

Als ouders scheiden...



In dit artikel zijn de 'hij'-vorm en de 'zij'-vorm inwisselbaar - de termen 'vader' of 'moeder' zijn zo veel mogelijk vermeden en ingevuld met 'partner' of ex-partner. Vader of moeder, vrouw of man, hij of zij – vul zelf maar in.

Als ouders scheiden

Als ouders scheiden grijpt dat diep in in hun persoonlijke leven, en nog meer in het leven van hun kinderen.

Ooit kozen twee mensen ervoor om samen verder te gaan, en bij een kerkelijk huwelijk zelfs met de belofte 'tot de dood ons scheidt'. Maar 'het ging niet meer samen', of misschien was er een ander met wie het leven zo veel meer leek te beloven.

Een scheiding is voor beide ouders, of tenminste voor een van hen, een drama dat emotioneel en vaak ook financieel diep ingrijpt in hun leven. In de episode na het uit elkaar gaan speelt boosheid vaak de boventoon – maar het is ook een rouwperiode. Rouw om het verwoeste geluk (of de mythe daarvan), om het verlies van de partner, en gelatenheid of boosheid op de veroorzaker daarvan, die partner zelf. En anders dan bij overlijden, kun je het die partner nog hartgrondig kwalijk nemen, en kwalijk blijven nemen, nog vele jarenlang. Dat hindert (en belemmert soms) je mogelijkheden om je leven na verloop van tijd weer zelf op te pakken.

Kinderen hebben geen stem in een scheiding, het overkómt ze. Zij raken hierbij al hun zekerheden in een klap kwijt, die van een ouderlijk huis en van de vertrouwdheid van ouders die in hun beleving nu eenmaal onherroepelijk bij elkaar horen. Sommigen hadden die klap al zien aankomen, vooral als de ouders in toenemende mate aan het ruziën waren – misschien waren ze dan al wat voorbereid, maar zelfs dan verwachten kinderen zelden dat hun ouders echt uit elkaar zullen gaan.

Een scheiding overrompelt kinderen, en zet heel hun leven op losse schroeven. Het is dan ook niet verwonderlijk, dat veel kinderen daar zelf zulke grote problemen van ondervinden dat externe hulp geboden is.

Scheiding de oorzaak van veel kinderklachten

Bijna drie decennia lang werkte ik een dagdeel per week als kinderarts-consulent in de geestelijke gezondheidszorg (GGNet en voorgaande organisaties). Bij de helft van al de kinderen die daar werden aangemeld waren de problemen uiteindelijk terug te voeren op de scheiding van hun ouders. En het aantal scheidingen is in die dertig jaar alleen maar toegenomen. Het is dan ook niet verwonderlijk, dat ook heel wat kinderen op het spreekuur van huisarts en kinderarts klachten hebben (zie [Functionele klachten](#)), die met de scheiding van hun ouders te maken hadden.

Het is moeilijk om verdriet en boosheid uit elkaar te houden – vaak te moeilijk. Dat geldt voor kinderen, maar evenzeer voor ouders. Berucht zijn de 'vechtscheidingen', waarbij een ouder (of beide ouders) alles uit de kast haalt om wraak te nemen op de 'trouweloze' ex-partner: onophoudelijk getouwtrek over de alimentatie, een rechtszaak die eindeloos wordt getraineed, een boedelscheiding die maar niet lukt, en vooral ook het frustreren van de bezoekerregeling met de kinderen.

Daarbij zien de meeste advocaten het als hun taak 'om er zoveel mogelijk uit te slepen' voor hun cliënt – en voor zichzelf, want als zo'n zaak wat langer duurt, dan spekt dat ook nog eens extra hun eigen kas. Een vechtscheiding is vooral in het belang van de advocaten, zelden in het belang van een ouder, en nooit in dat van de kinderen. Die zijn er vooral heel erg de dupe van.

