

Scheiden doet voor kinderen lang niet altijd lijden. Ex-partners die samen goede ouders blijven, besparen hun kinderen een blijvend trauma. Maar goede ouders blijven als je uit elkaar gaat, hoe doe je dat?

Door Mandy Pijl

Scheiden doet niet altijd lijden

GE MET
SCHEIJE
DENEX
CARLINE VOS TOCH
SAMEN
GOEDE
OUDERS

Als kind van gescheiden ouders nam Carlijne Vos zich toen ze zelf eenmaal moeder was één ding voor: zoveel ruzie als haar ouders tijdens hun huwelijk hadden gemaakt, zou ze haar kinderen besparen. Kwam het ooit van een scheiding, dan zou ze haar best doen om in goede harmonie uit elkaar te gaan.

Haar kinderen wilde ze op die manier het loyaliteitsconflict besparen waar zij, zoals veel kinderen van ruziënde ouders, last van had gehad. "Kinderen zijn loyaal aan beide ouders. Is de ene ouder boos op de andere of stelt hij zich als slachtoffer op, dan heeft een kind vaak het gevoel dat hij een kant moet kiezen," legt ze uit. "Maar die keuze moet een kind niet hoeven maken."

Veelvuldige ruzies tussen Vos en haar man waren uiteindelijk de belangrijkste reden om uit elkaar te gaan. Maar het viel haar niet mee om haar kinderen, toen drie en vijf jaar, niet met haar gekwetste gevoelens op te zadelen. De man van wie ze emotioneel afstand probeerde te doen, stond wekelijks voor de deur om de kinderen op te halen.

Volgens gezins- en echtscheidingscoach Gideon de Haan worstelen veel gescheiden ouders met het gezamenlijk ouderschap. "Zodra ze weten dat ze uit elkaar gaan, hangen veel mensen de mantel der liefde aan de kapstok. Alles wat ze daarmee bedekten wordt plotseling scherp zichtbaar, ook voor hun kinderen. Ouders die willen dat hun kinderen respectvol met anderen omgaan, leren hen precies het tegenovergestelde als ze de ander openlijk afvallen."

Hoe lukt het anderen om niet te vervallen in wrokig gedrag? Hoe neem je afstand van je ex-partner? Vos, in het dagelijks leven journalist bij de *Volkskrant*, schreef er een boek over. In *Gescheiden, met je ex toch samen goede ouders* beschrijft ze aan de hand van ervaringsverhalen en tips van relatietherapeuten en een gezinscoach hoe een scheiding doorlopen kan worden zonder emotionele schade aan te richten.

Stap 1 als een scheiding op handen is: vertel het de kinderen samen. Vos: "Op die manier voorkom dat je het beeld van een slachtoffer en een dader, beeldvorming die je te allen tijde moet voorkomen. Een kind dat zijn moeder als slachtoffer ziet, zal weinig respect voor haar hebben."

Om vervolgens ook een loopgravenoorlog met de kinderen als inzet te voorkomen, is het belangrijk stil te staan bij alle emoties van de betrokkenen. "Realiseer je als ouder wat jouw woede, jaloezie of slachtofferschap doet met je kind."

En: gun elkaar het ouderschap. "Scheiden hoeft



▲ Foto: GPD/Koen Suyk

voor een kind niet traumatisch te zijn, als hij van beide ouders mag blijven houden. Respecteer de manier waarop jouw ex de kinderen opvoedt." Goed ouderschap is volgens Vos dan ook vooral een kwestie van inslikken. Ook als een van de ex-partners de kinderen elke week tot ergernis van de ander meeneemt naar McDonalds. "Vraag je af wat voor je kinderen nu echt belangrijk is."

Het belang van het kind, dáár gaat het om, zegt De Haan: "Een echtscheiding is natuurlijk voor niemand leuk, maar kinderen hebben er al helemaal niet voor gekozen. Daar moet meer aandacht voor zijn."

Sta boven je gevoel en besteed aandacht aan dat van de kinderen, aldus Vos. "Zeg niet dat hij boft met twee mooie kamers, maar dat het inderdaad wennen is dat zijn vader er op verjaardagen niet meer bij is. Als niemand met kinderen praat over wat een scheiding echt met hen

doet, dan krijgen ze het gevoel ze niet serieus genomen worden. Bovendien kunnen de gevoelens en ideeën van kinderen voor ouders vaak heel verhelderend zijn, vertelt De Haan.

"Voor een moeder die weigerde haar kinderen voor de deur van haar ex af te zetten omdat ze daar moeite mee had, was het een eyeopener om te horen wat het met haar zoon deed dat hij op de hoek van de straat werd afgezet. Zijn verdriet hielp haar om zich over haar gevoelens heen te zetten. Ze beseftte dat het uiteindelijk niet om haar, maar om haar kind ging."

'Gescheiden, met je ex toch samen goede ouders' van Carlijne Vos is verschenen bij uitgeverij Het Spectrum. Coach Gideon de Haan begeleidt partners om in goed overleg uit elkaar te gaan. Meer over de overlegscheiding op www.gideon-dehaan.nl.

Tips voor goed ouderschap na echtscheiding

- Gun elkaar het ouderschap.
- Spreek tegenover de kinderen geen kwaad over de andere ouder.
- Stel het belang van de kinderen boven dat van jezelf.
- Heb aandacht voor de gevoelens van de kinderen, praat erover.
- Wees veerkrachtig: laat zien dat na een tegenslag ook weer mooie tijden komen.