

2024

Tot rust komen in een scheiding



Aanpak Wachtijden Jeugd Twente
PACT Scheiden zonder schade Almelo-Borne
Sonja Hopmans – Via Nova Coaching
1-11-2024

Inleiding

Jij bent ouder en gescheiden of je bent aan het scheiden. Dit boekje is voor jou omdat een scheiding het leven echt op zijn kop zet en dit veel van ieder vraagt. Het is een fase van topsport. Misschien lukt het jou om op een rustige manier met jouw ex-partner om te gaan, misschien ook niet. Hoe jouw situatie ook is, je zult vast herkennen dat conflict en spanning op de loer liggen.

Dit boekje gaat over partners die scheiden en die beiden ouder zijn van hun kinderen. Hoe doorloop je deze periode zo goed mogelijk, ondanks de moeilijkheid ervan? En hoe geef je jouw nieuwe gezinssituatie vorm, zodat er een nieuwe, rustige thuisbasis komt voor jou en de kinderen? Want uiteindelijk wil je als ouder vooral dat het goed gaat met je kind.

Werkboekje

Dit werkboekje is één van de handreikingen aan mensen die te maken hebben met scheidingen. Het is geschreven om vanuit de visie op (complexe) scheidingen van Sonja Hopmans.

Dit boekje is tot stand gekomen met medewerking van:

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, Scheidingsboekje voor familie en vrienden, Scheidingsvragen loket



1. Visie op scheiden

(Bijlage 1, 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 het 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. Ouders richten hun aandacht op het eigen leven en eigen ouderschap in plaats van op elkaar.

Uitgangspunten visie

1. **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;
2. **Lukt ouderschap niet samen? Dan ga je apart.** Apart betekent dat de focus komt te liggen op het eigen ouderschap in plaats van op het gezamenlijk ouderschap. Iedere ouder focust op het eigen ouderschap in plaats van het samen ouder zijn;
3. **Conflicten moeten stoppen.** Conflicten en spanning zijn voor niemand goed. Mensen gaan leven vanuit overlevingsstand. Met name kinderen hebben last van steeds terugkerende spanning en conflicten. De nadruk ligt op: hoe stop je het conflict?
4. **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;
5. **Het gaat niet om de inhoud of gelijk krijgen op dat de andere ouder het niet goed doet.** Bij een conflict gaat het vaak over wie er gelijk heeft. Wie is goed en wie is fout. Bij conflicten bij een scheiding gaat het niet om deze wie gelijk heeft, maar de conflictdynamiek die ouders samen maken. En nog belangrijker: hoe kun je die doorbreken?
6. **Soms betekent rust onredelijkheid of oneerlijkheid incasseren.** Bijvoorbeeld stoppen met rechtszaken en de alimentatieverhoging, waar je recht op hebt, daarmee te laten varen. Je hebt 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

Scheiding

- Bij een scheiding is het normaal dat er tijdelijk ontwrichting en onbalans is in een gezin. Meestal stabiliseert dit na 1 of 2 jaar.
- 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, waardoor oude pijn wordt aangeraakt.
 - 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. 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: kinderen dalen in leervermogen, 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;
- Rust is belangrijker dan dezelfde opvoeding!



2. Ouders en rust in de scheiding

Scheiden is topsport!

Scheiden is topsport. Het voelt als een prestatie leveren op hoog niveau in abnormale omstandigheden. Stel je voor dat je wijze besluiten moet nemen over alles in je leven - je huis, de kinderen, vrienden, familie, geld en werkende bestaan – en tegelijk sta je onder hoogspanning. Deze combinatie is zo tegengesteld aan elkaar, dat het onmogelijk lijkt.

Een scheiding raakt alles

Een scheiding raakt alles in jouw leven:

- Het gaat over het toekomstbeeld dat je had;
- Het gaat over het gezin dat nooit meer wordt zoals het was;
- Het gaat over jouw woonplek en jouw thuis;
- De straat en woonplaats waar je woont;
- Het contact met jouw kinderen;
- De relaties met jouw vrienden en familie;
- Het geld, de meubels en alles dat gaat om bestaanszekerheid;
- Geeft jouw werk nog voldoende inkomsten, of moet je meer gaan werken?

Als je het zo op een rijtje ziet staan, is een scheiding dus echt ontwrichtend. Als je een probleem op je werk hebt, dan heb je thuis misschien een veilige basis waar je je verhaal kwijt kunt. Als je spanning hebt thuis, kun je er misschien juist ontspanning vinden op je werk. Bij een scheiding staan vaak álle gebieden in jouw leven onder druk.

Een scheiding raakt ook emotioneel

Hierboven hebben we een rijtje gemaakt met alle gebieden in je leven die een scheiding raakt, maar ... er gebeurt meer. Scheiden raakt ook emotioneel. Het raakt heel gemakkelijk oude pijn uit het verleden. Een scheiding kan gevoelens van afwijzing of verlatenheid met zich meebrengen. Het kan raken aan pijn van vroeger, bijvoorbeeld toen je er in de klas niet bij hoorde. Hierdoor kan een scheiding een emotionele lawine meebrengen met meer zwaarte of ontredde-ning dan je zou verwachten. Thema's als afwijzing, er niet bij horen, alleen zijn en ontredde-ning zijn diepe thema's die jou in de basis wankel kunnen laten voelen. Erbij horen, mogen zijn wie je bent, geborgenheid en veiligheid zijn waarden die voor elk opgroeiend kind en mens belangrijk zijn. En misschien snap je direct waar deze emoties vandaan komen, misschien heb je geen idee. Het kan bekend of verwarrend voelen. Hoe het ook is, het belangrijkste is om te weten dat oude en nieuwe gevoelens soms door elkaar lopen in een scheiding.



Scheiden is rouwen

Bij een scheiding gaan we vaak in actiestand: er moet een ander huis komen, spullen moeten verdeeld worden en je moet iets beslissen samen over hoe jullie het met de kinderen gaan doen. Door al dat geregeld, vergeet je gemakkelijk dat scheiden ook een verlies is en dat dit vraagt om rouwen. Veel van wat gewoon was, wordt anders. Veel van wat was, is nu niet meer en dat is verdrietig. Het is belangrijk om stil te staan bij al die dingen die verloren zijn gegaan. Denk bijvoorbeeld aan:

- Jullie gezin;
- Je toekomstdromen;
- De vanzelfsprekendheid die jullie hadden;
- Een luxe leven;
- De droom om samen opa en oma te worden;
- Jouw ideaal om jouw kinderen zorgeloos op te laten groeien.

Scheiden geeft stress en stress vernauwt

Het is heel logisch: als je veel stress hebt, is het lastiger om alles te overzien en om keuzes te maken die goed zijn voor jezelf en voor anderen. Keuzes op de korte termijn, maar nog moeilijker: keuzes op de lange termijn. Je slaapt slechter, eet slechter, drinkt misschien meer alcohol, komt tot weinig en je merkt dat je minder grip hebt op de situatie. Het is bijvoorbeeld bewezen dat mensen die stress door schulden hebben in overlevingsstand komen en dat hun IQ daalt (gemiddeld 10 punten). Zij focussen dan op de korte termijn en denken over hoe ze kunnen overleven. Dat gebeurt ook als je grote spanning ervaart bij een scheiding. Jouw systeem komt in een overlevingsstand. Het is belangrijk dat die overlevingsstand stopt en jij – ondanks de zwaarte van de situatie – weer ontspanning krijgt in jouw leven.