Redenen voor scheiding – kinderen staan daar buiten

Er zijn veel redenen om te scheiden – te veel mogelijkheden om op te noemen. Scheiden doe je tenslotte niet zomaar. Het meest bekend zijn natuurlijk je verliefdheid op een andere partner, of ontrouw door je huidige partner. Maar ook mishandeld worden, een drankprobleem of andere verslaving. Of een van de echtelieden voelt zich bij de partner niet meer 'thuis' omdat hij zich in hun relatie steeds in allerlei bochten moet wringen ('op eieren moet lopen') om geen irritatie of boosheid op te wekken, en daarom maar liever zo lang mogelijk op zijn werk blijft of elders. Of je bent helemaal uitgekeken op elkaar en mediation haalt niets uit. Dit rijtje kan je naar believen uitbreiden met iemand die workaholic is, al zijn tijd aan een hobby besteedt, geen enkele aandacht meer voor de partner heeft, zich buiten de opvoeding van de kinderen houdt, een gat in zijn hand heeft enzovoorts – met dan ook nog allerlei mengvormen.

Er is dus minstens één reden om uit elkaar te gaan, maar vaak ligt het ingewikkelder en betreft het een opeenstapeling van factoren. Het verdriet daarover én de boosheid zijn reëel en kunnen nog heel lang voortduren. Ook bij de kinderen, hoewel die vrijwel nooit actief bij een scheiding zijn betrokken. Meestentijds zijn zij 'toegewezen' aan de 'verzorgende partner'. Vaak is dat ook de 'in de steek gelaten' partner, met wie zij verreweg de meeste tijd doorbrachten en gaan doorbrengen. Daarmee ondergaan zij min of meer ook diens verdriet en de boosheid, hoe goed deze ouder ook probeert dit van hen weg te houden. Die gevoelens vermengen zich met de eigen gevoelens van verdriet en boosheid van het kind, want ook het kind voelt zich door de andere ouder 'in de steek gelaten'. Dit is natuurlijk geen gezonde situatie, maar er is nauwelijks aan te ontkomen en een optimale toestand bestaat niet meer. Maar kinderen moeten wel weer uit die negatieve spiraal zien te komen, hoe moeilijk dat ook is.

Het best lukt dat als de verzorgende ouder zich weet te herpakken, zich realiseert dat het niet reëel, zinloos en vooral contraproductief is om de verantwoordelijkheid voor de scheiding alléén bij de ander te blijven leggen, hoewel dat verreweg het gemakkelijkst is.

Als het je als teleurgestelde partner evenwel lukt om na de eerste turbulente maanden (of jaren) zelf de draad van je eigen leven weer op te pakken door je ook je eigen aandeel in de ellende te realiseren en daar zelfs ook de lichtpuntjes (en misschien zelfs de humor) van in te zien, dan relativeert dat – iets waar je kinderen wel bij varen.

Maar als het niet lukt om gevoelens van 'schuld en boete' de deur uit te jagen, dan kun je beter daar hulp bij vragen, voor jou, maar zeker ook voor de kinderen. Want met permanente boosheid en wraakgevoelens kan een mens niet evenwichtig volwassen worden – je kinderen dus ook niet. Realiseer je, dat een haat-relatie de meest intense relatie is die je met een ander kunt hebben – samen met verliefdheid. Dit is dus het omgekeerde van 'loslaten', en dus ook van 'vrij zijn' – het betekent opperste gebondenheid. Dat zou je niet moeten willen, niet voor jezelf, maar zeker ook niet voor je kind.

Een kind heeft alle recht van de wereld op een goede relatie met zijn beide ouders, en met al zijn grootouders (als die nog leven) en andere familie. Die band kan – of beter gezegd mag – hem door niemand of niets ontzegd worden.

Waar het nogal eens mis gaat

Juist doordat het verreweg 't gemakkelijkst is om de verantwoordelijkheid voor de scheiding vooral (of alleen) bij de ander te blijven leggen, gebeurt dit vaak. Daarmee krijgt de ander 'de schuld', met als onvermijdbare consequentie dat er 'boetedoening' geëist wordt om weer in evenwicht te komen – die 'wraak' vormt weer dé basis voor een vechtscheiding.

