



KITA BRONDA

OPNIEUW VERBINDEN

ALS GESCHEIDEN OUDERS



Hoe geef je je kind,
belast door de scheiding,
weer het gevoel dat het
gewoon kind mag zijn?

'Als mijn gescheiden ouders dit boek hadden gelezen, was ik mijzelf minder kwijt geweest.'

Ouders willen hun kind zo min mogelijk belasten met hun keuze uit elkaar te gaan. Een scheiding raakt alle gezinsleden en zeker het kind. De ouders kunnen er wel voor zorgen dat na de scheiding het kind zich weer kind kan voelen. Dit boek beschrijft aan de hand van een groeimodel de manier waarop ouders rekening kunnen houden met de behoeften van het kind na een scheiding. Een belangrijk onderdeel hiervan is dat de ouders elkaar opnieuw vertrouwen en opnieuw verbinden als ouderschapspartners. De ouders geven hun kind het gevoel dat het weer gewoon kind mag zijn.

Gescheiden ouders, ouders met relatieproblemen, stiefouders en grootouders begrijpen beter wat een kind van hen nodig heeft. Een gratis online training hoort bij dit boek.

ISBN 9 789082236446



9 789082 236446



DRS. KITA BRONDA-MEIJERING (1969)

Kita ondersteunt gescheiden ouders in hun samenwerking en hoe ze hun kind weer het gevoel kunnen geven gewoon kind te mogen zijn. Daarnaast ondersteunt ze ouders die een zorg hebben over het gedrag van hun kind.

Haar werkervaring en persoonlijke beleving als kind van gescheiden ouders hebben ertoe bijdragen het groeimodel Opnieuw Verbinden voor gescheiden ouders te ontwikkelen. Ze traint professionals die gescheiden ouders helpen hun complexe scheiding op te lossen of te voorkomen.

Ze is getrouwd en heeft twee kinderen.

In 2014 publiceerde ze het boek 'Onrust in het Kinderhart.'

Een scheiding doet de liefdesstroom stokken. Een scheiding is meestal voor alle betrokkenen heel ingrijpend, dat weet ik uit eigen ervaring. 'Opnieuw verbinden' biedt een praktische handleiding om kinderen te helpen bij een scheiding. Het geeft ouders een goede ingang om het perspectief en de behoeften van het kind beter te kunnen zien en te begrijpen. Tevens neemt Kita ons – gescheiden ouders – liefdevol bij de hand om ons eigen aandeel te leren zien, ter hand te nemen en tot positieve intenties te transformeren. Door de behoeften van het kind en deze positieve intenties van gescheiden ouders naast elkaar te leggen, creëert Kita een krachtige impuls om daadwerkelijk heling mogelijk te maken.

Het boek biedt ook begeleiders een goede ingang om het systemische perspectief bij scheidingen beter te begrijpen. Het stappenplan helpt gescheiden ouders de liefdesstroom weer op gang te krijgen. Een waardevol, praktisch en gedegen boek, geschreven vanuit een liefdevolle intentie, die mij, als ervaringsdeskundige en als therapeut, bij het lezen steeds weer inspireerde.

STEFAN WOUDEBERG
Trainer bij Phoenix Opleidingen

Dit boek 'Opnieuw Verbinden' beschrijft wat meestal onbenoemd blijft, waar weinig woorden voor zijn of waar ouder zich niet bewust van zijn.

ANNE BUISKOOL
Mediator en K.I.E.S coach

Dit boek geeft hoop... het neemt de gescheiden ouder mee in wat het kind van hem nodig heeft. Het gaat in op belangrijke principes van opvoeden, de opvoedrelatie en wat kinderen nodig hebben na de scheiding. Het nodigt uit om ondanks moeilijke omstandigheden jezelf als ouder te verbeteren en je kind te bieden wat het nodig heeft. Doordat het vol staat met sprekende voorbeelden, komt alles heel dichtbij; het is geen theoretisch verhaal. Kita Bronda legt alles zonder oordeel uit. Dat maakt het duidelijk en goed verteerbaar.

Elke ouder wil het beste voor z'n kind en dat kan een behoorlijke zoektocht zijn; zeker als er veel stress is in een gezin (ruzies, scheiding, werkdruk of persoonlijke redenen). Het is hoopvol om te beseffen dat je gezinsrelaties kunt verbeteren door te kijken naar je eigen aandeel en beter om te gaan met stress. Zo mooi ook om te lezen dat het nooit te laat is voor een herstelactie richting je kind.

