheiding. Het is te vergelijken met schaken op hoog niveau. Enerzijds ben je een buitenstaander: je bent geen onderdeel van het gezin. Tegelijk ben jij verbonden met het gezin in scheiding: jullie hebben een familieband of zijn dikke maatjes. Dat is mooi, waardevol en lastig tegelijk.

De krachten van het familie- en vriendennetwerk zijn enorm! Denk bijvoorbeeld aan deze voorbeelden (er zijn er zeker nog veel meer!):

- Bij familie/vrienden kun je écht uithuilen en al je emoties kwijt;
- Met familie/vrienden doe je leuke dingen;
- Familie/vrienden helpen je met praktische zaken zoals verhuizen, een slaapplek, advies over financiën of het opvangen van de kinderen;
- Met familie en vrienden kun je lachen en ontspannen. Je kunt in hun nabijheid jouw wonden likken.

Je ziet dus dat je als naaste van een gezin in scheiding écht belangrijk bent. Tegelijkertijd krijg je als naaste ook veel verhalen te horen. Dit zijn vaak ook minder mooie verhalen over de ex-partner. Jij troost en ziet hoe moeilijk iemand het heeft. Hoe blijf je dan nog objectief? Hoe zorg je dat jij de goede kant blijft zien van de ex-partner?

Zo steun je jouw naaste in scheiding zo goed mogelijk

Je hebt al een beetje kunnen lezen hoe ingewikkeld, maar ook hoe waardevol jouw rol is in een scheiding. Familie en vrienden kunnen helpen om een scheiding goed te laten verlopen. Hun steun kan ook zorgen dat ruzies juist aangewakkerd worden. Hoe ondersteun je de scheiding van jouw naaste nu op zo'n manier dat het helpend is? Hoe zorg je ervoor dat jouw naaste het eigen rouwproces door kan maken en het leven na de scheiding weer positief kan opbouwen?

Als je kijkt naar de visie van Sonja Hopmans op scheiden dan lees je dat een paar dingen écht belangrijk zijn:

- Zorg dat conflicten stoppen, omdat aanhoudende conflicten beschadigen (zeker kinderen, maar ook ouders en de familie);
- Richt je op dat waar je invloed op hebt, op je eigen leven en op je eigen ouderschap. Samen ouder zijn is geen hoger doel, zeker niet als dat ruzies tot gevolg heeft;



- Het allerbelangrijkste is dat er een beweging naar rust komt, want alleen in rust kunnen mensen herstellen. Helaas lukt niet als er voortdurend ruzie is en als je steeds met de ander bezig bent.

Een paar dingen zijn goed om in je achterhoofd te houden:

- **Scheiden is een rouwproces.** Hoe verdrietig het nu ook lijkt, pijnlijke emoties horen bij het rouwproces maar worden ook minder in de tijd. De bedoeling is juist dat mensen in het begin rouwen. Dat ze verdrietig en boos zijn, want mensen die scheiden maken een heftige situatie mee;
- **Vaak zijn partners elkaar al een tijd kwijtgeraakt.** Bij veel scheidingen is er niet zomaar opeens een scheiding. De boodschap kan misschien wel uit de lucht komen vallen voor één van de partijen, maar vaak waren mensen elkaar al enige tijd kwijtgeraakt;
- **Er zijn twee kanten aan het verhaal.** Mensen die boos en verdrietig zijn, vertellen vaak over de schuld van de ex-partner. Als je de ex-partner zou spreken hoor je het verhaal vermoedelijk precies andersom. Wat is waar? Het goede nieuws: de waarheid is vaak niet zo belangrijk. Jouw rol is niet om de waarheid boven tafel te halen of te onderschrijven. Jouw rol is in de eerste plaats om te luisteren zonder er iets van te vinden en er gewoon te zijn;
- **Behoeft aan steun en veiligheid.** Het is goed te begrijpen dat als je leven op de kop staat, dat je dan behoefte hebt aan steun en zekerheid. Als je scheidt kunnen de mensen om jou heen een reddingsboei zijn, een houvast. Alles verandert, maar jij blijft!

Nu je dit weet, kunnen we kijken naar jouw rol als familielid of vriend van een naaste in scheiding. Hoe kun jij ervoor zorgen dat rust ontstaat en dat wonden kunnen helen? Hoe ben jij als familie of vriend een supporter van de scheidende naaste?

1. De supporter steunt

- **De supporter is er gewoon** en dat is enorm belangrijk. Jouw scheidende naaste weet dat hij/zij bij jou terecht kan en dat helpt echt! Dat gegeven is al een steun op zich;
- **Bij de supporter kun je uithuilen.** Zeker in het begin van een scheiding, is het belangrijk dat je alles met elkaar kunt bespreken. Dat er boosheid en verdriet kan zijn. Dat je misschien samen een avondje doorzakt en even flink schelt op die zak of bitch van een ex-partner;
- **De supporter luistert en erkent hoe ingewikkeld het is.** De supporter slaat een arm om de scheidende naaste heen en snapt hoe ingewikkeld het is: *'Het is logisch dat je je zo voelt'*;
- **Met de supporter kun je leuke dingen doen.** Met de supporter kun je je zinnen verzetten en weer even leuke dingen doen. Misschien samen de stad in, naar de sauna, wandelen of naar een concert. Even je hoofd leeg maken en weer plezier hebben.



2. De supporter laat ook de andere kant zien

- **De supporter praat op een goede manier over de ex-partner.** De supporter luistert en troost en snapt dat de scheidende naaste het moeilijk heeft. Tegelijkertijd gaat de supporter niet mee in demonisering van de ex-partner. De supporter laat ook de goede kant zien van de ex-partner. *'Nu lijkt zij/hij onredelijk, maar tegelijk houdt hij/zij zich steeds aan de afspraken';*
- **De supporter haalt goede herinneringen op over de relatie.** Naast steun en begrip die de supporter geeft, laat de supporter ook de andere kant zien: *'Ja, nu is het moeilijk en nu ben je boos op de ander, maar er waren tijden dat je verliefd op elkaar was. Er waren tijden dat jullie het fijn hadden.'* De supporter laat ook die kant zien;
- **De supporter denkt in het belang van alle gezinsleden.** De supporter denkt in het belang van alle gezinsleden, niet alleen wat goed is voor de scheidende naaste. In een scheiding is de stelregel wel: eerlijk delen bestaat niet. Er zal altijd oneerlijkheid zijn. De gezinsleden hebben er het meest aan als oplossingen passen bij *alle* belangen van de verschillende gezinsleden. Dit vormt een positieve basis voor de toekomst;
- **De supporter houdt een spiegel voor.** De supporter laat zien aan de scheidende naaste wat hij/zij anders kan doen. Natuurlijk doe je dit met liefde en troost en hoef je niet vanaf de start met de spiegel in de aanslag te staan, maar op termijn kan het heel helpend zijn als je de scheidende naaste laat zien wat haar of zijn gedrag voor effect heeft.

