

Doe het niet, zou therapeut Magda Hengst tegen verliefde en gescheiden mensen willen roepen. Ga niet meteen samenwonen met je nieuwe liefde als er pubers in het spel zijn.

JANTJEN DE BOER

Gisteren was het 'de dag van de scheiding'. De liefde is een mijnenveld. Elk jaar krijgen 70.000 kinderen van hun ouders te horen dat ze gaan scheiden. Dat is al lastig, maar als de ex-geliefden een nieuwe partner krijgen wordt het helemaal ingewikkeld. Uiteindelijk gaat 66 procent van de nieuwe liefdeskoppels weer uit elkaar en moeten kinderen een tweede breuk verwerken.

Een scheiding is ontvullend voor de rest van je leven, zegt mediator en echtscheidingsadvocaat Ingrid Dechesne uit Leeuwarden. Bij alle mijlpalen komt het verdriet min of meer boven. „Tot diep in de volwassenheid hopen kinderen stiekem dat het tussen hun ouders toch nog goed komt.”

Ingrid Dechesne en haar collega Anita van Wijk hebben een advocaten- en mediationpraktijk voor familie zaken. Ingrid: „Nieuwe relaties van ex-partners zijn altijd extra complicerend.” Nieuwe liefdes kunnen omgangsregelingen doen vastlopen, en ze verstoren vaak de verhoudingen tussen ex-echtelingen waardoor zoons en dochters worden vermalen. Gelukkig wordt de stem van kinderen duidelijker, merkt ze. „Hoe opener ze worden, hoe beter. Het is goed als ouders weten wat de scheiding met een kind doet.”

„Hoi, ik ben Nienke en ik ben veertien. Mijn ouders zijn al zes jaar gescheiden. Het is heel verwarrend om heen en weer te gaan soms. Af en toe moet ik nog huilen hierom, is dit normaal? Soms wordt het me gewoon even teveel alles. We waren al met vier kinderen en bij mijn moeder heb ik nog twee stiefbroers, daar zijn we dus met z'n achten en bij mijn vader zijn we met zijn negenen. Met nog twee stiefbroertjes en een stiefzusje... Herkent iemand zich in dit verhaal?”

(Van de site villapinedo.nl, ontmoetingsplaats voor kinderen van gescheiden ouders)

Kinderen maken zichzelf vaak klein omdat ze zien dat hun ouders het moeilijk hebben, merkt Anita van Wijk. Ze kunnen in een loyaliteitsconflict terecht komen. Ze gaan echt niet zeggen dat de nieuwe vriendin van papa super lekkere pannenkoeken bakt omdat dat niet leuk is voor mama, en als hun moeder met een nieuwe man gaat wonen proberen ze zich uit alle macht te plooiën.

Anita: „Ouders denken vaak dat de nieuwe liefde er gewoon bij kan schuiven en dat je dan weer een compleet gezin bent. Maar bij kinderen is het een al conflict. Want hoe kun je nu iemand anders accepteren zonder je eigen vader of moeder tekort te doen?”

Die stress komt er uit, merken ze. „Kinderen worden druk, of ze zonderen zich af.”

De regels zijn bekend. Als je netjes wilt scheiden moet je niet kwaad spreken over de andere partij, geen nare boodschappen via de

kinderen aan elkaar doorgeven, niet ruziemaken waar de kinderen bij zijn en je aan de afspraken uit het ouderschapsplan houden. Toch ontploft de boel geregeld.

Soms wijzen Dechesne en Van Wijk ouders daarom op de drama-therapeuten van 'Doe-', beneden bij hen in het pand. Zij helpen kinderen met therapie en trainingen. Ook verwijzen ze ex-echtelingen of nieuwe koppels eventueel door naar Magda Hengst, hulpverlener bij echtscheiding en stiefouder-specialist, die naast Doe= kantoor houdt.

Magda: „Ik ken een zaak waarbij een kind niet met de stiefouder wilde spreken. Dat duurde echt een jaar.”

Een opeenstapeling van ellende, de liefde? Dechesne: „Ik zit altijd tussen de scherven maar ik geloof nog wel in de liefde. Voor mij staat de liefde boven alles. En ik geloof dat er een kentering komt in de omgang met relaties. Ik denk dat gezinnen losser worden.”

Scheidingen blijven verdrietig, maar kinderen van gescheiden ouders zijn niet langer buitenbeentjes. Ruim een op de drie huwelijken strandt. „En daarom moeten ouders het gesprek blijven voeren en zorg blijven dragen voor de kinderen. Daar zijn ze toe verplicht.” Bovendien heeft een nieuwe liefde ook voordelen.

Kinderen van gescheiden ouders zijn niet langer buitenbeentjes

Ingrid: „Kinderen vinden het prettig om een ouder gelukkig te zien. En financieel geeft een nieuwe liefde ook lucht.” Bovendien blijkt uit onderzoek dat het met kinderen op school vaak beter gaat, als vader of moeder, of allebei, een nieuwe relatie krijgen. Stiefouders helpen bijvoorbeeld met huiswerk, of ze doen leuke dingen met de kinderen. Magda Hengst: „O, ik geloof in de liefde. In de brede zin van het woord. Als je alleen al ziet hoe goed stiefouders in nieuwe samengestelde gezinnen het willen doen. Als je ziet hoe ze hun best doen. Dat is liefde hoor.”