Je kunt dus wel zeggen dat scheiden topsport is. Ook als jullie het nog best goed kunnen vinden met elkaar en goed kunnen communiceren, dan nog is scheiden geen gemakkelijke opgave.

Naar rust en welzijn

In de visie legden we al uit dat het meest belangrijke in een scheiding is om vanuit onrust een beweging naar rust te maken. Het is normaal dat een scheiding een intense tijd is met veel uiteenlopende emoties. De bedoeling is dat de spanningen, emoties en conflicten afnemen en stoppen. Want pas als er weer rust komt, kan iedereen herstellen en kan het leven van ieder weer in opbouw komen. En dat is niet altijd zo eenvoudig. Want, hoe werkt dat? Wat kun je zelf doen? En waar kunnen anderen je mee helpen? En waarom eigenlijk?

Dit levert rust op



We nemen je eerst mee in het antwoord op de laatste vraag: Waarom zou je willen werken naar rust? Wat levert het eigenlijk op? Waarom zou je hard werken om rust te realiseren? Een paar voorbeelden:

- Je voelt je zelf meer ontspannen en gelukkiger;
- Je geeft ruimte aan een verwerkingsproces. In conflict en boosheid kan namelijk niet geheeld worden. Je blijft in een staat van alertheid en de wond gaat in conflicten steeds weer opnieuw open;
- Je leeft als je rustig bent, in plaats van dat je overleeft;
- Je slaapt beter, leeft gezonder en hebt meer plezier;
- Je hebt je leven na de scheiding veel sneller op de rit en kan weer beginnen aan een nieuw hoofdstuk;
- Je bent een aangenamer persoon om mee om te gaan. Familie en vrienden kunnen je steunen in jouw proces om je leven weer op te bouwen in plaats van zich zorgen om je te maken en/of jou te steunen in jouw strijd;
- En.... enorm belangrijk: rust is heel goed voor kinderen. In rust en ontspanning kunnen kinderen kind zijn en zich ontwikkelen tot volwassen mensen met weinig tot geen schade door de scheiding.

Je ziet dat rust veel oplevert en niet alleen voor jezelf: juist voor jouw kinderen!

Zo kom je in een scheiding tot een beweging van rust: de uitgangspunten uitgewerkt

In de visie op scheiden las je over de uitgangspunten. Deze werken we hieronder uit, zodat je meer handvatten krijgt over hoe je in zo een moeilijke situatie toch kunt komen tot meer rust.

1. Een conflictscheiding is niet oplosbaar.

Stel dat je bent gescheiden. Dan kan het zijn dat jullie conflicten en spanningen hebben. Dit hoort voor een deel bij een scheiding en heel vaak lost dit weer op in de loop van de tijd. Soms door hulp van buitenaf van een mediator, therapeut of hulpverlener. Maar het kan ook zijn dat jullie besluiten wat afstand te nemen en slechts het hoognodige te communiceren waardoor de tijd de wonden heelt. Dit is het normale proces dat bij een scheiding hoort. Over en weer doe je elkaar pijn of breng je schade toe en na verloop van tijd helen de wonden weer in rustiger vaarwater. Dit doe je door de focus te leggen op jouw eigen leven en jouw geluk en de ander zijn of haar eigen leven te laten leven.

Maar in sommige scheidingssituaties stopt de strijd niet! Dit noemen we een conflictscheiding. Het lukt in deze situaties niet om afstand te nemen, de focus van één of beiden ligt op 'het niet goede' van de ander. Er ontstaat geen rust en geen ruimte om te helen. De wond blijft open en het houdt je overmatig bezig. Er zijn dan vermoedelijk verschillende trajecten gedaan bij een mediator, therapeut en hulpverlener en toch blijft de spanning en het conflict. Het is slopend en haalt je uit je kracht.



Het uitgangspunt is dat de conflictscheiding zelf niet op te lossen is. Het is bij zo een scheiding een feit dat twee mensen steeds weer in een conflictdynamiek met elkaar terecht komen. Ook als je het anders wilt, het lukt gewoon niet. Misschien herken je dat met jouw ex-partner: steeds weer dezelfde dans, steeds opnieuw hetzelfde rotgevoel en steeds weer opnieuw gesprekken over dat jullie dit samen moeten oplossen. Misschien herken je ook wel dat het conflict steeds harder wordt en dat je in een situatie komt dat je wilt dat jij wint en de ander verliest.

Jij hebt iets te doen en dat is: stoppen met de conflictdynamiek. Jouw partner heeft hetzelfde te doen. Met de wetenschap dat als er in ieder geval al één persoon niet in de strijd stapt, dat er al geen gevecht meer bestaat. De inhoud van jullie conflict is vaak niet zo interessant, maar het feit dat je steeds weer in strijd komt en dat je dat in elkaar opwekt, dat moet stoppen. We beseffen dat dit simpeler klinkt dan het is.

Daarom gaan de onderstaande uitgangspunten over hoe je dat concreet doet. Deze werken we per stuk uit met praktische voorbeelden:

- *Lukt ouderschap niet samen, dan ga je apart.* De focus komt te liggen op het eigen leven (daar waar je wel invloed op hebt) en op het eigen ouderschap;
- *De conflicten moeten stoppen.* Dat betekent dat ieder voor zich gaat werken aan de-escalerend gedrag. De reden dat strijd moet stoppen is natuurlijk voor jezelf, maar in de eerste plaats voor de kinderen. Aanhoudend conflict is namelijk altijd slecht voor kinderen;
- *Je gaat zelf zorgen dat je bijdraagt aan een situatie van rust.* Rust geeft tijd om (oude) wonden te helen.
- *Het gaat niet om de inhoud of gelijk krijgen op dat de andere ouder het niet goed doet.* Want dan wijs je met de vinger en ben je in een dader-slachtofferdynamiek beland. We noemen dit 'de conflictdynamiek'. Het antwoord om tot rust te komen ligt bij het besluit om te stoppen met het eigen aandeel in de conflictdynamiek. Dit aandeel houdt de dynamiek in leven, en zorgt ervoor dat de strijd steeds weer als een vuurtje oplaait;
- *Soms betekent rust ook: onredelijkheid en oneerlijkheid incasseren.* Onredelijkheid kan rust geven, hoe lastig het ook is om onredelijkheid te incasseren.

2. Lukt ouderschap niet samen? Dan ga je apart.

Mogelijk hebben jullie al een tijd gewerkt aan het samen ouder zijn en hebben jullie hier hulp bij gekregen. Toch kan het zijn dat het samen ouders zijn, gewoonweg niet gaat. Dat het elkaar zien en contact hebben over de kinderen steeds weer zorgt voor nieuwe conflicten en spanningen. Dit voelt waarschijnlijk machteloos, maar het is niets om je voor te schamen. Door het te erkennen, kun je namelijk een besluit nemen. En het is een prima besluit om afstand te nemen van elkaar. Daarmee doe je iets goeds voor jezelf en voor de kinderen. Zij hebben namelijk last van die spanning en conflicten en door afstand te nemen maak je het mogelijk dat de strijd stopt. En stop je de schade bij de kinderen.