3. De supporter denkt praktisch mee

- **De supporter denkt mee met praktische zaken.** Jouw scheidende naaste zal heel wat praktische zaken te regelen hebben. Tegelijk heeft deze persoon vaak veel stress en staat in overlevingsstand. Heerlijk als iemand de zaken op een rijtje zet en meedenkt. Heerlijk als iemand even iets voor je doet: voor je kookt of de kinderen uit school kan halen;
- **De supporter relateert en bekijkt de situatie feitelijk.** In tijden van nood is het fijn als iemand met je meedenkt over wat er nu precies aan de hand is. Iemand die even alles op een rijtje zet. Als jouw lijf en hart op overleven staan kan het heel lastig zijn om nog goed te zien wat er precies speelt;
- **De supporter helpt een plan te maken dat goed is voor iedereen.** Samen plannen maken en stappen uitzetten is heel helpend. Met twee hoofden gaat dat beter dan met één. Helemaal fijn als iemand niet alleen in jouw belang denkt, maar ook in het belang van alle gezinsleden. Als alle belangen worden gediend is de kans het grootst op stabiliteit en rust in de toekomst, voor iedereen.



Een paar voorbeelden van de supporter

1. De supporter steunt

Jouw steun is zo belangrijk! Gewoon er zijn, een arm om iemand heen, laten voelen dat je er altijd voor iemand bent. Zeker in tijden van grote nood en onzekerheid is dit echt helpend. Klaar staan, een hapje mee-eten, samen leuke dingen doen of mopperen op de ex-partner en herinneringen ophalen van goede tijden. Steunen gaat ook over de ander proberen echt te begrijpen en erkennen dat het een ingewikkelde situatie is.

Twee voorbeelden

Ik had dit écht nooit van hem verwacht!

Moeder: Ik bel even om te vragen hoe het met je gaat. Ik hoorde al een paar dagen niet van je.

Dochter: Wat fijn dat je belt mam, ik zit er helemaal doorheen eigenlijk. Ik ben zo verdrietig en... boos! Zo boos!

Moeder: Ach meid, wat naar voor je. Zal ik bij je langskomen? Drinken we even samen thee.

Dochter: Is dat geen moeite? Zou je dat willen? Ik zou dat heel fijn vinden.

Moeder: Ik kom jouw kant op

*** een moment later, met thee op de bank ***

Moeder: je vertelde dat je zo boos bent. Waar ben je zo boos over?

Dochter: Gewoon, ik vind het zo oneerlijk dat we net grote stappen hadden gemaakt in ons leven. We hebben net dit huis gekocht, met een enorme hypotheek en een half jaar later wil hij opeens niet meer verder. Hoe moet ik nu verder? We houden grote schulden over! Ik snap dat gewoon niet! Ik word er zo boos om, had dat eerder gezegd!

Moeder: Ach meid, ja, ik snap jouw boosheid heel goed. Hij had er beter aan gedaan om dat eerder te zeggen. Hoe slaap je op het moment?



Dochter: Echt een vraag van jou. Eerlijk... ik slaap bijna niet. Ik word soms huilend wakker of ik lig me zo boos te maken dat ik niet in slaap val. Ik ben zo moe!

Moeder: En hoe moeier je wordt, hoe zwaarder alles voelt, ken je dat?

Dochter: Ja, helemaal! Het wordt alleen maar erger.

Moeder: Wat helpt jou om beter te slapen? Zullen we morgen een boswandeling maken, lekker lang in het bos lopen, bomen en vogels om ons heen? Wat denk je ervan?

Dochter: Ja, dat is een goed idee. Blijf je vanavond hier slapen?

Als ik mijn kinderen maar blijf zien!

Jos: Ben je nog wakker? Ik dacht al dat ik wat hoorde. Hoe gaat het?

Ben: Ik kan niet slapen, ik blijf maar denken aan die kindergezichtjes die zo verdrietig keken toen we vertelden dat we gingen scheiden. Dat vergeet ik gewoon nooit meer!

Jos: Dat raakt écht in je vaderhart hé?! Als je jouw kinderen zo ziet.

Ben: Ach man, ja, verschrikkelijk. Dat gaat echt door je ziel. Ik ben zo bang dat ik ze veel minder ga zien, dat ze straks papa zeggen tegen een andere man. Ik ben ook bang dat ik weet wie die andere man gaat worden. Dat maakt me soms echt gek! Ik blijf er maar aan denken.

Jos: Dat lijkt me heel ingewikkeld en snap dat je soms tegen de muren op gaat! Ik vind het knap hoe je ermee omgaat en hoe open jij praat. Ik leer je van een andere kant kennen.

Ben: Haha, ja ik mezelf ook!

Jos: ga je mee buiten een avondwandeling maken, nou ja, nachtwandeling? Het ruikt lekker buiten.

Ben: Goed idee, laten we dat doen.



2. De supporter laat ook de andere kant zien

Iemand die niet meehuult en de andere kant laat zien, is enorm waardevol in een scheiding. Emoties kunnen de overhand krijgen. Mensen die in nood verkeren hebben een schouder, compassie en steun nodig. Tegelijk is het belangrijk dat mensen niet meehuilen, maar ook een spiegeltje voorhouden als de emotie te veel de overhand neemt. Of de andere kant van het verhaal belichten, grote problemen kleiner maken of laten zien dat de ex-partner ook leuke kanten heeft of zich misschien net zo rot voelt als jij.

Twee voorbeelden

Ik had dit écht nooit van hem verwacht! (vervolg)

*** lopen samen door het bos ***

Dochter: Wat heerlijk om buiten te zijn. Ik kan het nog niet echt voelen, dat genieten, maar ik vind de boslucht wel fijn om in te ademen.

Moeder: Gek hoe de wereld verandert als je verdriet hebt of boos bent hè?

Dochter: Ja, dat is het. Ik blijf steeds in cirkels denken en vind hem zo'n zak, zo makkelijk, zomaar weglopen, geen verantwoordelijkheid nemen.

Moeder: Ik had wel eens de indruk dat jullie relatie niet meer zo straalde als een paar jaar terug. Herken je dat?

