

Hoe vertellen we het de kinderen?

Respectvol scheiden als een nieuw begin



*7 stappen
voor een
kindgericht
gesprek*

Anne Buiskool

Het besluit is gevallen: jullie gaan uit elkaar

Je wilt aan de slag.

Je wilt ervoor weglopen.

Er gaat zo veel door je heen...

Je leven staat op z'n kop!

Waar moet je beginnen?

Dit boek geeft je 7 praktische stappen voor een kindgericht gesprek, met een aantal ondersteunende hoofdstukken.

Voorwoord door Jocelyn Weimar

Er is veel geschreven over scheidingen en de gevolgen ervan, maar Anne Buiskool heeft kans gezien om het thema vanuit een andere hoek te benaderen. Ze benadert het gezin dat op het punt staat een scheiding mee te maken vanuit een groter geheel. Anne moedigt scheidende ouders aan om lessen te trekken uit hun gedragingen als partner en als aanstaande ex-partner, om hun nieuwe dubbele rol van voormalig levensgezel & collega-ouder constructief vorm te geven. Ze beschrijft het vertellen aan de kinderen en de voorbereiding daarop als een proces, waarbij het logisch is dat je valt en weer opstaat om uiteindelijk met jezelf in balans te komen in de nieuwe dubbelrol.

Anne laat met dit boek zien hoe je als ouders een van de belangrijkste levenslessen toont aan je kinderen door vóór, tijdens en na het scheidingsproces respect voor elkaar te behouden. Respect voor de levensgezel met wie je een stuk leven gedeeld hebt, voor de medemens en voor de collega-ouder in het begeleiden van je kinderen op hun levenspad. Kinderen die - ongevraagd en ongewild - met de scheiding van hun ouders geconfronteerd worden, krijgen door dit boek mogelijk ouders die hun eigen gedrag als voorbeeldgedrag zien voor hun kinderen. Met dit boek kunnen ouders het pad van ontwikkeling bewandelen. Het getuigt van moed en doorzettingsvermogen om met de spiegels die je in een scheiding krijgt je eigen leven en dat van je kinderen (weer) op de rails te zetten. Hierbij speelt de gun-factor een grote rol: gun je de andere ouder van je kinderen ook een goed leven na de scheiding?

Dit boek is een aanwinst en tevens een uitdaging voor al die scheidende ouders die het lef hebben om aan zichzelf te werken. Door hun eigen aandeel in de scheiding en het proces erna onder ogen te zien en hun kinderen 'vóór te leven', kunnen ze een voorbeeld zijn en laten ze zien hoe je constructief met je voormalige levenspartner om kunt gaan wanneer het liefdesvuur is gedoofd.

Jocelyn Weimar,

Auteur van onder andere *Eerst gehuwd, nu collega-ouders* en *Uit elkaar gaan*, ontwikkelaar en trainer bij mediation-opleidingsinstituten. (www.allesoverconflicten.nl)

Wat anderen vonden van Hoe vertellen we het de kinderen?

Alwien Turner (actrice):

“Ik voelde ruimte toen Anne ons vertelde dat de vorm van de relatie verandert na de scheiding en dat je kunt behouden wat goed is. Je bent niet meer elkaars partners, maar wel samen de ouders. Belangrijk om hier zo liefdevol mogelijk met elkaar doorheen te komen. Heel prettig om een boek te hebben dat je als een soort leidraad kan helpen. Ook een troost: je voelt dat je niet de enige bent. En het boek is een soort bijbel waarin je dingen tegenkomt die je antwoorden geven en mogelijk een hand bieden om hier doorheen te komen.”

Jet Sichterman (oprichter van Expatchild psychology, kinderpsycholoog):

“Horen dat je ouders gaan scheiden is moeilijk, het doet zeer. Het roept veel vragen op, en veel emoties. Het gesprek dat ouders hierover met hun kind hebben zal voor veel kinderen een blijvende herinnering vormen aan het moment dat hun leven voorgoed veranderde. Maar verandering hoeft niet slecht te zijn, en emoties zijn er om ons iets te leren. Een open communicatie tussen scheidende ouders, en tussen scheidende ouders en hun kinderen, zoals Anne Buiskool dat in haar boek voorschrijft, is daarbij ontzettend belangrijk en kan veel helpen de overgang van één gezin naar twee gezinnen harmonieus te laten verlopen.”
expatchildpsychology.nl

Erik Verlaan (gescheiden vader)