De keuze die je maakt en de stap die je vervolgens zet is dat je je gaat richten op je eigen ouderschap. Dit besluit is een besluit waarmee je invloed hebt op rust. Als je dit gaat uitvoeren betekent dit het volgende:

- Je communiceert zo min mogelijk met elkaar over de kinderen of bedenken een andere oplossing voor de hoogstnoodzakelijke, feitelijke communicatie;
- Je accepteert dat je niet gaat over de opvoedingsstijl van de andere ouder. Je gaat alleen over jouw opvoeding en ouderschap;
- Het kan zijn dat jullie de kinderen anders opvoeden: bij de één blijven de kinderen later op, bij de ander eten ze twee keer per week patat, bij de volgende dragen ze een week dezelfde broek. Dat verschil hoort erbij. Kinderen kunnen dit incasseren, als jij het incasseert (*'wij doen het anders als ouders, en dat is okay'*);
- Je loop nu misschien tegen problemen aan in de opvoeding door dit verschil. En je hebt daar een negatieve gedachte over. Bijvoorbeeld:
 - *'Doordat de kinderen bij haar drie dagen pannenkoeken eten – lekker makkelijk van haar - lusten ze bij mij geen groenten meer en ik vind het nu juist zo belangrijk dat kinderen gezond eten.'*
 - *'Doordat de kinderen bij hem laat naar bed gaan, moeten ze bij mij bijslapen. Hij doet dit om mij te pesten.'*
- Stilstaan bij het feit dat je de andere ouder los moet laten. Je gaat niet (meer) over het leven dat de ander leeft en de keuzes die de ander maakt;
- Op dit moment lukt het niet om samen ouders te zijn en misschien lukt het wel nooit.

Let op! Hoe moeilijk ook: je gaat niet de strijd aan met de ander en laat het ook niet aan de kinderen blijken. Je kunt de ander niet veranderen EN de ander is en blijft de andere ouder van de kinderen. Ook al is het maar een klein beetje, maar iets naars zeggen of laten voelen over de andere ouder aan de kinderen, geeft kinderen veel meer buikpijn dan je kunt vermoeden.

Wat ga je dan wel doen? Je gaat een weg vinden waardoor je met dit opvoedverschil en de gevolgen ervan om kunt gaan. Het kan betekenen dat je gaat meebewegen en dingen laat die jij misschien anders zou willen zien, maar waarvan het laten zo het is, wel leiden tot rust.

Welke opties heb je om anders met onderstaande situaties om te gaan?

'Doordat de kinderen bij haar drie dagen pannenkoeken eten – lekker makkelijk van haar -, lusten ze bij mij geen groenten meer en ik vind het juist zo belangrijk dat kinderen gezond eten.'

- *Geef de ander het voordeel van de twijfel en ga uit van de goede bedoeling van de ander. Blokkeer nare gedachten over de ander: misschien is het niet*



per se makkelijk van haar, maar wil ze graag dat de kinderen plezier hebben? Of misschien zijn er wel andere redenen dat zij regelmatig pannenkoeken bakt, misschien is haar budget laag? Je kunt het niet altijd voor iemand invullen. En het is ook niet relevant: het is wat het is;

- *Beweeg mee met de situatie en wees creatief:* Eet ook drie keer in de week pannenkoeken of zelfgemaakte pizza en verwerk wat groenten erdoor /erop;
- *Help kinderen om te gaan met het verschil:* Als kinderen zeggen: 'ja maar, bij mamma eten we altijd pannenkoeken', dan kun je zeggen 'wat een heerlijke verwennerij!' Laten we bij papa de vrijdagavond kiezen waarop jullie mogen kiezen wat je graag eet. En de andere dagen doen we het op 'zijn pappa's';
- *Leer kinderen dat verschil erbij hoort:* 'Bij mama gaat het zo' en 'bij papa gaat het zo'. Zo is het overal weer anders;
- *Kies voor opties die gezelligheid en plezier brengen:* betrek de kinderen bij het maken van het avondeten, zodat het een gezellige aangelegenheid wordt. Laat ze hun eigen voorkeur voor groenten uitspreken.

'Doordat de kinderen bij hem laat naar bed gaan, moeten ze bij mij bijslapen. Hij doet dit om mij te pesten.'

- *De intentie van de ander is niet relevant:* het kan zijn dat iemand het doet om jou te pesten, maar eigenlijk is dat hier niet relevant. Het is blijkbaar zo dat de kinderen bij jou meer slapen;
- *Beweeg mee met de behoeften van de kinderen:* beweeg mee en zorg dat jouw kinderen in een rustige omgeving komen waar ze kunnen bijslapen en opladen. Het kan zijn dat dit jouw rol is op dit moment;
- *Beweeg mee met de situatie en wees creatief:* Bedenk samen met jouw kinderen rustige activiteiten waardoor je dingen samendoet en zij tot rust komen. Bijvoorbeeld samen een serie op Netflix kijken, makkelijk eten op de bank of pyjamadag.

Het model op de volgende pagina 'De cirkel van invloed en betrokkenheid', geeft aan waar je invloed op hebt.

Cirkel van invloed

De cirkel van invloed gaat over waar jij invloed op hebt. Helaas is dit beperkt: je hebt invloed op jouw gedachten, gevoelens en gedrag. Feitelijk heb je op niet meer invloed. Dit kan best frustrerend voelen, want het liefst veranderen we graag dingen buiten onszelf. Misschien merk je ook wel dat je graag jouw ex-partner zou willen veranderen. Dit is een onmogelijke opgave. Mogelijk is het resultaat bij jou: frustratie, boosheid, teleurstelling of moedeloosheid en uiteindelijk verlies van energie.



Cirkel van betrokkenheid

De cirkel van betrokkenheid gaat over alles buiten jezelf. Het gedrag van jouw kinderen, je ex-partner, je moeder, je baas, etc. Het gaat ook over zorgen over bijvoorbeeld milieuproblemen, oorlog in de wereld of honger bij kinderen. Jouw invloed hierop is minimaal. Je kunt het probleem niet oplossen. Je kunt hoogstens doneren of met een spandoek op het Malieveld gaan staan, maar jouw werkelijke invloed is beperkt.

Zo werkt het ook met scheidingen: jij gaat alleen over jou en niet over de ander. Jouw invloed ligt op keuzes die je maakt, jouw gedachten, gevoelens en gedrag. Dit kan best lastig zijn zeker als je écht wat van de ander vindt, maar..... je gaat er niet over! De ander blijft de ander: gister, morgen en over tien jaar nog.



Afbeelding 1, Cirkel van invloed en betrokkenheid

3. Conflicten moeten stoppen

Terugkerende conflicten tussen ouders zijn slecht voor de ontwikkeling van kinderen. Conflicten moeten stoppen, maar... hoe doe je dat eigenlijk? We staan eerst stil bij de conflictdynamiek. Een conflict gaat niet over wie er op inhoud gelijk heeft, het gaat over wat mensen bij elkaar opwekken en waardoor steeds opnieuw strijd ontstaat. Het gaat over wat er tussen mensen gebeurt.