Dochter: Ja, sinds de kinderen geboren zijn en dat gedoe met Ron z'n werk zijn we wel wat uit elkaar gegroeid. We praatten niet meer echt, maar dat is nog geen reden om zo met ons en met mij om te gaan!

Moeder: Nee, dat snap ik. Ik snap ook dat je boos bent. Tegelijk snap ik ook dat een relatie soms niet meer werkt. Ik had soms het idee dat jullie echt je eigen leven leefden, ieder met jullie eigen vrienden.

Dochter: Ja, dat is ook zo. We zijn al een paar jaar onze eigen weg aan het lopen. Ik had gehoopt dat dit nieuwe huis ons dichter bij elkaar zou brengen. Vooral voor de kinderen, maar het tegenovergestelde is gebeurd.



Moeder: Zou het kunnen zijn dat Ron het ongeveer net zo heeft beleefd als jij? Dat hij jou ook is kwijtgeraakt en ook had gehoopt dat het huis jullie dichterbij elkaar zou brengen?

Dochter: Ja dat zou kunnen zijn. We hebben het er niet zo over gehad, maar ik kan me dat wel voorstellen.

Moeder: Dus eigenlijk hebben jullie het alle twee geprobeerd en is het niet gelukt. Dat is verdrietig en tegelijk ook knap en mooi van jullie.

Dochter: Ja zo kun je er ook naar kijken. Ik weet dat je gelijk hebt, deze relatiebreuk is van ons samen, alleen baal ik er enorm van dat het niet gelukt is, voor onze kinderen, voor ons.

*** begint vreselijk te huilen, ze stoppen en houden elkaar stevig vast***

Moeder: Ja meid, dat doet pijn, echt pijn!

Als ik mijn kinderen maar blijf zien! (vervolg)

Ben: Denk jij dat Robert haar leuk vindt? Denk jij dat ze al wat hebben of dat ze al met elkaar waren toen ik nog met haar was?

Jos: Ik heb geen idee, ik heb nooit iets tussen hen gezien. Waarom denk je dat Robert met haar omgaat?

Ben: Ik zie dat op Facebook, hij plaats steeds hartjes enzo. Ik zag ze laatst samen in de stad, mijn hart stond stil. Ik kon me niet aan de indruk onttrekken dat ze het heel fijn hadden samen.

Jos: Even een gekke vraag, maar hoe helpt het jou om hier steeds over na te denken? Je kunt er niks aan veranderen als het wel zo zou zijn.

Ben: Het helpt me helemaal niet, ik word er gek van! Ik ben boos en verdrietig! Zak, bitch!

Jos: Ik maak we zorgen om je Ben. Ik snap dat je boos en verdrietig bent, maar door er steeds aan te denken, wordt het erger. En... misschien is het helemaal niet waar, dan heb je al deze energie gestoken in iets dat je ongelukkig maakt. Wat helpt jou om te stoppen met piekeren?



Ben: Lastige vraag. Sporten helpt me, flinke cardio. En toch ook, met jou praten en dat je een spiegeltje voor houdt. Het doet pijn, maar helpt me ook om na te denken hoe ik dat piekeren kan stoppen.

3. De supporter denkt praktisch mee

De supporter denkt ook praktisch mee met de dingen die geregeld moeten worden en met de problemen waar iemand tegen aanloopt. Scheiden kan een periode zijn met veel emotie waarin je ook nog belangrijke keuzes moet maken over wonen, geld, kinderen en werk. Als supporter hoef je geen oplossingen aan te dragen, maar stel je vragen waardoor de ander zelf de opties bedenkt.

Twee voorbeelden

Ik had dit écht nooit van hem verwacht! (vervolg)

Dochter: Ik heb de papieren binnen van de hypotheekadviseur. We moeten de woning verkopen, maar ik snap niet goed hoeveel ik nu in mijn eentje kan lenen. Het lijkt erg weinig. Snap jij dit?

Moeder: Nee, aan mij heb je weinig bij dit soort vragen.

Dochter: Ik word hier zo moe van, ik moet zoveel regelen!

Moeder: Ja, dat moet je. Je hebt dus een vraag over wat je kunt lenen als je weer een huis wilt kopen? Wie van jouw vrienden of kennissen heeft verstand van hypotheeken?

Dochter: Ehhh,... Marieke waar ik mee in de klas heb gezeten zit in de hypotheeken. Ik heb haar wel jaren niet gesproken. Ik zag het laatst op haar LinkedIn.

Moeder: Durf je haar te vragen om hulp?

Dochter. (Denkt even na) Ja, dat zou ik best wel kunnen doen. We konden het wel goed vinden samen.

Moeder: Wat heb je nog meer te regelen?



Als ik mijn kinderen maar blijf zien! (vervolg)

Ben: Waar moet ik beginnen! Ik heb van de mediator een vragenlijst meegekregen over het ouderschapsplan. Dat zijn er echt enorm veel. Ik weet niet waar ik moet beginnen. Ik zit met name met de omgangsregeling. Ik ben bang dat ik de kinderen alleen nog in het weekend zie. Tegelijk kan ik ze ook niet een hele week achter elkaar omdat ik vaak weg ben met mijn werk.

Jos: Heb je nu vooral zorgen om de omgangsregeling?

Ben: Ja, eigenlijk wel, de rest vind ik niet zo belangrijk. Maar hoe moet ik dit nu doen? Dadelijk zie ik mijn kinderen niet meer.

Jos: heb je dit al eens met Barbara besproken?

Ben: Met haar? Nee, ... nou ja, zij zegt dat we alle twee ouders zijn en blijven, maar ik vertrouw het niet. Dadelijk gaan ze een andere man als hun vader zien en willen ze mij niet meer zien.

Jos: Welke opties heb je om regelmatig met jouw kinderen te zijn?

Ben: Welke opties? Nou, (Denkt even na) Wat zou kunnen is dat de kinderen van woensdag tot en met zaterdag bij mij zijn bijvoorbeeld. Dan kan ik op maandag en dinsdag afspraken maken buiten de regio. Ik heb ook zitten denken aan vrijdag tot en met zondag, maar ik denk dat het geen eerlijke verdeling is dat de één de kinderen door de week ziet en de ander in het weekend.

Jos: Je hebt er al goed over nagedacht! Knap! Welke opties heb je nog meer?

Ben: Ik zou eventueel ook co-ouderschap kunnen doen, maar dan moet ik afspraken maken met mijn ouders of de kinderen op maandag en dinsdag bij hen kunnen eten in de avond, omdat ik dan laat thuis ben.

Jos: Dat klinkt mij als twee goede opties en één middelmatige optie in de oren!