“Als vader van twee jonge zoons van 7 en 10 jaar had ik het gevoel dat mijn leven op z'n kop stond tijdens en na de scheiding. Emoties en gevoelens gingen alle kanten op. Het idee dat je je kinderen gaat vertellen dat je gaat scheiden voelde als een baksteen op mijn maag. Ik ben zo blij dat we de boodschap van het gaan scheiden samen goed hebben voorbereid en verteld aan de kinderen. Het gaf mij en de kinderen duidelijkheid en rust. Het boek geeft hiervoor goede handvatten en voorbeelden. Het beschrijft heel goed hoe je je hart kunt openen ondanks verdriet en pijn en samen respectvol ouder kunt zijn. Bereid zijn om in de spiegel te kijken en verantwoordelijkheid willen nemen voor mijn eigen gedrag zijn voor mij belangrijke onderwerpen en hebben mij veel nieuwe inzichten gegeven. Ik weet zeker dat je wijzer en sterker uit een scheiding kan komen. Anne, bedankt voor je boek en je coaching!”

Marieke Lips (oprichter Beroepsorganisatie Kindbehartiger en KidsInbetween):

“Wat is het belangrijk dat Anne met dit boek aandacht besteedt aan een essentieel onderdeel van de scheiding: Hoe vertellen we het de kinderen? In mijn werk als Kindbehartiger hoor ik veel verhalen van kinderen die verschillende boodschappen van hun ouders hebben ontvangen. Van kinderen die zijn gaan resoneren op de emoties van hun ouders. Die zich verantwoordelijk zijn gaan voelen voor hun ouders en de thuissituatie. Kinderen die zich ook vaak schuldig zijn gaan voelen over de scheiding. Als je de eerste fase voor en rondom de scheidingsmelding zorgvuldig kunt laten plaatsvinden, kan dat ertoe bijdragen dat kinderen kind kunnen blijven. Iets waarvan ik zeker weet dat ouders dit hun kinderen

gunnen! Dank je, Anne, voor het werk dat jij hebt geleverd en ik hoop dat veel ouders steun ondervinden aan de inhoud van het boek.” kindbehartiger.nl

Robbert Nijziel (gescheiden vader)

“Scheiden was voor mij een opluchting en een uitweg uit een situatie waarin ik onmachtig was om - ook na een jaar relatietherapie - iets te veranderen in de relatie met de vrouw op wie ik 12 jaar eerder verliefd was geworden. Onze twee zonen van destijds 6 en 9: daar waren we nog het meest bezorgd om. Wat doet dit met ze? We hadden besloten om het samen te vertellen en internet was onze enige kennisbron. Ik ben blij met dit boek, waarin de ervaringen van zoveel ouders en experts gebundeld zijn. Voor stellen die ook besluiten uit elkaar te gaan een ‘must-read’.

Natuurlijk was ik boos, verdrietig en ‘vocht’ ik als vader voor mijn plek. En tegelijkertijd voelden we ons verantwoordelijk om onze twee zonen - in liefde geboren en door ons op de wereld gezet - zo min mogelijk schade op te laten lopen. Ik ben blij dat dit ons gelukt is: we zijn net terug van een skivakantie met z’n vieren. We genieten er alle vier van. M’n ex-geliefde en ik leven apart van elkaar en we gunnen elkaar een rijk en liefdevol leven met een ander. Dat gun ik iedereen die besluit uit elkaar te gaan.”

Manon Ende (oprichter van Stoere Stappen, Kindercoach, KIES-coach, Kindbehartiger, pedagogisch hulpverlener):

“Kinderen weten zich bijna altijd het moment te herinneren waarop ouders vertelden dat ze gingen scheiden. Ik ben enorm blij dat Anne haar jarenlang opgebouwde kennis en ervaring met respectvol scheiden in dit boek gebundeld heeft, met belangrijke tips voor ouders die op dit punt staan. Ik ben er van overtuigd dat de ouders die de stappen uit dit boek toepassen hun kinderen een groots cadeau geven. Namelijk, de scheiding(smelding) vanuit respect, samenwerking en contact vormgeven. Het geeft kinderen een veilig gevoel als het ouders lukt om, ondanks de scheiding, samen ouders te blijven. Dit zorgt voor een bedding waarbinnen kinderen kunnen blijven groeien en ontwikkelen. En dat gun ik ieder kind!”