Een paar voorbeeldjes:



1. Je luistert de voicemail van je ex-partner af. In de voicemail zegt jouw ex iets als *‘Wil je de kinderen dit keer op tijd ophalen?’* Op zich klinkt haar stem vriendelijk, maar jij voelt de stoom al uit je horen komen. Je hebt in de relatie met haar de ervaring gehad dat wensen vaak als verwijten werden uitgesproken. Je bent er zat van, je laat je door niemand meer op de kast zitten!
2. De kinderen komen thuis na het bezoek aan hun vader. Ze missen spullen die ze die week nodig hebben *‘Papa, zei dat die dingen niet nodig waren’*, zegt je dochter. Jouw hoofd draait overuren: *‘Flikt hij het weer! Hij pest je waar hij kan pesten!’*
3. Je krijgt om 22.00 uur een Whats-app berichtje: *‘Haal jij morgen de kinderen op van school?’* Je voelt je hartslag verhogen....‘Hoe durft hij! Jij hebt je dag al gepland! Hij houdt gewoon nooit rekening met je!’
4. Vandaag is het wisseldag met de kinderen: *‘Zou ze dit keer op tijd zijn? Nee hoor, weer een kwartier later en ze is er nog niet. Heeft ze dan helemaal geen respect? Je hebt nog meer te doen!’*

Er zijn nog honderden voorbeelden te noemen. Maar laten we eerst eens ontleden wat hier gebeurt. We letten op een paar dingen:

- **Hier en nu:** Wat gebeurt er feitelijk in het hier en nu? Let op: een situatie op zich is wat het is, daar zit geen oordeel aan.
- **Verleden:** Wat zou geraakt kunnen worden uit het verleden? Vaak geven we oordeel aan situaties door ervaringen uit het verleden.
- **Conclusie:** Wat gebeurt hier nu echt?
- **Actie:** Hoe zorg je dat er geen conflict ontstaat?

Situatie 1 Ex op de voicemail

Je luistert de voicemail van je ex-partner af. In de voicemail zegt jouw ex iets als *‘Wil je de kinderen dit keer op tijd ophalen?’* Op zich klinkt haar stem vriendelijk, maar jij hebt al stoom uit je horen. Je hebt in je ex relatie gemerkt dat wensen vaak als verwijten werden uitgesproken. Je bent er zat van, je laat je door niemand meer op de kast zitten.

Feitelijk

- Jouw ex-partner heeft de voicemail ingesproken;
- Jij luistert het af;
- Als je de lading eraf haalt (*‘dit keer’*), dan zegt jouw ex-partner feitelijk *‘Wil je de kinderen op tijd ophalen?’* (Nu wordt het een wens, i.p.v een verwijt).

Verleden

- In de relatie was het niet duidelijk uitspreken van wensen vaak een probleem;
- Het kwam regelmatig voor dat je een verwijt kreeg in plaats van dat een wens werd geuit;



- Mogelijk heb je meegemaakt dat een ouder of ouderfiguur jou vroeger verwijten maakte, dat je nooit iets goed kon doen;
- Mogelijk is eigen grenzen op een assertieve manier bewaken een aandachtspunt voor je en maak je vaker mee dat mensen jouw grenzen niet goed zien.

Conclusie

- Er is een situatie en jij wordt geraakt. De stoom komt uit je oren. Een ander zou misschien zijn schouders ophalen of het niet horen. Bij jou levert het vuurwerk op.

Actie! Dit ga je doen!

- Je staat nu op een kruispunt: wat ga je doen?
- Stap 1: sta stil voordat je reageert. Ga eerst eens rustig zitten met een pen en papier. Welke opties heb je allemaal? En welke nog meer? En welke nog meer? (Het zijn er altijd meer dan 1 of 2, kom je niet verder, vraag dan een ander om mee te denken).
- Stap 2: welke opties leiden naar een nieuw of groter conflict? Welke opties zorgen voor neutrale emoties en voorkomen een conflict?
- Stap 3: kies die optie die zorgt voor rust en stabiliteit.
- Stap 4: blijf jij met ergernis en boosheid achter? Dan heb je daar zelf iets in te ondernemen: Hoe kun jij loskomen van deze gevoelens, zonder ze bot te vieren op jouw ex-partner? Wat helpt jou om te ontladen en/of de emoties het langs je heen te kunnen laten gaan?

Voorbeeldopties in deze situatie

- Er zijn opties die strijd verergeren of die rust creëren. Hieronder een paar opties:
 - Ik bel haar terug om te zeggen dat ze moeten stoppen met die verwijten!
 - Ik stuur een app waarin ik uitleg dat ik er op tijd ben en dat ze moet stoppen met dat toontje en die verwijten.
 - Ik stuur een feitelijk app bericht dat ik morgen om 13.00 Ramon zal ophalen.
 - Ik vraag mijn moeder de kinderen op te halen.
 - Ik vraag een vriend met mijn ex te gaan praten over haar gedrag.
- Welke opties kies jij? Welke opties gaan zorgen voor onrust en conflict? Welke voor rust?

Even oefenen!

Wil je deze manier van denken beter in je vingers krijgen. Pak pen en papier en werk situatie 2 tot en met 4 uit.



4. *Het doel is rust en welzijn*

Het doel is zorgen dat conflicten stoppen en dat rust gaat ontstaan. Rust is goed voor alle gezinsleden en de familie en vrienden daar omheen. Dit betekent dat je steeds bewust een keuze maakt in wat je doet, ook al doet jouw ex-partner dat misschien niet. Dit draagt altijd bij, in ieder geval voor jezelf en de kinderen. En vaak verandert een situatie ook in zijn geheel als één van de partijen besluit om ander gedrag te laten zien.

Soms lukt het wel en soms ook niet: het is ok!

Praktisch betekent kiezen voor gedrag dat bijdraagt aan rust en welzijn, dat je steeds nadenkt voordat je doet. Steeds opnieuw maak je een afweging zoals omschreven bij *'conflicten moeten stoppen'*. En ja.....dat lukt soms wel en soms ook niet. En nee....., dat is niet erg. Leren gaat met vallen en opstaan. Het is een proces dat tijd vraagt. In kleine stappen, maak je een grote stap. In plaats van reageren vanuit je emoties of in je emotie blijven, las je bewust rust in en ga je pas kiezen wat je doet, als het weer wat rustiger voelt. Pas dan beslis je wat handig is en rust geeft in de situatie.

Vraag hulp voor jezelf: scheiden is topsport

En nog een tip: vraag hulp of coaching voor jezelf op dit onderwerp. Een coach kan jou helpen om stil te staan bij jouw emoties en deze te begrijpen. Want emoties zijn er en zijn van jou. Het is jouw taak om ermee om te leren gaan. Emoties vertellen iets over wat belangrijk is voor jou en welke punten jou raken. Hierbij stilstaan helpt om vervolgens te reflecteren wat je het beste kunt doen in lastige situaties. Zo kun jij rust gaan vinden in het ervaren van boosheid, verdriet en angst en je eigen kompas leren kennen die leidt tot rust en welzijn.

5. *Het gaat niet om de inhoud of gelijk krijgen in dat de andere ouder het niet goed doet.*

Het gaat niet om gelijk krijgen. Toch hoort 'gelijk willen' en 'winnen' bij de dynamiek van een conflict. Hiernaast zie je de escalatieladder van Glasl. In dit model zie je in het groene deel waarin nog bereidheid is om naar elkaar te luisteren en elkaar te bereiken. In het oranje deel wordt dat anders: de focus ligt op dat jij wint en de ander verliest. In deze fase zullen bondjes worden gevormd en geprobeerd vrienden en familie van jouw gelijk te overtuigen. In de laatste fase gaat het niet meer alleen om gelijk, maar gaat het verder. Daar komt de focus op het kapot maken van de ander, desnoods ten koste van jezelf.