Ben: Ja, zo klinkt het wel hè?!



3. Dilemma's



Dilemma's van familie en vrienden

Naast het feit dat familie en vrienden enorm steunend zijn bij een scheiding, hebben zij ook hun eigen dilemma's. Zij scheiden ook mee, of ze nu willen of niet. Hiervoor is vaak niet veel oog, omdat de aandacht naar het gezin in scheiding gaat. Maar hoe ga je om met de dingen waar jij tegenaan loopt? Een aantal dilemma's lichten we uit:

1. Mag ik contact houden met mijn ex-schoonzoon/oom of de ex van mijn vriendin?
2. Hoe hou ik contact met mijn neefjes, nichtjes of kleinkinderen?
3. Hoe ga ik om met mijn eigen emoties door de scheiding?

We bespreken de dilemma's vanuit de visie op scheiden van Sonja Hopmans: alles draait om een beweging naar rust en welzijn, voor iedereen.

1. Mag ik contact houden met mijn ex-schoonzoon/oom of de ex van mijn vriendin?

Ken je dit dilemma? Jouw ex-schoonzoon of -schoondochter is al 20 jaar in de familie of je ex-schoonzusje is jouw vriendin geworden. Mag je dan nog contact houden ook al wil jouw naaste dat liever niet?

Een paar uitgangspunten:

- Natuurlijk heb jij recht om te kiezen wat jij wilt en wat voor jou goed is;
- Tegelijkertijd is er vaak een reden waarom jouw naaste het vervelend vindt dat jij contact wilt onderhouden;
- Het is belangrijk om bij de behoefte van beiden stil te staan en te kijken of je een weg kunt vinden die recht doet aan jullie alle twee.

Een paar tips:

- Maak jouw behoefte bespreekbaar met jouw naaste. Vertel dat jij graag contact houdt met de ex-partner, jouw ex-schoonzusje/schoonzoon e.a;
- Leg uit waarom het contact voor jou belangrijk is. Bijvoorbeeld omdat je in al die jaren een warm contact hebt opgebouwd en dat deze band belangrijk voor je is geworden;
- Vraag jouw naaste wat hij of zij daarvan zou vinden. Heeft jouw naaste bezwaren? Probeer erachter te komen waar het werkelijk om gaat. Vraag dus door.
 - Wat vind je precies lastig als ik contact hou?
 - Het gaat dus met name omdat je angst voelt dat je jouw ex-partner tegen het lijf kan lopen? Of: je bent bang dat ik voor de ander wordt en tegen jou?
 - Waar ligt jouw grootste zorg?
- Als je meer zicht hebt wat precies hetgeen is waardoor jouw naaste het lastig vindt als je contact hebt, kom je bij de volgende vraag: wat heb je nodig van mij waardoor jij je geen zorgen maakt en ik contact kan houden? De bedoeling is dat je samen kijkt wat opties zijn. Een paar voorbeelden van opties zijn (Jullie kunnen vast meer opties bedenken die voor jullie beiden goed voelen):
 - Uitspreken dat niet over privé dingen en de ander wordt gesproken.



- Manieren vinden waardoor je zoveel mogelijk kunt voorkomen dat jouw naaste niet onverwacht zijn of haar ex-partner tegen het lijf loopt.
- Het contact weer oppakken als er wat meer rust is.

2. Hoe hou ik contact met mijn neefjes, nichtjes of kleinkinderen?

Door een scheiding veranderen contacten die eerst vanzelfsprekend waren. Misschien hadden jullie tradities in de familie. Bijvoorbeeld alle verjaardagen samen vieren, op zondag met elkaar eten of altijd samen op eerste kerstdag. Het kan goed zijn dat door de scheiding deze tradities veranderen en dat je met elkaar op zoek moet naar hoe je contact met elkaar houdt. Het is weer zoeken naar nieuwe wegen.

Een paar uitgangspunten:

- Neem het kinderen niet kwalijk als contacten veranderen. Hun leven staat op z'n kop, soms moeten zij zich in de nieuwe situaties bij feestdagen in tweeën knippen of soms wel in drieën;
- Kinderen houden van rust en welzijn, en niet van gedoe. Zorg dat je er voor hen bent, naar hen luistert, leuke dingen met hen doet;
- Bedenk dat kinderen voor de helft uit de ene ouder bestaan en voor de andere helft uit de ander. Kwaadspreken over één van de ouders is een directe afwijzing van een deel van het kind. Spreek dus vriendelijk over beide ouders en spreek niet over moeilijk gedrag van hen, zonder dat de kinderen hier zelf over beginnen;
- Als kinderen wel zelf beginnen over moeilijk gedrag van een ouder, luister goed naar hen en probeer hen te begrijpen ('ik hoor dat het lastig voor je is'). Bevestig echter NOOIT het lastige gedrag ('nou inderdaad, dat is wel een vervelend trekje van je vader/moeder'), want dat brengt ieder kind in conflict met zichzelf. Denk wel mee: 'zou je iets kunnen zeggen tegen je vader over je moeite hebt met dat hij elke avond huilt?'

Een paar tips:

- Of iets fijn is of niet heeft vaak te maken met de verwachtingen die je hebt. Stel je eigen verwachtingen bij;
- Zoek nieuwe vormen van contact hebben. Een paar voorbeelden:
 - Stuur vaker een kaartje naar de kinderen, zeker als ze verder weg verhuizen;
 - Volg de kinderen op social media en reageer op hun berichten;
 - Stuur leuke filmpjes via Whatsapp om contact te houden;
 - Als de feestdagen vol zitten, bedenk een ander moment om samen iets feestelijks te doen. In plaats van pakjesavond bijvoorbeeld een gezellige avond als Sinterklaas in het land komt. Een andere optie is om in de kerstvakantie een oma-kleindochterdag te organiseren in plaats van met z'n allen kerst te vieren;
- Maak weer nieuwe tradities. De situatie is anders en soms passen oude gewoonten niet meer. Hieraan vast blijven houden kan veel teleurstelling geven. Misschien kun je



met jouw kleinkinderen, neefjes of nichtjes weer nieuwe tradities maken. Dat kan van alles zijn. Een paar voorbeelden:

- Maak de afspraak dat jullie ieder najaar samen een dag iets leuks gaan doen.
- Laat de kinderen een 'opa-en-omaverwendag' bedenken en organiseer dit mee;
- Maak een opa/oma/nichtjes/nevenapp waarin je maandag en vrijdag iets leuks voor de nieuwe week of een mooi weekend post.
- Maak elke jaar een jaarboek: opa/oma/nichtjes/neefjes fotoalbum waarvoor ieder 3 foto's aanlevert. Bijvoorbeeld: *'Dit is te leuk/mooi van mij om niet te delen!'*
- Zorg dat je deur altijd open staat en dat je jouw kleinkinderen welkom tegemoet treedt ook al heb je ze gemist en voel je teleurstelling. Kinderen hebben door de scheiding te maken met loyaliteitsconflicten. Hoe meer welkom jij geeft, hoe gemakkelijker het voor hen is;
- Luister en vraag wat jouw neefjes, nichtjes of kleinkinderen doen en wat hen bezighoudt. Je hoeft het niet steeds over de scheiding te hebben. Het is heerlijk om met je oom, opa of tante diep te kunnen praten of gewoon samen te kunnen lachen.