Je kunt er als 'verzorgende ouder' voor kiezen om de kinderen 'voor jezelf te houden, omdat zij van je ex niets goeds te verwachten hebben'. Die gedachte hebben veel mensen die net

hun partner kwijt zijn, en het resultaat is dan ook dat “meer dan de helft van de kinderen binnen een jaar na de echtscheiding hun vader niet meer ziet” (aldus ouders.nl, maar lees hier liever ‘andere ouder’ i.p.v. ‘vader’). De kinderen voor jezelf houden is dus niet alleen een gedachte die bij heel veel ‘verzorgende ouders’ alras opkomt, maar ook nog een die gemakkelijk te verwezenlijken is.

Maar is die gedachte wel logisch of wenselijk? En is dat werkelijk in het belang van je kinderen? Vaak zijn met een volmondig ‘Ja’ op deze vraag allerlei argumenten uit de kast gehaald om te vergoelijken dat de kinderen hun andere ouder niet meer zien. Maar op al die argumenten is echt het nodige af te dingen. Herinner je weer even dat je ooit van die ander hebt gehouden, dat jullie zijn gaan samenwonen of getrouwd, en dat jullie samen voor kinderen hebben gekozen – of ze gewoon hebben gekregen. Er moet dus toch ook heel wat positiefs in je ex zitten, al wordt dat in je hart op dit moment nog bijna allemaal verdrongen door boosheid – liefde en haat zitten nu eenmaal heel dicht bijeen in een mens. Het feit dat je verwachtingen niet zijn uitgekomen zou je alleen je ex in de schoenen kúnnen schuiven, maar het waren wel jóúw verwachtingen, en misschien waren die toch niet zo reëel? Het is zo belangrijk om ervoor te zorgen dat, ondanks je eigen gevoelens, je kinderen geregeld beide ouders en hun familie blijven zien en alle mogelijkheden behouden voor een goede relatie met hen.

Als je kind zélf geen relatie meer wil met je ex

Maar als het bij jou wonende kind die relatie zélf niet meer wil? Realiseer je dan, dat je kind hulp nodig heeft, hulp om al die gemengde en vermengde gevoelens te ontwarren – dat lukt hem kennelijk in zijn eentje niet, en blijkbaar kan ook jij hem dáár niet in helpen. Loyaliteit naar de ‘liefste’ ouder, naar de ouder bij wie hij woont, of naar de (ogenschoonlijk) zwakste of meest kwetsbare (of gekwetste) ouder, kan een huizenhoge drempel vormen die elke toenadering tot de andere ouder in de weg staat. Maar een scheiding tussen kind en een ouder is zelden in het belang van het kind. En jij als zijn verzorgende ouder kan hem hierin wél helpen door ervoor te zorgen dat hij zijn andere ouder vaak blijft zien – hoeveel pijn dat jou door je eigen verdriet misschien ook doet.

Het is juist die kinderlijke loyaliteit, vaak net wat meer met de verzorgende ouder, die de wens om de andere ouder te zien frustreert. Zie dat het de verzorgende ouder zoveel pijn doet als hij naar de andere ouder zou gaan, kan dat een spanningsveld opleveren dat hem de lust beneemt om werkelijk te gaan. Want zijn wereld staat al zo op z’n kop, en nog meer spanning is dus wel het laatste wat hij erbij kan hebben. En voor spanning zorgen de ouders veelal zelf wel door zich naar het kind toe claimend te gedragen, en anderzijds grieven tegen de ex via het kind uit te spelen.

En als ook de andere ouder jou als kind claimt en misschien boos of heel verdrietig wordt als je niet ‘voor hem kiest’, dan zit je als kind in een hopeloze spagaat – vooral als je door veel ruzie voorafgaand aan de scheiding weet hoe zulke boosheid eruitziet en voelt.