stoere-stappen.nl

Inhoudsopgave

Voorwoord Jocelyn Weimar	5
Voor wie is dit boek?	13
Mijn verhaal	15
Inleiding	17
Gratis checklist voor snel handelen	20
Hoe dit boek werkt	21
Hoofdstuk 1	24
Hoe vertellen we het de kinderen?	
Hoofdstuk 2	36
Dansen in een mijnenveld	
Hoofdstuk 3	48
Zeven stappen om het de kinderen te vertellen met hulp van het kompas van RESPECT	
♦ Het kompas van RESPECT	50
♦ Stap 1. De scheidingsmelding	52
♦ Stap 2. Omgaan met emoties en gevoelens	54
♦ Stap 3. Hulp vragen	57
♦ Stap 4. Bereid het samen voor	59
♦ Stap 5. Samen vertellen	63
♦ Stap 6. Geef je scheiding vorm	66
♦ Stap 7. Nazorg op korte en lange termijn	68
Hoofdstuk 4	72
Omgaan met emoties en gevoelens (verdieping van Stap 2)	
Hoofdstuk 5	84
Help mij het zelf te doen (verdieping van Stap 3)	
Hoofdstuk 6	94
De voorbereiding (verdieping van Stap 4)	
Hoofdstuk 7	106
Samen vertellen (verdieping van Stap 5)	
Hoofdstuk 8	120
De scheiding vormgeven (verdieping van Stap 6)	

Hoofdstuk 9	128
Nazorg op korte en lange termijn (<i>verdieping van Stap 7</i>)	
Hoofdstuk 10	136
Veranderingen in het familiesysteem (Kita Bronda en Cécile Schlangen)	
Hoofdstuk 11	146
Leeftijden (In samenwerking met Kita Bronda)	
Hoofdstuk 12	152
Loyaliteit(sconflicten)	
Hoofdstuk 13	158
Pijn, verdriet, shock en trauma	
Hoofdstuk 14	165
Liefde en pijn in relaties	
Hoofdstuk 15	170
Wegwijzer naar een respectvol gescheiden leven	
♦ Boeken	171
♦ School en scheiding.....	173
♦ Documenten.....	177
♦ Organisaties en mensen die kinderen helpen	179
♦ Traingen, films en producten rondom scheiding.....	182
♦ Kennis, persoonlijke ontwikkeling en supportgroepen	182
♦ Overige instanties.....	183
Nawoord	184
Dankwoord	186
Over de auteur	188
Hoe nu verder?	190
Colofon	192

Voor wie is dit boek?

Dit boek is voor ouders die

- ♦ willen leren van de lessen die het leven ons allemaal geeft
- ♦ het goed willen doen voor hun kinderen
- ♦ wijzer en sterker uit de scheiding willen komen
- ♦ bereid zijn om in de spiegel te kijken
- ♦ verantwoordelijkheid willen nemen voor hun eigen gedrag
- ♦ de andere ouder ook weer een goed leven gunnen
- ♦ open staan voor feedback
- ♦ zien dat een scheiding een fase is en geen falen
- ♦ niet weglopen voor pijn en verdriet
- ♦ erkennen dat ze onbewust belangrijke zaken in de relatie uit de weg zijn gegaan
- ♦ bereid zijn om in gesprek te blijven met de andere ouder
- ♦ erkennen dat ze niet alleen vastliepen in de relatie, maar ook in zichzelf
- ♦ willen scheiden met respect voor de vader of moeder van hun kinderen
- ♦ ondanks pijn en verdriet hun hart willen openen, omdat dat de beste resultaten oplevert bij een scheiding
- ♦ hun kinderen voorop stellen/op de eerste plaats zetten
- ♦ beseffen dat ze zichzelf meenemen, waar ze ook naar toe gaan
- ♦ weten dat ze een voorbeeld zijn voor hun kinderen
- ♦ los willen laten wat niet meer werkt en willen behouden en verder ontwikkelen wat ze nog wel delen
- ♦ willen werken aan wat er mogelijk is
- ♦ willen leren van hun kinderen
- ♦ geloven in zichzelf
- ♦ hun toekomst willen bouwen op de lessen in plaats van de puinhopen van het verleden.

Als je op minimaal 7 van deze zinnen ja kunt zeggen, dan is dit boek voor jou! Heb je minder ja's, dan vind je er vast ook bruikbare dingen in maar zul je ook geneigd zijn om te voorspellen wat niet zal werken.

Zou je willen dat het werkt? Dan vind je in stap 3 en hoofdstuk 5 tips hoe je hulp kunt vragen.

Daarnaast is dit boek er ook voor grootouders, leraren en professionals. Voor iedereen die ouders en kinderen een warm hart toedraagt en ouders wil helpen om wijzer en sterker uit de scheiding te komen.