Dit boek is een inspiratiebron voor alle ouders en alle hulpverleners die gezinnen ondersteunen.

DIANA VAN BOVEN

Jeugdprofessional bij een gemeente en gescheiden moeder van drie kinderen

Als je het goed wilt doen met je ex-partner, dan is het belangrijk naar je eigen stuk te kijken. Iedereen draagt zijn eigen jeugd in zich mee. Je kunt alleen maar jezelf veranderen en een betere versie van jezelf zijn voor je kind door jezelf af te vragen: ‘Wat kan ik anders doen voor de behoefte van mijn kind?’ Soms is het dan nodig om naar je eigen overlevingsmechanismen te kijken.

Dit boek geeft een routekaart over wat je kind van je nodig heeft na je scheiding. Verder beschrijft het wat jij kunt doen als je geraakt bent door de dynamiek met je ex-partner, om weer vanuit zachtheid een insluitende beweging te maken naar je ex.

MARIEKE LIPS

Kindbehartiger, KidsInbetween

Door onbegrip, onvermogen en wantrouwen rondom de scheiding, vergeten we vaak dat we ooit verbonden waren door de kinderen. Dat is er gewoon nog. Maar doordat we ons onvermogen voelen, weten we niet hoe we die verbinding weer kunnen ervaren. Dit boek laat een weg zien van nieuwe stappen in de reis als ouders. Op een andere manier waar we ons eerder misschien niet bewust van waren dat die mogelijk was. Dit boek is voor de ouders die elkaar, na zoveel twijfels, tranen en zoveel wikken en wegen, weer willen verbinden om er samen te zijn als ouders voor hun kinderen.

HILDE DE BOER

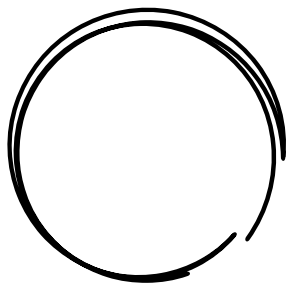
Adviseur in Complexe Jeugdzaken

KITA BRONDA

OPNIEUW VERBINDEN

ALS GESCHEIDEN OUDERS

Hoe geef je je kind,
belast door de scheiding,
weer het gevoel dat het
gewoon kind mag zijn?



Dit is een uitgave van De ander en ik Uitgeverij, 2021

Redactie: Sonja Bijenhof, Bijenhof Taaltraining Nederlands
Vormgeving: Meike Jürgens, it-girl-graphics.com
Fotografie: Arnaud Mooij, Echt Mooij Fotografie
Illustraties: Kita Bronda, kindenik.nl
Druk: Scanlaser BV
ISBN boek: 9789082236446
ISBN e-book: 9789082236477
Nur: 854
Versie boek: 21.01.04
Website: opnieuwverbinden.nl

© 2021 Kita Bronda, Kind en ik Opleidingen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm, op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of andere manier, zonder vooraf toestemming van de uitgever.

**VOOR HET KIND
DAT GEWOON
KIND WIL ZIJN**

INHOUD

INLEIDING	12
HOOFDSTUK 1	
Het kind raakt verward door de afwijzende ouder	26
De vier kindbehoefte	29
Hoe veranderen de kindbehoefte door een scheiding?	35
Hoe zie je of een kind zich vrij voelt of belast?	58
HOOFDSTUK 2	
De route naar Opnieuw Verbinden	64

DEEL 1 OPNIEUW VERTROUWEN

HOOFDSTUK 3

Kindbehoefte 1

Ik wil me welkom voelen en contact ervaren 74

HOOFDSTUK 4

Intentie 1

Ik geef mijn kind een gevoel van welkom en contact 82

1A Ik kom zelf tot rust 86

1B Ik maak rustig contact met mijn kind 89

1C Ik maak contact met alle gezinsleden 94

HOOFDSTUK 5

Kindbehoefte 2

Geef je mij geborgenheid en plezier? 100

Geborgenheid ervaren 100

Over de grens 104

HOOFDSTUK 6

Intentie 2

Ik wil beter omgaan met stress 110

2A Ik wil mijn stressreacties onderzoeken 112

2B Ik wil voor mijn kind de betere versie
van mijzelf zijn 130

HOOFDSTUK 7

Intentie 3

Ik geef geborgenheid en plezier	140
3A Ik geef zachte grenzen aan mijn kind aan	141
3B Ik ben eerlijk en betrouwbaar	150
3C Ik neem initiatief tot herstel van gezinsconflicten	156