Kinderen kunnen alleen een echte relatie met je ex behouden, als ze van binnen weten dat ze jouw toestemming hebben om de draad van hún leven ook met de andere ouder weer op te pakken. En dat lukt alleen als jij hen werkelijk gunt om hun relatie met je ex-partner weer op te pakken en vorm te geven – ondanks dat je misschien aan je ex die band eigenlijk niet gunt. Ook bij die ex zullen het verdriet en de boosheid van je kind een rol in hun relatie spelen, en ook voor die andere ouder zal het niet meevallen om daarmee om te gaan – maar dat is wel heel erg nodig om kinderen weer een gezonde basis te bieden. Ook daarbij kan (professionele) hulp van buitenaf vaak erg zinvol zijn.

Alléén opvoeden?

Het opvoeden van kinderen is een mooie levenstaak, maar lang niet altijd plezierig. Daarom helpt het erg als je als ouders dit samen kunt doen, of tenminste dat je aan het eind van de dag de moeilijkheden samen kan delen.

Het hebben van twee ouders heeft ook voor een kind meer voordelen dan alleen aandacht van twee kanten (beide ouders plus beider families en vrienden). Zo is het enorm leerzaam voor een kind om geregeld te kunnen zien hoe zijn ouders een verschil van mening samen rustig kunnen oplossen – in elk geval zonder dat hij daar als kind de speelbal bij is. Zo'n omgang gaat hij ook in een verschil van mening met zijn vriendjes en latere partner oefenen en toepassen. Hoe beter je ouders dat konden, hoe beter je zelf ook toegerust raakt in het oplossen van conflicten. Kortom, een ideale situatie – en meestal dus het tegenovergestelde van ouders die 'in scheiding liggen'. Als ouders niet goed met onenigheid kunnen omgaan, heftig ruzie maken, of onenigheid nooit kunnen uitpraten, dan raakt een kind vaak ook niet goed toegerust om zelf met conflicten om te gaan.

Een voordeel van eenouderschap is overigens wel, dat je in het consequent zijn (een noodzakelijk aspect in de opvoeding) niet mede afhankelijk bent van de andere ouder om 'op één lijn te zitten'. Wat echter te vaak gebeurt is, dat bij gebrek aan de andere ouder als 'klankbord', het kind gesprekspartner wordt over zaken die niet bij zijn leeftijd of rol horen. Een gevolg daarvan is nogal eens, dat een kind dat een veel te volwassen rol krijgt toebedeeld (parentificatie). Of dat de ouder bang is om ook 'dit lief' te verliezen, zodat een kind te weinig weerwoord krijgt.

Maar na een scheiding sta je er als verzorgende ouder goeddeels alleen voor, en dat valt lang niet altijd mee. Een constructie als 'co-ouderschap' mag dan een uitkomst lijken, maar in de praktijk valt dit vaak toch tegen. Want als co-ouderschap tijdens het huwelijk al problematisch verliep, wat mag je dan na een pijnlijke scheiding daarvan verwachten? Professionele hulp kán hierin uitkomst bieden, maar meestal toch slechts gedeeltelijk. Veelal staat de verzorgende ouder er goeddeels alleen voor, en dat kan zwaar zijn. Vaak moet een eigen baan naar een kleiner parttime aandeel worden teruggeschroefd, áls dat al mogelijk is, en eventuele carrièrekansen raken gefrustreerd. En het helpt natuurlijk ook niet, dat van het eerder gezamenlijke inkomen nu twee afzonderlijke huishoudens moeten zien rond te komen. Dit alles levert vaak nog meer redenen voor teleurstelling op bij de verzorgende ouder, en daarmee nog meer boosheid. Maar hoe bescherm je je kinderen tegen de effecten daarvan?