1								
Discussies verharden	2							
Impasse	Intellectueel geweld	3						
Wederzijds begrip niet vanzelf	Competitie superioriteits gevoel	Geen woorden, maar daden	4					
Afschermen	Polarisatie	Non-verbale communicatie	Stereotype karikaturen	5				
Coöperatief oplossen conflict	Stijl van het debat	Prestige taal	Self fulfilling prophecy	Gezichts-verlies	6			
Hulp-vorming	Scoren	Niet terug op ingenomen standpunten	Behoeftte aan sympathie	Vuil spel	Dreigings-strategieën	7		
Pro: onderscheidt	Oproepen irritaties	Inlevings-vermogen neemt af	Mensen aan je kant krijgen	Ontmaskeren	Harde eisen	Tegenstander zien als vijand/object	8	
Contra: verbindt	Lachers op de hand	Geen gezamenlijke verantwoord.	Uitbreiden conflict	Elkaar niet zien, dood verklaren	Sancties	Geweld	Systemisch vernietigen	9
Selectieve aandacht		Oplossing uitschakelen	Coalities zwart wit beeld	Amoreel gedrag	Stress	De ander schade aandoen	Versplinteren tegenpartij	Samen de afgrond in
Fase 1 Win - Win			Fase 2 Win - Verlies			Fase 3 Verlies - Verlies		

Afbeelding 2, Escalatieladder Glasl

In een conflictscheiding is het belangrijk dat je je bewust bent van waar jij je bevindt in bovenstaande ladder. De conflictscheiding stopt pas als minstens één persoon besluit niet meer deel te nemen aan de conflictdynamiek. Om te weten waar je dan mee moet stoppen is het eerst goed om te kijken naar de acties die we doen die het conflict versterken. Wat zetten we in om ons gelijk te bekrachtigen?

- Naar de rechter gaan voor een uitspraak;
- Familie aan jouw kant krijgen;
- Hulpverlening overtuigen van het slechte van de andere ouder.

Wil je stoppen met een conflict? Dan is het belangrijk dat je opmerkt dat je je gelijk wilt halen en....dat je besluit om dat te gaan laten. Als je alleen maar gelijk wilt hebben in je leven, dan kun je blijven strijden. Veel belangrijker dan gelijk, is 'geluk': rust en focus op je eigen leven.

We horen je denken.... 'Moet ik dan mijn gelijk opgeven? Ik heb toch gewoon gelijk? Ik laat toch niet over mijn grenzen gaan?' En ja, het betekent inderdaad dat stoppen met strijden belangrijker is dan opkomen voor jezelf om gelijk te krijgen. Dus de focus op jouw eigen weg, de focus op jouw ouderschap, de focus op jouw geluk en de ander zijn of haar leven laten leven.



Even een paar voorbeelden, de keuze is aan jou:

- Ja, hij heeft een onaardige mail gestuurd, ja hij heeft daarin nare woorden gebruikt. Dat is waar, je hebt gelijk. Alleen... de vraag is wat je ermee doet. Je hebt wat opties:
 - Ga je strijden en een boze app terugsturen?
 - Ga je mensen om je heen zijn app laten lezen om te laten zien hoe rot hij is?
 - Of zorg je voor rust door een paar dagen later alleen op de feitelijke vraag te reageren?
- Ja, zij is te laat en maakt steeds verwijten. Dat klopt, je hebt gelijk. En het is ook waar dat als jullie ruzie hebben gehad, jij de kinderen minder ziet. Je hebt gelijk. En toch, wil je je gelijk of je geluk? Je hebt verschillende opties:
 - Word je boos op haar? Stuur je een boze app?
 - Vertel je nare dingen over haar tegen jullie vrienden?
 - Of zie je onder ogen: 'dit is haar gedrag en ik kan en hoef dat niet te veranderen'. Je zoekt misschien zelf hulp hoe je relaxter met haar gedrag om kan gaan.
- Ja, die andere ouder wast de kleding niet regelmatig en geeft de kinderen weinig groente en fruit en vergeet de kinderen naar verjaardagen te brengen en te zorgen dat ze hun huiswerk maken. Jij zorgde daar altijd voor. Wat doe je ermee? Je hebt wat opties:
 - Je wordt boos, gaat naar de rechter, wil aantonen dat de ander een slechte ouder is?
 - Je vertelt iedereen die het wil horen (inclusief de kinderen) dat de andere ouder niet deugt?
 - Of weet je dat jouw kinderen misschien wat dingen missen, maar graag bij de andere ouder zijn? En dat dat het allerbelangrijkste is? Bedenk je dat de kinderen voor de helft uit de andere ouder bestaan en dat het contact alleen al het belangrijkste is. Kortom: laat je het zoals het is en geef je de andere ouder support omdat je weet dat je daarmee ook je kinderen support?

6. *Soms betekent rust onredelijkheid of oneerlijkheid incasseren.*

Dit laatste punt gaat nog een stapje verder. We hebben gesproken over het stoppen van conflicten en het kiezen voor rust. Maar... betekent dat ook dat je voor rust kiest als het echt heel onredelijk is? Ons antwoord is: het kan zomaar helpen om een autonoom en zelfstandig leven te gaan leven als je onredelijkheid incasseert. Het is goed mogelijk dat je daarmee uit de strijd komt en gelukkiger wordt. Een gelukkige ouder, geeft zorgeloosheid aan kinderen. Het is een weg naar rust. Even een paar voorbeelden:



1. Ik heb recht op partneralimentatie, maar zij betaalt steeds niet!

Ja, je hebt er recht op. De ander betaalt niet. Om het toch te krijgen, moet je steeds naar de rechter. Jij wordt er boos van, woest! Je slaapt slecht, kan nergens anders mee over denken, je bent minder gezellig en je weet dat je kinderen dit meekrijgen. Je denkt af en toe *'Wat een rust zal het geven als zij gewoon zou betalen...!'* Ja, dat zal het ook geven, maar zij gaat niet betalen. Dat is de realiteit, toch? Het is mogelijk de laatste manier om invloed uit te oefenen op jouw leven.

Misschien kun je ook zo denken:

- Kan ik rondkomen zonder de partneralimentatie? Kan ik extra werken?
- Wat levert het me op als ik zelfstandig leef en dat voor elkaar krijg?
 - Ontstaat er dan rust? Stopt de strijd?
 - Kan ik me dan meer richten op mijn eigen leven en ouderschap?
- Wat weerhoud je om de partneralimentatie te laten zitten? Alleen omdat het onrechtvaardig is? Of omdat je denkt dat je het niet voor elkaar krijgt om in je eigen levensonderhoud te kunnen voorzien? Of omdat jouw omgeving vindt dat je voor jouw rechten moet strijden? Dan een paar argumenten voor jou:
 - Verdeling bij een scheiding is per definitie onredelijk. Het kan niet exact gelijk;
 - Hoeveel is jouw rust waard? Stoppen geeft rust en rust is goed voor jou en je kinderen. Onbetaalbaar!
 - Je kunt meer dan je denkt! Misschien kan iemand met je meedenken hoe je financieel onafhankelijk kunt worden!
 - Vind jouw familie dat je moet blijven strijden? Dan is het tijd om aan te geven dat jij de strijd gaat stoppen en dat rust je meer waard is. Je hebt hun steun nodig om je te richten op je eigen leven en niet om de strijd levend te houden.