3. Hoe ga ik om met mijn eigen emoties door een scheiding?

Ja, dat is een lastige. Ken je dat? Alle aandacht gaat naar degene die gaan scheiden en dat is logisch, want zij maken een heftige periode door. Tegelijkertijd ben jij er ook en heb jij ook te maken met verlies. Jij gaat misschien ook een rouwproces door. Misschien verlies je wel jouw beeld van een fijne, hechte familie? Misschien verlies je die leuke zwager of die vertrouwde familietradities?

Een paar uitgangspunten:

- Jouw emoties doen ertoe! Ook jouw verdriet is belangrijk, jij scheidt namelijk mee, of je wilt of niet;
- Een scheiding heeft altijd invloed op de omgeving. Denk bijvoorbeeld aan de vanzelfsprekendheid van de vriendengroep en de vertrouwde omgang in de familie. Opeens lijken deze niet meer zo vanzelfsprekend of vertrouwd.

Een paar tips:

- Merk je dat je verdrietig bent door de scheiding of dat je er somber door wordt? Praat erover! Bijvoorbeeld met een goede vriendin, een maatschappelijk werker of met de POH-er bij de huisarts;
- Wees open. Als je praat over het verdriet dat jouw dochter/zoon ervaart, mag je ook vertellen dat jij ook dingen verliest en dat je je daar verdrietig of boos over voelt. Het kan helpen om deze gevoelens te delen;
- Wees je ervan bewust dat een rouwproces tijd nodig heeft. Je kan verdriet en boosheid ervaren of angst dat het nooit meer goed komt;
- Zorg goed voor jezelf. Ga leuke dingen doen, zoek afleiding, spreek af met fijne mensen, geef aandacht aan die dingen die jou voeden.



Bijlage 1 Supporter-kaarten en -tips

(Weet je dat de supporter kaarten te downloaden zijn?)

www.goeduitelkaartwente.nl/familie-en-vrienden-scheiding)

De supporter steunt

DE SUPPORTER...



IS ER GEWOON

DE SUPPORTER...



LUISTERT

DE SUPPORTER...



NODIGT UIT OM SAMEN
LEUKE DINGEN TE DOEN

DE SUPPORTER...



ERKENT HOE LASTIG
EN VERDRIETIG DE
SITUATIE IS

MET DE SUPPORTER...



KUN JE SAMEN
LACHEN

DE SUPPORTER...



IS TROTS OP JOU

DE SUPPORTER...



DENKT MEE HOE JE WEER
PLEZIER KUNT HEBBEN

DE SUPPORTER...



TROOST EN
GEEFT EEN KNUFFEL



De supporter laat ook de andere kant zien

DE SUPPORTER...



ONDERSTEUNT EEN
WIN-WIN SITUATIE VOOR
ALLE GEZINSLEDEN

DE SUPPORTER...



DENKT MEE HOE JE
EEN CONFLICT KUNT STOPPEN

DE SUPPORTER...



LAAT TWEE KANTEN
VAN HET VERHAAL ZIEN

DE SUPPORTER...



HOUDT EEN
SPIEGEL VOOR

DE SUPPORTER...



BELICHT DE GOEDE KANT
VAN DE EX PARTNER
OF BEIDE OUDERS

DE SUPPORTER...



PRAAT OP EEN GOEDE MANIER
OVER DE EX PARTNER
OF BEIDE OUDERS

DE SUPPORTER...



HAALT HERINNERINGEN
OP VAN GOEDE TIJDEN

De supporter denkt praktisch mee

DE SUPPORTER...



RELATIVEERT EN
BEKIJKT DE SITUATIE
FEITELIJK

DE SUPPORTER...



DENKT AAN DE
BELANGEN VAN ALLE
GEZINSLEDEN

DE SUPPORTER...



VERTELT DAT DE
TIJD WONDEN HEELT

DE SUPPORTER...



DENKT MEE MET
PRAKTISCHE ZAKEN

DE SUPPORTER...



HELPT EEN PLAN TE MAKEN
DAT GOED IS VOOR IEDEREEN



Mooie zinnen

Om te troosten

- Kom maar hier! Wat maak jij veel mee!
- Ik ga je een dikke knuffel geven!
- Wat heb jij een zware last te dragen nu en weet je.... Ik sta naast je, je hoeft het niet alleen te doen;
- Wat doe jij het goed! En wat ben jij een goede vader/moeder ondanks alles wat er nu gebeurt;
- Kom je dit weekend bij mij logeren? Gaan we even samen ouderwets kletsen tot diep in de nacht.

Om te steunen

- Ik zou het liefst deze last van je overnemen, maar dat gaat niet. Ik kan er wel voor je zijn en naar je luisteren;
- Zullen we samen naar de sauna/voetbal/bos/tennisbaan?
- Zullen we samen naar de financieel adviseur gaan?
- Ik ga voor jou en de kinderen koken, jullie komen lekker een avond bij ons eten.
- Ik breng de kinderen graag naar de voetbal en haal ze graag van school als jij iets moet regelen voor de scheiding;
- Ik neem de kinderen een middag mee naar het zwembad, dan kun jij even iets voor jezelf doen;
- Jij hebt veel te regelen zeg, zullen we een plan maken?
- Wie in jouw netwerk ken je die verstand heeft van financiën/huizen/belastingzaken/iets anders?

Om te spiegelen

- Welk effect heeft jouw gedrag denk je? Wat vind je daarvan?
- Als ik terugkijk op jullie relatie had ik het idee dat jullie al even geen contact hadden, klopt dat?
- Welke gedrag laat hij/zij zien waardoor jij boos wordt? En andersom?
- Welk gedrag geeft juist rust? Wat doet hij/zij dan? En wat doe jij? Kun je meer van dit gedrag inzetten?
- Waar ben je het meest trots op?
- Ja, het is waar dat het nu een zware en verdrietige periode is, je hebt een hele weg afgelegd! En weet je wat ik zie? Een heel sterke man/vrouw!
- Als ik hoor welke weg jij gegaan bent...wow ik kan me niet voorstellen hoe ik dat gedaan zou hebben. Hoe heb je dat geflikt eigenlijk?