Inleiding

Je hebt gedaan wat je kon. Met alles wat je in huis had en alles wat je gevormd heeft, heb je het beste gemaakt van de relatie die je had. Je achtergrond, opvoeding, afkomst, ervaringen en gewoontes hebben mede bepaald wie jij geworden bent. Ze beïnvloeden onder andere hoe je in je relaties staat en hoe je omgaat met uitdagende en moeilijke situaties.

Ook het besluit om te scheiden (al of niet door jou ingezet) neem je met de beste bedoelingen. Omdat het nu het beste (of minst slechte) is wat je kunt doen. En als je straks de kinderen gaat vertellen over de scheiding doe je ook dat met de beste intenties.

We bekijken scheiden als een fase, niet als het falen van de relatie. Jij kunt verantwoordelijkheid nemen, je emoties beheren en de andere ouder van je kind(eren) respectvol uitnodigen om de overstap te maken van partnerschap naar samenwerkend ouderschap. Dat is niet altijd makkelijk. Wees lief voor jezelf en laat je helpen. Naast het overzicht van de stappen en hoofdstukken komen begrippen als schuld, schaamte, het ego, persoonlijke ontwikkeling en de zakelijke, juridische en financiële kant van een scheiding aan bod.

Het eerste moment waarop jullie aan je kinderen kunnen laten zien dat jullie deze klus samen oppakken, is het moment waarop jullie hun dit moeilijke nieuws vertellen. Als je dat goed voorbereid doet en de 7 stappen volgt, krijgen de kinderen direct mee dat jullie weliswaar stoppen als liefdespartners, maar altijd samen hun ouders zullen blijven.

Om een beter begrip te krijgen over hoe we op verschillende manieren naar relaties, pijn en scheiden kunnen kijken heeft Mauk Pieper hoofdstuk 14 geschreven. Dit hoofdstuk is achteraan gezet vanuit de ervaring dat ouders die voor een scheiding staan wel iets anders te doen hebben dan teksten lezen. Dat neemt niet weg dat ik je toch hier wil uitnodigen om dit hoofdstuk wel eerst te lezen. Gewoon omdat het wel eens heel waardevol zou kunnen zijn voor het begin van jullie scheiding.

Ik vertel

Ik zat in de stoel, zo'n grote ronde waar je helemaal in weg kan kruipen.

Ik weet het nog zo goed en zal het nooit vergeten.

Mijn dochter op schoot met haar gezicht naar me toe, geleund tegen mijn opgetrokken knieën, en ik masseerde voor me uit starend haar voetjes.

Ik weet nog precies hoe de kamer eruitzag, hoe het licht naar binnen scheen.

Ik keek naar buiten en voelde me ongelofelijk verdrietig, verward, wanhopig, boos. Hij had een einde aan onze relatie gemaakt. Hij met wie ik mijn leven deelde op zoveel vlakken. Hij met wie ik een dochter had.

Ik keek naar onze dochter en weer naar buiten. Plotseling, nee het ging echt niet langzaam, besefte ik dat mijn gedrag en hoe ik me voelde zou gaan bepalen wat onze dochter mee zou krijgen. Wat voor moeder wilde ik zijn? En was het waar dat hij er een eind aan had gemaakt? Was het niet zo dat we beiden zagen dat deze relatie niet meer vruchtbaar was en dat hij dit als eerste had gezegd?

Ook dat moment, buiten onder de beukenboom zal ik nooit meer vergeten.

Daar in die stoel nam ik het besluit dat het mijn verantwoordelijkheid was om ervoor te zorgen dat ik om leerde gaan met hoe ik me voelde. Wat er tussen hem en mij gebeurde, daar mocht zij geen last van hebben.

Ik zal niet zeggen dat ze geen last van ons gehad heeft. Ze heeft beslist het een en ander meegekregen waar ik niet trots op ben. Als ik terugkijk, dan ben ik dankbaar dat ik met hulp en met de mensen om me heen, waaronder de vader van onze dochter, erin geslaagd ben om respectvol ouderschap vorm te geven. Een van de redenen dat dit boek geschreven moest worden.

En in hoofdstuk 14 legt die vader het kader neer van hoe je naar relaties en scheiding kunt kijken. Samenwerken doen we nog steeds, maar dan anders.

Ouders

Goed en respectvol scheiden is mogelijk

Ouders willen het moment waarop ze de kinderen vertellen dat ze uit elkaar gaan, liever overslaan. Niemand wil een kind vertellen dat zijn ouders uit elkaar gaan. Niemand wil de pijn voelen, de wanhoop zien, de schrik op gezichtjes lezen of de boosheid met slaande deuren ervaren. Toch is het essentieel om juist bij dit moment stil te staan.