2. Ik heb recht om de kinderen evenveel te zien als hij!

Ja, je bent beiden gezaghebbende ouder. Je hebt gelijk: jullie hebben feitelijk evenveel recht om je kinderen te zien. Jij ziet je kinderen wel, maar minder. Je hebt alles geprobeerd om ze vaker te zien. En we weten, dit doet pijn, maar is er een mogelijkheid om anders te denken?

- In plaats van wat het kost om te strijden om 'meer zien van de kinderen', wat levert stoppen met strijden je op?
 - Waar zou je de ruimte die het oplevert aan besteden? Wat wordt er mogelijk?
 - Hoe geeft het rust?
 - Kun je je dan richten op je eigen leven en ouderschap?
- Wat weerhoud je ervan om te stoppen met strijden? Is dat het feit dat het gelijk moet zijn? Dat je onrecht wordt aangedaan? We weten dat dit een harde dobber is en toch een paar argumenten voor jou:
 - Door te blijven strijden, blijft er onrust. In onrust en spanning kan niks helen, in spanning en onrust gaan dingen stuk;



- Je wilt het goed hebben voor en met de kinderen, tegelijk kun je er met je aandacht niet bij zijn. De aandacht gaat naar iets anders. En de kinderen voelen dat je niet beschikbaar bent;
- Blijvende strijd geeft schade aan de kinderen;
- Kun je bedenken dat jij de kinderen minder vaak ziet dan jouw ex-partner en dat de tijd dat je de kinderen ziet er echt aandacht is voor elkaar? Dat jullie dan echt genieten van de tijd met elkaar?
- Goed om te weten: de strijd is al geëscaleerd. De ander gaat niet toegeven.

We weten dat dit onderdeel een hoofdbreker is en zeker verontwaardiging op kan roepen. Toch geven we deze overweging mee. De reden is dat we weten dat blijven strijden, de strijd voedt. Met alleen maar verliezers. De strijd zal altijd doorgaan, steeds over een ander onderwerp. Als jij actief besluit om te stoppen, is de kans vele malen groter dat de situatie anders wordt. We hebben nog zo'n tenenkrommend praktijkvoorbeeld, maar dat een resultaat heeft opgeleverd dat je vooraf niet verwacht.

We gaan op vakantie naar Denemarken!

Of toch niet! Je vertelt het jouw ex-partner: deze zomer ga ik met de kinderen naar Denemarken. Hij/zij is even stil en begint dan driftig te appen: *'Denemarken? Ik geef er geen toestemming voor! Ik wil niet dat jullie daarheen gaan! Mijn kinderen zo ver weg. Ik zorg dat het niet gebeurt.'*

Wauw! Daar zit je op de bank, je bloed kookt! Jij bepaalt toch zeker zelf wel waar je naartoe gaat met vakantie! Daar gaat hij/zij niet meer over! Je wil niets liever dan terug appen en hem/haar uitmaken voor van alles wat slecht is. Je besluit het niet te doen. Je spreekt morgen die wijze vriend.

Je bespreekt de situatie met jouw vriend. Deze vriend reageert altijd anders dan de rest. Deze vriend praat niet met je mee, maar houdt een spiegeltje voor. Deze vriend luistert naar je en denkt eens na. De vriend vraagt je *'Wat zou er gebeuren als je niet naar Denemarken gaat en gewoon een leuke vakantie in Nederland plant?'*. Je bent even stil, want dit had je niet verwacht. Het zat niet eens bij je opties, maar jouw vriend vraagt het serieus. Je begint *'Ja, maar.... daar gaat hij/zij toch niet over? Het is toch mijn vakantie met de kinderen?'*

'Ja', zegt de vriend, 'dat is waar. Het is jouw vakantie met de kinderen. Alleen.... waar eindigt dit? Als je de strijd aangaat, heb je een rotvakantie of krijg je enorm veel gedoe om ze überhaupt mee te krijgen. Je maakt het alleen maar erger. Kun jij dit onrecht incasseren?'

Je denkt er de dagen daarna over na, je hebt heel wat innerlijke strijd. Uiteindelijk besluit je om niet naar Denemarken op vakantie te gaan. Je boekt samen met de kinderen een leuk



huisje in Zeeland en maken samen voorpret. Je gaat op vakantie en hebt een heerlijke tijd. Natuurlijk knaagt het wel eens aan je, zeker.

Wat betekende dit voor jouw strijd met jouw ex-partner? Jouw ex-partner werd rustiger. Je zorgde voor minimaal contact. Misschien voelde hij/zij zich gehoord, misschien voelde hij/zij macht, misschien doofde de strijd in hem/haar meer uit door het onverwachte. Hoe het ook zij.... Je merkt dat er minder strijd is ontstaan. En daar gaat het om.



3. Dilemma's

Dit hoofdstuk gaat over dilemma's. Je hebt na het lezen van dit boekje vast nog wel vraagtekens. Zoiets als: *'Maar wat doe ik dan in dit soort situaties? Of in deze specifieke situatie?'*

Ik kan niet stoppen met de strijd. Mijn familie stimuleert me te blijven strijden.

Een bekend fenomeen. De scheiding kent veel emoties. Jouw familie schaart zich achter jou. Ze staan als een huis voor je. Ze steunen je in jouw strijd. En dan komt het moment dat de scheiding rustiger wordt. Dat je eigenlijk niet meer wil strijden. Dat je misschien moet toegeven dat jouw ex niet zo verkeerd is zoals je hem hebt afgeschilderd. Of dat het je niet meer zo bezighoudt.

Maar hoe stop je dan met strijden als jouw familie dat eigenlijk van je verwacht? Erger nog... eerder verwachtte je dat ook van hen. Ze hebben je daarin gesteund door dik en dun.

Tips:

Wij kennen jouw familie niet en natuurlijk ook niet wat er allemaal gebeurd is. We kunnen alleen tips geven:

- Als jij kiest voor rust, dan is het belangrijk dat jouw familie en vrienden dit ook weten zodat ze jou hierin kunnen steunen;
- Merk je dat jouw familie of vrienden jou met name stimuleren om te strijden: maak het bespreekbaar met hen.
 - Bedank hen voor de steun de afgelopen jaren. Zonder hen had je niet gestaan waar je nu staat;
 - Je legt uit dat er rust moet komen omdat je ziet dat de strijd voor niemand goed is;
 - Je vraagt hun of zij jou daarin willen steunen;
 - Je legt uit wat rust betekent. Dat je wilt kiezen voor opties die tot rust leiden en dat het betekent dat je misschien wel iets incasseert dat onredelijk is;
 - Vraag hun of ze je dan nog willen steunen.
- Geef hun 'informatie voor familie en vrienden die een scheiding van een naaste meemaken'. Dit is speciaal ontwikkeld in Twente in samenwerking met de provincie Overijssel. Ook voor hen is een werkboekje gemaakt zoals deze. Je vindt deze informatie op de [website van Goed Uit Elkaar Twente](#).