„Mijn ouders willen mij allebei hebben, maar ik kan niet doormidden gehakt worden. Bij hockey kwamen mijn vader en moeder altijd allebei kijken. Na de scheiding bleven ze dat doen, maar stonden ze meters van elkaar af. Als de wedstrijd was afgelopen, wist ik niet naar wie ik toe moest gaan. Als ik naar mijn moeder ging, dan was mijn vader alleen en andersom. Dat vond ik lastig. Ik heb nu gezegd dat ik niet wil dat ze allebei tegelijkertijd komen.” Charlot (12)

Scheiden is lijden; heldere af-

spraken zijn van levensbelang. In 'Het Grote co-Ouder (doe)Boek staan overlegtips. „Denk aan de oudertijd”, adviseert het boek. Wees eerst ouder, en daarna ex. „Zodra er 'troep' uit de exenlijjn doorheen komt, vervuil je het overleg. Denk ook bovenal aan het belang van de kinderen, gun elkaar iets en laat los.”

Om zover te komen zou het helpen als ex-geliefden en kinderen hun periode van samenzijn in een huis echt afsluiten, zegt therapeut Magda. „Je moet afscheid nemen

van het feit dat je nooit meer kerngezin zult worden. Dat je nooit meer als gezin met papa en mama aan een tafel zult zitten. Je moet helder zijn. En tegelijk proberen om de kern te bewaren. Als je op zondagochtend altijd met z'n allen ontbreeft op zondagmiddag naar de film ging, kun je dat blijven doen, ook zonder papa of mama.”

Met een ritueel kun je de overgang naar een nieuw samenlevingsverband gestalte geven, denkt ze. „Je kunt als scheidingsgezin bijvoorbeeld uit eten gaan, ter

afsluiting.” En au ja, dat is pijnlijk. De expert: „Het moet pijnlijk zijn. Het is pijnlijk. Toen de nieuwe partner van haar vader overleed dacht een vriendin van me: 'O misschien komen papa en mama weer bij elkaar.' En zij is over de vijftig.” Zo diep zit het verdriet.

Ingrid Dechesne, peinzend: „Ik vind zo'n entje wel moeilijk voor kinderen hoor.” Magda: „Ik denk wel eens dat we kinderen te veel willen beschermen, maar ondertussen voelen ze alles haarfijn aan. Ik denk dat je beter duidelijk kunt



Een Fries gezin in 1970, zes jaar voor de echtscheiding. Tegenwoordig strandt ruim een op de drie huwelijken.

Dag papa Dag mama

zijn. Dat kinderen veel sterker zijn dan we denken.”

En de ex en de nieuwe liefde die er nu eenmaal vaak is? Ingrid: „Dat wrikt. Maar als ik vraag waar de angst zit, dan blijkt vaak dat een ex bang is om de ouderrol te verliezen aan de nieuwe partner van de ander. Daar zou je eigenlijk met elkaar over moeten praten.”

Magda: „Ooooo, wat zou dát mooi zijn.” Ingrid: „Ik heb de afgelopen maanden een paar keer gevraagd of het misschien een idee zou zijn om de nieuwe partner ook te laten aanschuiven bij een bemiddelingsgesprek. Maar dat is niet gelukt.”

Terug naar de pubers. Waarom kunnen nieuwe geliefden met oudere kinderen beter niet gaan samenwonen? Magda: „Pubers maken zich los van ouders, maar als je een nieuw samengesteld gezin wilt vormen, vraag je het tegenovergestelde van ze. Dan moeten ze zich weer gaan hechten. Dat lukt vaak niet.”

En dan begint de nachtmerrie. „Na ongeveer anderhalf jaar merken mensen vaak dat een samen- gesteld gezin nooit een gewoon gezin zal worden, maar eerder een context waarin kinderen opgroeien. Dan moet je bijvoorbeeld on-

der ogen zien dat je meer van je eigen kinderen houdt, dan van je stiefkinderen. Dan moet je je droombeeld loslaten. En dat doet pijn. Dan komt alsnog de rouw.”

Het duurt vaak vier tot zeven jaar voor er eendracht in stiefgezinnen heerst, weet ze. En stiefvaders doen het gemiddeld beter dan stiefmoeders. „Die bemoeien zich minder met de opvoeding.” Zo simpel kan het zijn, zegt de hulpverlener. „Dat is het geheim. Dat is minder lastig voor de kinderen en minder lastig voor de relatie.”

En als het stof is neergedaald? Ingrid Dechesne: „Het zou mooi zijn als ex-partners tegen hun kinderen kunnen zeggen: 'We hebben het samen ook heel goed gehad.'”

Magda: „Begin een nieuw samengesteld gezin met een ritueel. Richt bijvoorbeeld een kast in de

woonkamer in, waarin iedereen iets van vroeger kan neerzetten. En als je feestelijk opnieuw bent begonnen, vier het een jaar later dan opnieuw. Vraag hoe het met iedereen gaat, en of ze alles nog bij kunnen houden.”

Ingrid: „Je moet dapper zijn om te scheiden. Alles staat of valt met dingen onder ogen zien.”

„De scheiding is nu vijf jaar geleden en ondanks dat ik in hetzelfde huis woon, is het huis niet hetzelfde. Alles wat papa was, is weg. Ons vorige leven is volledig gewist. Maar af en toe vind ik nog stukjes van ons vorige leven. Ons leven als familie. Zo kom ik bij mijn vader nog geregeld een oude handdoek tegen, of de borden waar we eerst samen van aten. En ondanks dat mijn moeder geprobeerd heeft alles te wissen, en het huis nu ook echt haar huis is, word ik standaard door een ding aan mijn vader herinnerd. Als een stille getuige staat dezelfde keuken- tafel nog steeds in het midden van de keuken, omringd door dezelfde vier stoelen.”

Marleen (9)

> www.villapinedo.nl

Reageren? sneonsnein@ic.nl

Stiefvaders doen het gemiddeld beter dan stiefmoeders