Goed scheiden begint nú

Scheiden is niet leuk. Scheiden is soms afschuwelijk, pijnlijk en verwarrend. Scheiden kan ook een opluchting zijn, of zelfs een bewuste positieve stap van twee mensen die los van elkaar verder gaan en samen ouders blijven.

Hoe het in jullie geval ook is, de kinderen zullen moeten leren omgaan met de veranderingen. En daar kunnen jullie hen bij helpen. Die hulp begint op het moment dat je de kinderen over de scheiding vertelt.

In de voorbereidingen voor dit boek realiseerde ik me opnieuw dat het bewust kiezen voor samenwerking de toon kan zetten voor een respectvolle scheiding. Als ouders toestaan wat dit met hen en met hun kinderen doet en daar verantwoordelijkheid voor nemen, dan is de kans veel groter dat conflicten vermeden kunnen worden.

Dat maakt dit moment veel belangrijker dan we ons vaak realiseren. **In dit moment ligt besloten wat voor soort scheiding het wordt.** In deze eerste periode kunnen jullie al besluiten om zelf aan de slag te gaan met je emoties, gevoelens en verwarring. Zo kan mogelijk voorkomen worden dat jullie kinderen zich zorgen gaan maken om jullie en in loyaliteitsconflicten terecht komen.

In plaats daarvan ervaren ze twee ouders die hun eigen zaakjes op orde brengen en die samen ouders blijven, terwijl ze elkaar als liefdespartners loslaten. Hoe de levens van je kinderen verder verlopen, wordt mede beïnvloed door de keuzes die jullie nu maken. Hoeveel last ze zullen hebben van zaken die eigenlijk niets met hen te maken hebben, wordt mede bepaald door deze eerste periode.

Schuld en schaamte

Heb je het idee dat je faalt omdat je je gezin niet bij elkaar hebt weten te houden of heb je andere gedachten over schuld en schaamte waarmee je jezelf naar beneden haalt?



Emotionele opdracht ;-)

behorend bij stap 2 en hoofdstuk 4

De aard van je gedachten verandert de aard van je realiteit. De mate van eigenwaarde die je jezelf toekent bepaalt jouw blik op de realiteit. Het enige wat je hoeft te doen is je perceptie veranderen. Met andere woorden, van gedachten veranderen...

Sluit je ogen en zie jezelf voor je.

Neem waar wat er in je lichaam gebeurt.

Neem waar welke gedachten je over jezelf hebt.

Neem waar wat je van jezelf vindt.

Open je ogen, haal een paar maal diep adem.

Sluit je ogen opnieuw en zie de andere ouder voor je.

Neem waar wat er in je lichaam gebeurt.

Neem waar welke gedachten je over die ander hebt.

Neem waar wat je van die ander vindt.

Open je ogen en switch tussen de beide beelden en registreer wat er verandert in je lichaam, wat je denkt en hoe je je voelt.

Kijk nu of je naar jezelf kunt kijken zoals je naar een nieuw persoon kijkt.

Open, nieuwsgierig, zonder oordeel en invulling.

Wat zie je? Hoe voelt dat in je lichaam en wat denk je?

Kijk vervolgens in gedachten naar de ander. Open, nieuwsgierig, zonder oordeel en invulling.

Wat zie je? Hoe voelt dat in je lichaam en wat denk je?

Deze oefening is bedoeld om je te helpen je bewust te worden van de impact van je manier van denken op jezelf en de ander.

Mensen die in het moment, open, aanwezig en beschikbaar zijn hebben het vermogen tot inleven, afstemmen, compassie en adequaat handelen.

Precies de gewenste kwaliteiten waarmee jullie de kinderen het moeilijke nieuws kunnen gaan brengen. Het helpt daarbij om de ander als ouder van jullie kind(eren) te zien en hem of haar los te koppelen van de partner- en aanstaande ex-partnerrelatie. Met welke persoon kun jij zelf het beste een gesprek voeren?

Met iemand die bezet is, oordelen en meningen heeft, of met iemand die open kijkt, luistert en besluiten neemt op basis van wat er op dat moment gebeurt en nodig is?

Ben je bereid om ervoor te zorgen dat je open eerlijk en nieuwsgierig het gesprek ingaat?

“ *Don't worry that your life is turning upside down. How do you know that the side you are used to is better than the one to come?* ”

Rumi