Het kan ook definitief misgaan

Dat lukt lang niet altijd. Manke bezoeksregelingen zijn hierin berucht. Dan zie je vaak, dat de verzorgende ouder zich 'in zijn recht voelt staan' bij een dusdanig beperkte bezoeksregeling, dat de andere ouder nog maar weinig met het kind samenleeft – het kind te weinig 'ziet', heet het dan, maar met af en toe 'zien' raak je als ouder en kind toch echt van elkaar vervreemd. En zo heb ik van situaties waarin dit definitief mis is gegaan er heel wat langs zien komen. Kinderen die de vertrokken ouder niet meer wilden zien, nooit meer – soms zelfs levenslang. Voor die 'verworpen' ouder is dat natuurlijk triest, maar voor die kinderen zelf in wezen erger – zij moesten het zonder een van hun ouders stellen en zonder diens ouders – hun grootouders. En hoewel ze misschien wel zéggen dat hen dat niet kan schelen, weten ze niet wat ze gemist hebben – want ze kénnen die andere ouder niet, al denken ze van wel. Het beeld van die andere ouder dat zich in hun hoofd heeft vastgezet, is een mengeling van hun kinderlijke of puberale voorstelling van die ouder, hopeloos vermengd met het negatieve beeld dat ze geregeld van de teleurgestelde ouder voorgeschoteld hebben gekregen – vaak ook een jarenoud beeld. En dit alles door verdriet en boosheid die slechts voor een (klein)

deel hun eigen kinderverdriet en boosheid was.

Al met al levert dit een drogbeeld op dat elke wezenlijke relatie in de weg staat.

Zo'n spookbeeld moet je echt zien te voorkomen. En lukt het je na de eerste roerige tijd toch nog niet om zelf de draad op te pakken, vraag daar dan hulp van buitenaf bij – voor jezelf, maar zeker ook voor je kinderen.

Bijkomende factoren

Een factor die contact extra ingewikkeld kan maken is een **nieuwe partner** van je ex en/of van jou zelf. Realiseer je dan wel, dat diens rol ook bepaald niet gemakkelijk is, en waarvan je mag hopen dat deze 'stiefouder' de intentie heeft om ten aanzien van je kinderen een positieve rol te spelen – en dat dit ook nog lukt. Dat gaat zeker niet lukken als je de nieuwe partner van je ex als concurrent ziet en (ook zonder hem/haar te kennen) je er negatief over uitlaat tegenover de kinderen – een wellicht begrijpelijke wrokkige reactie, maar ronduit nadelig voor je kind.

Een veel gehoorde klacht is, dat je ex zich met het reilen en zeilen in jouw huis **bemoeit** – veelal via de kinderen, en zich er tegenover hen negatief over uitlaat. Dat kan zijn – het is een neiging die jijzelf wellicht ook wel hebt, maar hopelijk onderdrukt. Het is 'slechts' een teken dat jullie als 'exen' nog te zeer aan elkaar vastzitten, dat het jullie nog niet lukt om elkaar een eigen leven te gunnen. Het drama van het kind is echter, dat het daarmee tussen twee vuren in zit en zich door (de dreiging van) ouderlijke nijd niet door beide vuren mag laten warmen. En dat, terwijl het niets liever zou willen dan dat jullie weer als gezinnetje samen zouden gaan leven – Hoezo 'spanning'?

Je kunt er niets anders tegen doen dan in een gesprek of brief (niet in een kort miltje) aangeven dat dat toch niet de bedoeling kan zijn. Verder mag je alleen hopen, dat ook je ex ondanks alles respectvol over jou spreekt en niet zijn/haar grieven met de kinderen deelt, zoals jij dat hopelijk ook niet doet. Overigens werken dergelijke **negatieve uitspraken** vaak in het nadeel uit van degenen die ze doen. Het mag geen reden zijn om je kinderen te beletten die ander te bezoeken.

Hier slechts een enkel woordje, want deze site gaat over kinderen, over het verdriet en de boosheid van de '**vervreemde ouder**', de ouder die het kind niet meer mag zien. Die ouder blijft natuurlijk zijn kind missen, maar als hij de draad van zijn leven weer opgepakt heeft, kan hij bij het verstrijken der jaren dit kind eigenlijk alleen nog missen zoals het was toen hij met dit kind samenleefde. Want het kind van nu kent hij niet meer, zodat het verlangen ernaar meer en meer abstract wordt. En doordat het kind van toen niet meer bestaat, zal de tijd deze pijn wat verzachten, vergelijkbaar met rouw. Maar over 'de vervreemde ouder' is op het internet al veel te vinden.