Om te helpen de ruzie te stoppen en rust te brengen

- In strijd en conflict kan nooit heling plaatsvinden. Elke ruzie maakt de wond dieper.
- Wat gebeurt er als je nu een appje terugstuurt? Wat levert die reactie jou op?
- Welke opties heb je nog meer om zo te reageren dat er geen ruzie komt?
- Wat werkt bij jullie om weer in gesprek te komen over kleine, praktische dingen?
- Wat helpt jou om weer rustig te worden?
- Hoe zorg je dat je weer ontspanning voelt in je lichaam?



Bijlage 2 Theorie achter de visie

Verschil gewone scheiding en een complexe scheiding

Een scheiding is voor alle gezinsleden ontwrichtend en brengt een aantal risicofactoren met zich mee. Zoals financiële achteruitgang, een verhuizing, een andere school en fysiek en psychologisch ouderlijk geweld. Het vergt tijd om de verandering van één gezin, naar twee gezinnen te kunnen maken en de impact ervan te kunnen verwerken. Toch, als volwassenen zowel aandacht hebben voor hun eigen proces, als aandacht hebben voor hoe het met hun kinderen gaat, dan ontstaat er na één à twee jaar na meestal een nieuw evenwicht en kan iedereen weer verder.

Onafhankelijk van hoe ouders het ouderschap vervolgens vormgeven, komen de meeste kinderen goed door een gewone scheiding heen. Hun ouders overleggen veel met elkaar (coöperatief ouderschap) of nauwelijks of niet (parallel solo ouderschap), maar na hervonden evenwicht gaat het met deze groep kinderen goed.

Bij complexe scheidingen verloopt dit anders. Deze ouders overleggen veel met elkaar, maar dit gaat altijd gepaard met ruzie. Het conflict blijft terugkeren en de communicatiepatronen zijn destructief. Dit heeft vaak te maken met de persoonlijkheidsstructuur van één of beiden volwassenen of door psychische problematiek als bijvoorbeeld trauma. Ouders blijven elkaar over en weer beschuldigen. Soms is er sprake van geweld of verwaarlozing. Soms ook niet, maar zijn de beschuldigingen wel van dien aard. Met de kinderen van deze ouders gaat het niet goed: het voortdurende conflict schaadt hen en is de belangrijkste voorspeller van ontspoorde ontwikkeling.

Vormgeven ouderschap



Visie 'rust en welzijn'

Ondanks dat we weten dat voortdurend conflict schadelijk is voor kinderen, worden ouders in complexe scheiding door hulp-of dienstverlening vaak beiden aan tafel gevraagd. Het advies is dan om beter te leren communiceren met elkaar, zodat zij gezamenlijk het ouderschap kunnen vormgeven en afspraken hierover gaan nakomen.

In de visie 'welzijn en rust' komen we hiervan terug, omdat een complexe scheiding echt een andere aanpak dan een gewone scheiding vergt: 'Het is topsport!' (Cottyn, 2016).

Een complexe scheiding kun je namelijk niet oplossen: de angel zit zo diep, dat het deze ouders gewoonweg niet lukt om vanuit volwassenheid gezamenlijk ouderschap vorm te geven. Voor deze groep geldt: 'je kunt niet repareren wat kapot is'.

Wat wel kan is het creëren van omstandigheden die de prikkel van het conflict wegnemen. Op deze manier kan er rust en welzijn voor iedereen ontstaan, vanuit kracht en beperking. Dit geeft ieder de kans om te helen en verder te kunnen.

Vanuit dit gezichtspunt is het belangrijk dat er zo snel als mogelijk (preventief) toegewerkt wordt van conflictouderschap naar een focus op het vormgeven van het eigen gezin. Dus van strijd (de-escalatie) naar welzijn en rust voor iedereen.

En belangrijk: dit is veel beter voor de kinderen!



Kortom: van 1-gezin-1-plan, naar 2-gezinnen-2-plannen!



Een andere aanpak en een ander paradigma

Rust en welzijn voor iedereen

De weg van rust en welzijn werpt een ander licht op de aanpak van complexe scheidingen. Door deze bril kijken, betekent dat je 'voor iedereen en tegen niemand' bent, zodat de strijd niet gevoed wordt. Ook ben je duidelijk over de koers die deze ouders te gaan hebben, zonder uit het oog te verliezen hoe pijnlijk de situatie voor ouders is en daar erkenning voor te geven.

Professionals in hun kracht

Professionals die met deze gezinnen werken moeten goed in hun kracht zijn om dit te kunnen. Naast een zekere affiniteit met conflictodynamiek, vraagt het specifieke deskundigheid en zelfkennis en -bewustzijn. Zodat zij:

1. Een positie van meervoudige betrokkenheid met aandacht en kwaliteit van contact kunnen innemen.
2. Leiding kunnen nemen vanuit vakkundigheid en standpunten over goed ouderschap
3. Kunnen handelen en proces voeren vanuit een afgestemde samenwerking en een gedragen visie

De visie in 8 principes

Bovenbeschreven kan kort worden samengevat in de volgende 8 principes:

1. Van conflict naar bijdragen aan rust en welzijn;
2. Van 1 ouderpaar, naar 2 parallelle gezinssituaties (van 1 plan voor 1 gezin, naar 2 plannen voor 2 gezinnen);
3. Van individueel belang naar systeembelang;
4. Van reactief (triggerrespons), naar proactief (gericht op een nieuwe toekomst);
5. Van conflict-in-stand-houdend-netwerk, naar de-escalerend netwerk;
6. Van volgende OF leidende hulpverlening, naar volgen en leiden tegelijkertijd;
7. Werken vanuit afgestemde samenwerking vanuit eenzelfde visie, innemen van standpunten over goed ouderschap, meervoudige betrokkenheid en kwaliteit van contact;
8. Werken met de dynamiek in plaats werken op de inhoud.

Door van deze principes uit te gaan, creëer je met de gezinnen een situatie waarin ieder tot rust kan komen en kan helen. Dit kan een eindpunt zijn, maar ook een start naar een nieuwe ontwikkeling, bijvoorbeeld contactherstel.