Wat als de andere ouder blijft strijden?

Dat komt regelmatig voor. Eén van de twee ouders blijft strijden. Jouw antwoord tot nu toe is geweest om terug te strijden. Stel nou dat jij stopt met strijden en de ander niet? Kan je dan tot rust en welzijn komen?

Ja, dat kan! Het kan in ieder geval minder heftig worden. Als in een ruzie beiden blijven strijden, dan blijft er strijd. Als één van de twee besluit om anders met de situatie om te gaan, dan zal de ander ook gaan bewegen. Een vechter die geen reactie krijgt, vangt bot. Dus... ja, het gaat veranderen en tegelijk is er kans dat je altijd met een zekere dynamiek te maken houdt. Echter, als jij 'de wijze' wordt, is er in ieder geval één thuis waar een rustige bedding is.

Tips:

Een paar tips voor jou als je de strijd wilt stoppen:

- Vraag hulp van vrienden en familie zodat je een steuntje in de rug krijgt om te stoppen met strijden;
- Zorg voor professionele hulp zodat je kunt reflecteren en kunt leren om met jouw emoties om te gaan;
- Neem de tijd om af te wegen hoe je gaat reageren;
- Beperk het contact met de ex-partner tot een minimum.

Wat als rust betekent dat mijn kinderen mij niet meer willen zien? Hoe weet ik dat het echt vanuit hen komt en niet vanuit mijn ex?

Ja, dit is altijd een hartverscheurende situatie. Ouders die hun kinderen niet meer zien. In dit boekje heb je gelezen je over het doel rust en welzijn. Soms is een manier om dat te bereiken om met één van de ouders geen contact meer te hebben. En dat is verdrietig, heel verdrietig!

Toch kan het 'een' manier zijn om kalmte te krijgen in een situatie. Kinderen geven het soms ook zelf aan, simpelweg omdat ze gewoon rust willen en geen gedoe meer. Het accepteren daarvan, getuigt van liefde. Hoe moeilijk ook. Vanuit die basis, kan ergens in de tijd mogelijk weer opnieuw contact opgebouwd worden.

Tips:

Geeft jouw kind aan geen contact meer te willen met jou? Wat kun je dan doen?

- Als je de mogelijkheid hebt om jouw kind te spreken: vraag waarom een kind geen contact meer wil. Luister oprecht naar je kind en wees bereid om elk antwoord te ontvangen. Luister niet om uit te horen of om te overtuigen. Vaak zal de reden rust zijn, mogelijk in iets andere woorden (ik wil geen ruzie meer, er is altijd gedoe, enz.). Soms zal ook een antwoord zijn 'je bent altijd boos op papa/mama'. Dat is niet leuk en toch....het rustig ontvangen van deze boodschap en hier begrip voor hebben is heel belangrijk in het contact;



- Schrijf jouw kind een brief waarin je uitlegt dat je de keuze respecteert en dat jouw deur altijd open staat;
- Spreek een periode van geen contact af met je kind om daarna te kijken wat het oplevert. Zonder een resultaat af te dwingen!
- Vraag hulp voor je eigen emoties en eventueel om met jouw kind in gesprek te zijn en te blijven;
- Het is een optie om het contact tijdelijk niet te hebben onder begeleiding van een therapeut en af te spreken met jouw kind elkaar iedere 3 maanden bij de therapeut te spreken;
- Haal inspiratie van de [website van Villa Pinedo](#) hoe je op een goede manier in contact kunt gaan met jouw kind.

We hebben afgesproken ons te richten op ons eigen ouderschap en ons aan te passen aan de verschillen in opvoedstijl. Nu geeft één van de kinderen aan dat de andere ouder slaat, schreeuwt en schopt. Wat doe ik hiermee?

Een complexe situatie waarbij de veiligheid van kinderen altijd voorop staat. Een paar stappen om te nemen zijn:

- Neem het kind altijd serieus, zonder de andere ouder af te vallen. (*‘Wat goed dat je dit aan me vertelt’* in plaats van *‘Zie je wel, ik wist het wel!’*);
- Vraag rustig door naar feiten zonder in emoties te schieten (*‘Kun je me vertellen wat er gebeurt en wanneer? En hoe dit voor jou was? Hoe vaak gebeurt dat?’*);
- Vraag aan het kind wat het belangrijk vindt. Wat wil het kind? In plaats van dat je zelf direct in actie schiet;
- Leg je kind uit dat slaan, schreeuwen en schoppen geen goede manieren zijn om boos te worden en dat dit altijd moet stoppen. Dat je een manier gaat vinden om dit te bespreken met papa/mama en of het kind daar zelf bij kan zijn. Dat je dit samen wilt gaan bespreken of met hulp van iemand anders erbij;
- Als het jou zelf niet lukt om dit om een rustige manier kenbaar te maken aan de ander ouder, (*‘X vertelde me het volgende en ik wil graag checken of je dit herkent en wat er nodig is’*), vraag dan hulp van iemand die dit gesprek kan ondersteunen (Veilig Thuis bijvoorbeeld). Informeer de andere ouder wel altijd over wat het kind je feitelijk verteld heeft. Zonder in emotie te overspoelen of te beschuldigen!
- Informeer je kind dat je dit doet zonder dat je er ruzie over maakt.



Acute signalen van mishandeling en misbruik

Het kan zijn dat je als ouder acute signalen aantreft van mishandeling of misbruik. Je hebt een aantal stappen te maken:

- Als je echt acute onveiligheid aantreft (je ziet of hoort feitelijk: seksueel misbruik, blauwe plekken, wonden), informeer je ex-partner over wat je gezien/gehoord hebt en dat je ondersteuning hierbij zoekt. Doe die feitelijk en zonder emotie (hoe moeilijk ook!);
- Betrek dan Veilig Thuis om hun advies te vragen en jou, je kind en je ex-partner te helpen – maar vooral wat te doen om veiligheid te waarborgen;
- Is het zo acuut dat het niet kan wachten: bel 112.

Wat als de ander mij alleen maar stuk wil maken? De ander stalkt me, bedreigt me, kleineert me en/of beïnvloedt de kinderen moedwillig om afstand van mij te nemen (intiem terreur)?

Er zijn situaties waarbij de situatie zo uit de hand gelopen is dat vaak één ouder nog maar één missie heeft: de andere ouder beschadigen psychisch of fysiek. Hier gaat het over feitelijk geweld en deze grens mag nooit worden overschreden.

Tips:

- Schakel altijd politie in, geweld is niet toelaatbaar;
- Zorg dat je heel goed feitelijk (zonder emoties – omdat emoties jouw echte verhaal zwakker maken) de situatie kunt formuleren/opschrijven: wat er wanneer gebeurt en met welke consequentie. Vraag desnoods iemand om je te ondersteunen hierin;
- Wees altijd transparant naar de kinderen, zonder de andere ouder zwart te maken. Maak het feitelijk: beschrijf het gedrag van de andere ouder dat niet toelaatbaar en onveilig is op dit moment. En vertel welke keuzes je daarom in dit moment maakt;
- Zoek contact met Veilig Thuis en vraag hen te ondersteunen en te onderzoeken op veiligheid – ook voor de kinderen – vraag Veilig Thuis te ondersteunen hoe hierin met de kinderen om te gaan;
- Het kan zijn dat de situatie zo gevaarlijk is, dat een Vrouwen Opvang nodig is om beschermd te zijn. Via Veilig Thuis, Politie en/of het wijkteam kun je je over deze route laten informeren.