Op deze site gaat het vooral om het kind, over zijn mogelijkheden om echt **gezond volwassen te worden** – en dat lukt echt alleen zonder haat of wraakgevoelens. "Een mens is pas volwassen, als hij verantwoordelijkheid heeft leren nemen voor zijn eigen leven, en niet meer de schuld van tegenvallers bij anderen legt" [88]. Voortzeulende rancuneuze gevoelens verhinderen die ontplooiing naar volwassenheid – rampzalig voor het kind dat in deze rancune is meegezogen, maar ook meer dan jammer voor de rancuneuze ouder waar het de eigen (on)volwassenheid betreft.

Een aantal kinderen uit zo'n situatie lukt het toch, vaak pas na vele jaren, om over die rancuneuze schaduw van de verzorgende ouder heen te stappen en op zoek te gaan naar wie die 'vermaledijde' vader of moeder nu werkelijk is. Voor zo'n zoektocht is evenwel echte nieuwsgierigheid nodig, terwijl die veelal reeds ten onder is gegaan aan het in de loop der jaren opgebouwde negatieve beeld dat steeds van die ouder geschetst is en dat zich in schijnbare zekerheid in het kindere brein heeft vastgezet.

Toch kan zulke nieuwsgierigheid soms nieuw leven ingeblazen krijgen als het kind zelf volwassen wordt en een belangstellende partner treft, en/of zelf een kind krijgt – situaties die in een TV-programma als ‘Spoorloos’ graag gepresenteerd worden. De hereniging met die ouder lijkt dan het ‘gelukkige slot’ van die zoektocht, terwijl het eigenlijk het begin is van een – bepaald niet gemakkelijke – hernieuwde kennismaking. Daarin zal wederzijds respect, erkenning van fouten en van menselijkheid, en uiteindelijk misschien (en hopelijk) vergeving een belangrijke rol spelen.

Maar gelukkig gaat het na een scheiding ook vaak – in die andere 50% van de gevallen – wél goed. Dan vinden beide ex echtelieden een nieuwe richting in hun leven, met liefde en een gedeelde verantwoordelijkheid voor de kinderen. Met zulke ouders mag je echt blij zijn, omdat het hen lukte hun prioriteit bij hun kinderen te leggen. Zelf bleken zij daar dan ook veel baat bij te hebben. Daar is veel minder over te vertellen. Tsja, over situaties waarin het goed gaat valt nu eenmaal veel minder op te merken en te schrijven dan daar waar pijn wordt geleden.

Een bijkomende factor die ook voor kinderen veel belangrijker is dan gedacht, maar nooit aandacht kreeg, is hoe om te gaan met **gezamenlijke vrienden** (‘ooms en tantes’ voor de kinderen) na een scheiding. Hierover worden zelden of nooit afspraken gemaakt, wat onduidelijkheid en onzekerheid geeft voor de ex-partners, voor de vrienden, maar zeker ook voor de kinderen. Ook voor kinderen is het belangrijk om ‘Oom Daan’ of ‘Tante Ineke’ nog te blijven zien, en bij (of via) wie van de ouders – of tenminste om daar duidelijkheid over te krijgen. Kinderen verliezen toch al zo veel bij een scheiding, zeker als ze hierdoor moeten verhuizen en allerlei contacten gaan missen.

Onlangs las ik hierover de interessante suggestie [89] om niet alleen de boedel te scheiden, maar ook de vrienden. Na de eerste heftige episode van scheiding, kan het wel degelijk zin hebben om te proberen duidelijk te krijgen welke van de meest naaste vrienden meer naar de een of meer naar de ander trekt. En als communiceren tussen de exen nog te moeilijk zou zijn, is overleg met een vriend die jou zeer na is vaak wel mogelijk. Zonder zulke communicatie blijft de omgang met vrienden veelal nog lange tijd verwarrend, ook voor jullie kinderen.

[88] Roovers, Daan – daan@daanroovers.nl – Uitspraak tijdens haar lezing op 17-1-2018, bij de introductie van haar boek “Mensen maken - nieuw licht op opvoeden”.

[89] Borrel, Daan – Vrienden verdelen na de scheiding – NRC 20-10-2017