**) Naar: Visiedocument complexe scheiding voor Regionale Expertise Punt Scheiden Regio Rijk van Nijmegen, door Peter van Vliet en Sonja Hopmans, 2022*



De Transactionele Analyse – Constructieve en destructieve communicatiepatronen

De theorie van de Transactionele Analyse (TA) geeft een aantal uitgangspunten waarmee de interactiedynamiek tussen mensen goed te begrijpen is. Bij conflicten is de dynamiek reactief en vanuit pijn, aanval en verdediging en daardoor ineffectief. Het helpt dan om communicatie te leren die constructief is en meer rust en welzijn brengt.

De TA heeft een aantal uitgangspunten:

- Mensen zijn OK: elk persoon is van waarde, van belang en heeft recht op gelijkheid en respect.
- Mensen (met slechts enkele uitzonderingen, zoals degenen met een ernstige hersenbeschadiging) hebben de capaciteit om na te denken;
- Mensen kunnen veranderen; zij kunnen eerdere beslissingen die zij namen herzien.

De TA is erop gericht om de autonomie van mensen te vergroten. Dat betekent dat mensen in staat zijn hun authentieke, eigen keuzes te maken in het hier en nu.

De Dramadriehoek en de Winnaarsdriehoek

De Dramadriehoek is een concept uit de TA. De Dramadriehoek is een communicatiedriehoek waarin ineffectieve communicatie tussen mensen begrijpelijk en voorspelbaar wordt. De dramadriehoek beschrijft vier rollen waar mensen reactief 'in kunnen schieten'. Mensen kunnen wisselen van de ene naar de andere rol. Wanneer iemand vanuit zo'n rol reageert, is het voor de ontvanger een uitdaging om in balans te blijven. De ene rol lokt de andere uit.

Een paar aspecten van de dramadriehoek

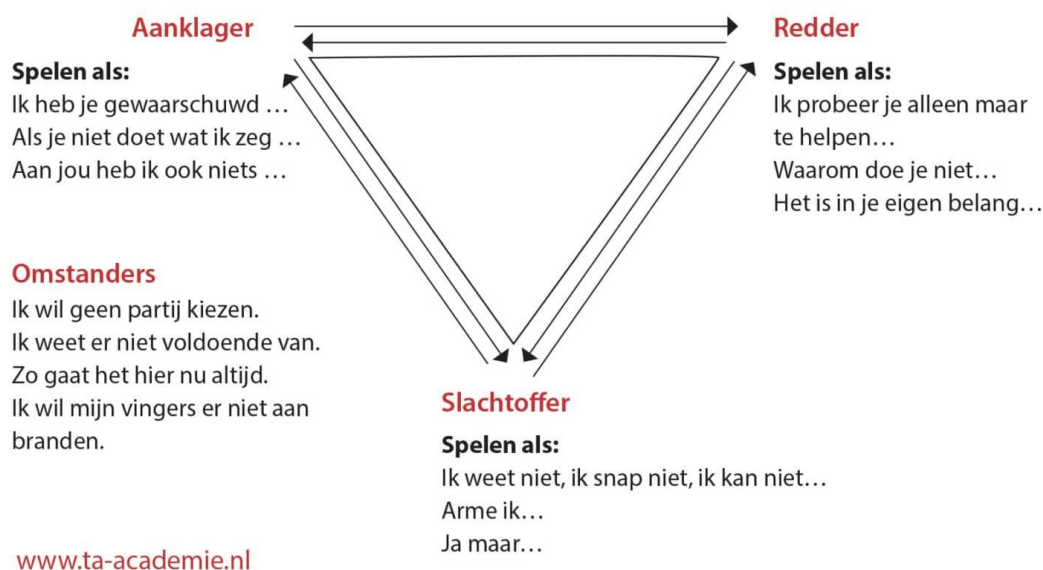
- In de dramadriehoek wordt op ineffectieve, (vaak onbewust) manipulatieve manier gecommuniceerd om iets voor elkaar te krijgen. Het geeft meestal een naar gevoel voor de personen die het ontvangen. Dit kan klein of onderhuids zijn en het kan heel groot en zichtbaar zijn;
- Het kan zijn dat je voelt dat er een beroep door de ander op je wordt gedaan om vanuit de dramadriehoek te communiceren of je kunt zelf dit beroep doen op anderen;
- Onder de rollen zit vaak angst en/of onvermogen verscholen om verantwoordelijkheid te nemen voor de eigen gevoelens en verlangens: woede, irritatie, erkenning, pijn, bewondering, machteloosheid. Vaak hebben deze emoties niets te maken met het hier en nu. De emoties komen voort uit aangeraakt zijn op patronen of situaties uit jouw verleden. Het kan dus heel helpend zijn om jouw eigen 'blauwe plek-thema's' te kennen waarop jij gemakkelijk te verleiden bent om vanuit de dramadriehoek te communiceren.



DRAMADRIEHOEK

garantie voor miscommunicatie

(S. Karpman)



De rollen van de Dramadriehoek

Er zijn drie basisrollen in de driehoek. Het kan goed zijn dat de communicatie vanuit één van de drie rollen begint en dat je wisselt van rol in de loop van het gesprek. Dit zijn de drie rollen uitgelegd:

- **Het Slachtoffer:** Het slachtoffer voelt zich machteloos, moedeloos en/of wanhopig. Het slachtoffer ziet geen uitweg meer, weet niet hoe hij/zij het zelf kan oplossen en 'smeeft' om steun en hulp. Het Slachtoffer wil dat anderen zijn of haar probleem oplost. Het Slachtoffer ontkent zijn of haar eigen verantwoordelijkheid. Beide andere rollen kunnen met dit gedrag geactiveerd worden;
- **De Redder:** de Redder gaat aan als mensen hulp nodig hebben. Zij zullen als eerste hulp aanbieden en het probleem voor een ander op willen lossen. Zij nemen hierbij het probleem van de ander over (dat gaat sneller, dan weet ik dat het goed gebeurt, ik los het wel op). Het geeft vaak een goed gevoel om een ander te helpen. Het resultaat is vaak dat op langere termijn de ander niet geholpen is. Er ontstaat afhankelijkheid tussen de Redder en degene die de Redder wil helpen, vaak het Slachtoffer;
- **De Aanklager:** legt de fouten van zichzelf bij anderen. De aanklager neemt geen verantwoordelijkheid voor zijn of haar eigen deel. In de communicatie is de Aanklager beschuldigend en verwijtend. Emoties als irritaties en boosheid horen hierbij.