Bijlage 1 Theorie achter de visie

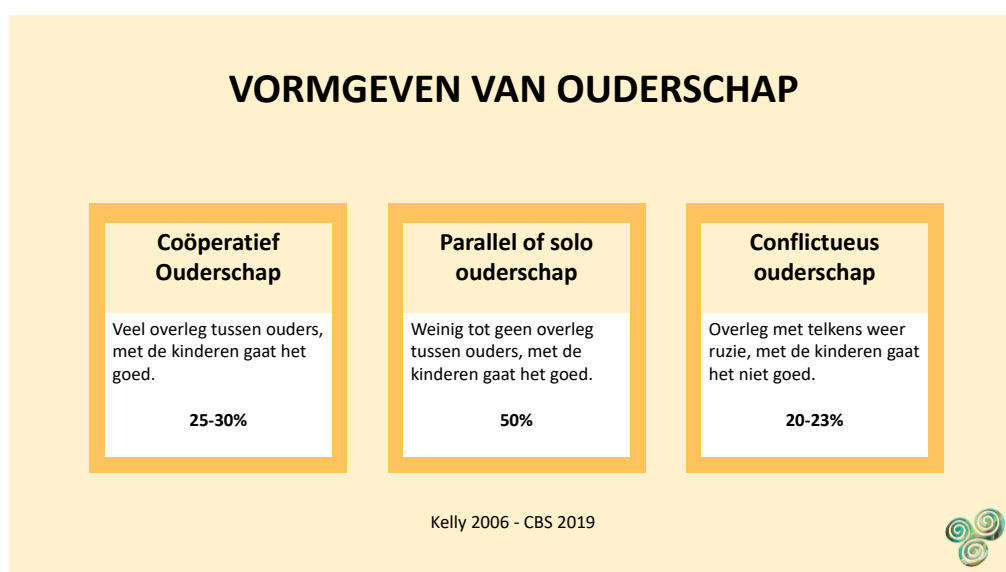
Verschil gewone scheiding en een complexe scheiding

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 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 steeds kiest voor rust en welzijn in plaats van voor strijd en gelijk krijgen.

De visie in 8 principes voor ouders

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 hulpverlening die leidt en volgt tegelijkertijd (dus meebewegen en directief zijn);
7. Hulpverlening die werkt 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, kan in gezinnen rust ontstaan. 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 (TA) – 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 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 een rol reageert, is het voor de ontvanger een uitdaging om in balans te blijven. De ene rol lokt de andere uit.

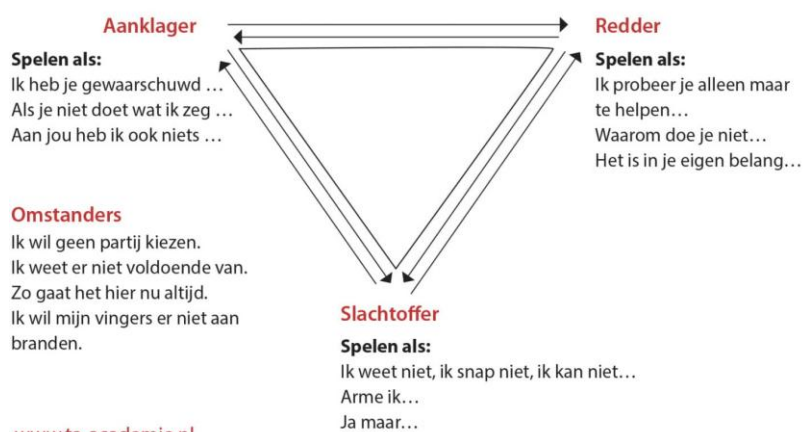
Een paar aspecten van de dramadriehoek

- 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)

TA academie
verdiept, verrijkt & verrast



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 'smeekt' 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 en is beschuldigend naar 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:

Vieze kleren niet gewassen

Ex partner: Hoi! Ik bel weer even. Heb je nu weer de vuile was in de tas van de kinderen gestopt? Mag ik het zeker weer wassen!

Jij: Hoezo? Ik heb alleen schone kleren in de tas gedaan! Wat zit je weer te zeuren!



Ex partner: Zeuren? Noem je dit zeuren? Ik moet alles alleen doen! Ik loop me de benen uit mijn lijf, ik weet niet meer hoe ik het rond krijg. Het is gewoon allemaal veel te veel!

Jij: En dan ga je mij bellen om me de les te lezen? Vind je dat normaal? Nou,... ik niet! Je bent echt een ****! Ik hang nu op!

Enzovoort. Hierna kunnen beiden het gesprek in alle rollen voortzetten net zo lang tot iemand afhaakt en het contact verbreekt.

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 en emoties 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

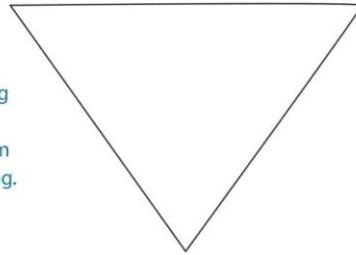
De rollen van de Dramadriehoek veranderen: er wordt nu gesproken vanuit het 'ik' in plaats van naar 'jij' gewezen.

- **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;



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:

Vieze kleren niet gewassen 1

Ex-partner: Hoi! Ik bel weer even. Heb je nu weer de vuile was in de tas van de kinderen gestopt? Mag ik het zeker weer wassen!

Jij (op rustige toon): Even rustig. Leg eens uit, wat is er aan de hand?

Ex-partner: Wat is er aan de hand?! Ik ben witheet! Je zadelt me met alles op. Nu moet ik weer extra wassen terwijl ik er geen tijd voor heb. Ik loop helemaal over!

Jij: Dus je hebt te veel te doen en weet niet hoe je het rond krijgt?

Ex-partner: Ja, dat klopt! Dan helpt het dus niet als je de vieze was in de tas stopt.

Jij: Dat is niet mijn bedoeling geweest. Ik zorg de volgende keer dat de kleren gewassen meegaan.

Ex-partner: Oh, fijn te horen.

Jij: Okay, goed dat je het me laat weten.



Enzovoort. Jij hebt niet gehapt, misschien heb je wel irritatie of boosheid gevoeld, maar je hebt het buiten het gesprek gelaten en hebt alleen de inhoud beantwoord.

Vieze kleren niet gewassen 2

Ex-partner: Hoi! Ik bel even. Ik pak de tas van de kinderen uit en ik zie dat er nog vieze was in de tas zit. Ik ga ervan uit dat je dat niet hebt gedaan om mij meer was te geven, ik ben even benieuwd waarom je daarvoor gekozen hebt.

Jij: Prima dat je even belt. Ik had het je even moeten vragen. Ik heb alles gewassen op de kleding na die ze aanhad op de laatste dag bij mij. Ze wilde het per se meenemen omdat ze het weer aan wilde.

Ex-partner: Ok, helder. Ik merk dat ik het wel prettig vind als je het even aangeeft inderdaad.

Enzovoort. De ex-partner kiest er in deze situatie voor om feitelijk te reageren en de emotie achter wege te laten. Dit maakt het voor jou gemakkelijker om zonder emotie te reageren.

