



Kind en echtscheiding

De periode rond een echtscheiding is een verwarrende en emotionele tijd. Niet alleen voor de ouders maar ook voor de kinderen. Deze handleiding geeft een algemeen beeld van de zaken waar u in relatie tot uw kind mee te maken kunt krijgen.

Echtscheiding is geen gebeurtenis die van de ene op de andere dag uit de lucht komt vallen. Ook voor het kind niet. In de periode die er aan vooraf gaat doet het kind allerlei indrukken op. Als de echtscheiding een feit is worden kinderen gedwongen te reageren en een houding te vinden in de nieuwe situatie. Normaal gesproken maak het kind drie fasen door, namelijk de crisisfase, de reorganisatiefase en de stabiliseringsfase.

In de crisisfase heeft het kind te maken met het verlies van belangrijke personen uit hun leven waaraan ze emotioneel gehecht zijn. Hoe hevig de schok voor het kind is hangt af van de situatie voor de scheiding. Er kan sprake zijn van ernstige conflicten, soms is er merkbare spanning, maar het kan ook zijn dat de sfeer tamelijk harmonieus is.

In het eerste geval ziet een kind aankomen dat de situatie onhoudbaar is. Het wil geen van beide ouders missen maar wil wel verlost zijn van de ruzies.

In het tweede geval hopen kinderen toch nog dat het goed komt en zijn ze teleurgesteld wanneer dat niet zo is.

Waar sprake is van een harmonieuze sfeer begrijpt het kind niets van de echtscheiding. Als ouders na de scheiding nog conflictvrije contacten hebben gaan kinderen fantaseren dat het nog goed kan komen. Voor hen is het lastig een reëel beeld te krijgen van de toekomst.

In de reorganisatiefase moeten kinderen en ouders hun leven opnieuw gaan inrichten.

Er worden andere verantwoordelijkheden gelegd en het instellen van de bezoeksregeling kan een lastig punt zijn. In deze fase kunnen kinderen problematisch gedrag vertonen. De ouder bij wie het kind woont heeft vaak genoeg aan de eigen emoties en het regelen van de praktische zaken rond het huishouden. Kinderen krijgen dan veel ruimte ("ze hebben het al zo moeilijk"), terwijl juist regels en grenzen veiligheid bieden. De andere ouder geeft het kind veel aandacht en liefde uit angst het te verliezen. Ook daar worden opvoedingsprincipes soms minder gehandhaafd.

Kinderen kunnen in een loyaliteitsconflict komen omdat ze geen partij willen kiezen.

Aan de ene kant willen ze het hoe en waarom weten van de scheiding, maar aan de andere kant verzetten zij zich er ook tegen. Het is belangrijk dat het kind niet wordt betrokken in de problemen tussen vader en moeder en dat het kind niet wordt uitgehoord over de ander. Hoe moeilijk het soms ook is: gun het je kind van de andere ouder te blijven houden en gun het de ander om ook ouder van je kind te zijn.

En vooral ook: gun het je kind om kind te zijn!

Als vader of moeder een nieuwe relatie aangaat kan een nieuw loyaliteitsconflict geboren worden. De nieuwe partner aardig vinden is verraad aan de eigen vader of moeder.

In de stabiliseringsfase komt alles in rustiger vaarwater. De rollen zijn duidelijk, maar de emotionele problemen kunnen blijven bestaan. Als wordt geprobeerd de opvoeding weer ter hand te nemen kan dit tot gedragsproblemen leiden.

Soms hebben kinderen een schuldgevoel over de echtscheiding van hun ouders. Ze denken dat iets in hun (lastige) gedrag de oorzaak is van de onenigheid tussen ouders.

Kleuters kunnen heftig reageren in de crisisfase, iets grotere kinderen worden soms agressief buiten het gezin, bijvoorbeeld op school.

Tieners kunnen hun agressie tonen direct naar de ouders.

Over het algemeen hebben jongens meer problemen dan meisjes, omdat meisjes beter in staat zijn om hun gevoelens te uiten en te bespreken.