De extra rol buiten de driehoek

- **De Omstander:** De vierde rol is de rol van de Omstander. De Omstander kijkt naar de dynamiek die zich voor hem of haar afspeelt. De omstander heeft een keuze wat te doen: kijk je toe, wend je af of grijp je in? De omstander is op deze manier altijd onderdeel van het probleem en de oplossing. De omstander kan de school zijn, een familielid of bijvoorbeeld vrienden.



Zo werkt de Dramadriehoek

In de dramadriehoek zit vaak veel emotie, al dan niet zichtbaar. Het kan zijn dat iemand jou uitnodigt of dat jij iemand uitnodigt tot ineffectieve communicatie. Dat gaat bijvoorbeeld zo:

Dochter is aan het scheiden en belt naar vader

Dochter: nou pap, het is weer zover. Meneer neemt totaal geen verantwoordelijkheidik word er gek van, het is en blijft een slappe zak.

Vader: oh ja, hij leert er nog steeds niks van. Meid, wat een ellende voor jou en de kinderen. Heel goed dat je weggegaan bent.

Dochter: dat is zo ja, maar wat heb ik eraan? Ik ben nog meer alleen dan ik al was. Hij zit op de bank te janken en betalen, ho maar. En er een leuk weekend voor de kinderen van maken? Ho maar. Hij komt ze te laat halen, heeft geen structuur in de dag en de kinderen komen met ongekamde haren terug. Dat ik ze nog laat gaan....

Vader: hij is vaderschap niet waard. Weet je wat jij moet doen? Een goede advocaat in de arm nemen, want betalen moet hij. En als hij de kinderen zo verwaarloost, dan houd je ze toch thuis? Zeg maar tegen hem wat hij anders moet doen en dat je anders de kinderen niet meer laat gaan. Je moet wel goed voor jezelf vechten hè?

Dochter: ja precies. Ik heb het helemaal gehad, ik laat niet meer over me heen lopen. Ik ga voor de kinderen vechten. Dank je pap, het is altijd fijn om met je te praten.

Zoals je ziet start een dialoog in een rol en veranderen de rollen in de loop van het gesprek. Niemand pakt de eigen verantwoordelijkheid. Tegelijk is de dynamiek tussen de mensen voelbaar, maar onuitgesproken.

De Winnaarsdriehoek

Naast de Dramadriehoek is er de Winnaarsdriehoek. In de Winnaarsdriehoek is sprake van constructieve communicatie. De Winnaarsdriehoek kenmerkt zich door:

- Iedere rol behoudt de eigen verantwoordelijkheid;
- De communicatie gaat over het hier en nu;
- Er is ruimte om te onderzoeken welke opties er zijn;



- Er is sprake van een volwassen dialoog;
- Merk je dat je beland bent in de Dramadriehoek of ertoe wordt uitgenodigd? Ga communiceren vanuit de Winnaarsdriehoek. Vaak verloopt de communicatie dan anders.

De rollen van de Winnaarsdriehoek

De rollen van de Dramadriehoek veranderen: er wordt nu gesproken vanuit het 'ik' in plaats van naar 'jij' gewezen.

- **Het Slachtoffer wordt Kwetsbaar.** Vanuit deze rol heeft de persoon verbinding met eigen gevoelens en de betekenis ervan. De persoon kan dit uitspreken en durft dus kwetsbaar te zijn. De persoon neemt verantwoordelijkheid voor de eigen gedachten, gevoelens, behoeften en gedragingen;
- **De Redder wordt Ondersteuner.** Vanuit deze rol staat de persoon naast de ander en denkt mee welke opties de ander heeft. De persoon maakt duidelijke afspraken over de ondersteunende rol en houdt zich daaraan, laat het probleem en de oplossing bij de ander;
- **De Aanklager wordt Assertief.** Vanuit deze rol benoemt de persoon wat hij/zij ziet, denkt en nodig heeft. De persoon houdt de belangen van alle partijen in het oog en communiceert zonder anderen te kwetsen.

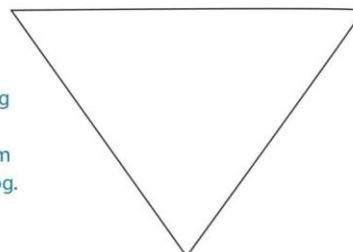
WINNAARSDRIEHOEK

mogelijkheid voor echte ontmoeting
(A. Lee /A. Choy)



Assertief

Accepteer andermans kunde en integriteit.
Vraag wat je wilt en zeg wat je liever niet wilt.
Geef feedback en neem initiatief tot een dialoog.



Ondersteunend

Accepteer dat de ander voor zichzelf kan denken.
Check wat de ander van jou nodig heeft.
Doe geen dingen die je niet wilt doen.

Kwetsbaar

Accepteer je kwetsbaarheid.
Deel je gevoelens en/of gedachten.
Vraag wat je nodig hebt.

www.ta-academie.nl

Zo werkt de Winnaarsdriehoek

In de Winnaarsdriehoek sta je naast mensen in de overtuiging dat ieder het eigen leven te leven heeft. Je kunt het leven niet van een ander overnemen. Je kunt wel naar de ander luisteren en meedenken met dat deel waar de ander ondersteuning bij vraagt, maar ander blijft eigenaar van het eigen vraagstuk.

Een dialoog vanuit de Winnaarsdriehoek kan er zo uit zien:



Dochter: pap, het is weer zover. Hij loopt weer te klagen over dat hij het allemaal alleen moet doen nu. Ik word gek van die slappe zak.

Vader: meid, ik snap dat het je tot hier zit. Maar ja, die slappe zak is wel de vader van je kinderen. En misschien heeft hij het ook slecht op dit moment. Het zal voor hem ook niet makkelijk zijn, de scheiding.

Dochter: ja, dat is ook zo. Maar kom op, dit laat toch zien dat hij er nog steeds niks van geleerd heeft?

Vader: dat is misschien waar en toch ...geef hem tijd en neem zelf ook eerst even afstand om tot rust te komen. Niemand heeft er iets aan als je doorgaat om je aan hem te irriteren. Voor de kinderen is dat ook niet fijn. Kom anders vrijdag bij mam en mij eten met de kinderen. Dan maken we er gewoon een fijne avond van en heb jij jouw handen ook even vrij.

Dochter: oh, dat is heel lief pap. Dat zou ik echt fijn vinden, ik voel me moe en ben op als ik eerlijk ben. Hoewel ik nog steeds vind dat hij echt iets te leren heeft hoor.

Vader: nou juf Anna, het is fijn dat jij zo graag aan anderen wilt leren. Maar kom maar gewoon even tot rust en lekker bij ons eten.