HOOFDSTUK 8

Intentie 4

Ik vermijd het verwijt	166
4A Ik vermijd dat we spanning bij elkaar oproepen	168
4B Ik accepteer dat we een verschillende beleving hebben van de situatie	171
4C Ik los een conflict in contact op, niet digitaal	173
4D Ik reageer kort en neutraal als verwijten blijven komen	177
4E Ik geef niet op	185

HOOFDSTUK 9

Kindbehoefte 3

Wij horen toch altijd bij elkaar?	188
Wij horen bij elkaar, dus ik geef terug	189
Ik wil niet kiezen, dus ik pas me aan	192
Mijn ouders hebben spanningen, dus ik compenseer	196
Loyaliteit is niet meetbaar	197

HOOFDSTUK 10

Intentie 5

Ik geef mijn kind het gevoel dat wij altijd bij elkaar horen	202
5A Als gescheiden ouders zorgen we voor onze kinderen en voor elkaar	204
5B Ik praat insluitend en neutraal	208
5C Ons kind hoeft niet te kiezen	217

HOOFDSTUK 11

Intentie 6

Mijn belang is ondergeschikt aan het belang van het gezin	226
6A Ik luister echt naar mijn ex-partner	229
6B We maken samen afspraken en komen deze na	232
6C Ik respecteer jouw ruimte in je ouderschap	242
6D Ik houd rekening met wat jij van mij nodig hebt	248

HOOFDSTUK 12

Intentie 7

Ik houd rekening met de ordening en de plek voor mijn kind	254
7A Ik erken de ordening, plek en taak in het oorspronkelijke gezin	256
7B Wij blijven, na de scheiding, samen voor je zorgen	263
7C Ik geef mijn kind het gevoel dat het voorgaat op mijn nieuwe partner	273

HOOFDSTUK 13

Kindbehoefte 4

Zie en begrijp je mij, help je mij mijn emoties te verwerken?	288
--	-----

HOOFDSTUK 14

Intentie 8

Ik zie en begrijp mijn kind en help het zijn emoties te verwerken	292
8A Ik onderzoek hoe ik mijn emotieverwerking voorleef	294
8B Ik luister naar mijn kind	298

DEEL 2 OPNIEUW VERBINDEN

HOOFDSTUK 15

Intentie 9

Ik los mijn taken op en houd mijn kind daarbuiten	312
9A Ik respecteer de autonomie van mijn kind	314
9B Ik los zelf mijn oudertaken op	317

HOOFDSTUK 16

Intentie 10

Ik neem mijn aandeel	323
10A Ik onderzoek mijn aandeel in de ex-liefdesrelatie en de ouderschapsrelatie	325
10B Ik deel mijn aandeel met mijn ouderschapspartner	330

HOOFDSTUK 17

Intentie 11

Ons kind mag trouw zijn aan zichzelf	336
11A Ik geef mijn kind ruimte zijn eigen keuzen te maken	338
11B Ik erken dat mijn kind tijd nodig heeft zijn eigen emoties te verwerken	346

HOOFDSTUK 18

Intentie 12

Ik kom samen met het oorspronkelijke gezin	350
12A Ik ben genoeg ontspannen	352
12B Ik herstel de gezinsrelaties genoeg	355
12C We gaan af en toe samen iets leuks doen	357
12D Ik zorg voor verbinding tussen de gezinssystemen	360

HOOFDSTUK 19

Routes voor de complexe scheiding en ouderafwijzing	368
--	-----

Samenvatting	376
--------------	-----

Bijlage: Wat zijn opstellingen	378
--------------------------------	-----

Nawoord	381
---------	-----

Literatuurlijst	382
-----------------	-----

INLEIDING

Mijn gezicht is rood verbrand door de zon nadat ik met papa een weekeinde heb gekampeerd. Hij bestuurt de auto en ik zit op de achterbank recht achter hem. We rijden terug van de camping naar het huis van mijn moeder. Deze rit ken ik op mijn duimpje. Het is misschien wel het meest prettige moment van het weekeinde: ik zit dicht bij hem op de achterbank, iedereen is moe en in zichzelf gekeerd en mijn vader is rustig, omdat hij zich op de weg concentreert. Zo kan ik dicht bij hem zijn.

Met z'n zessen in een tent geeft vaak spanningen, omdat mijn vader heel bazig is. Zoals hij het bedenkt, doen we het, er is geen andere optie.

Meestal ben ik weer blij thuis te komen bij mijn moeder. Dit keer is het anders. Het moment dat we bij het huis van mijn moeder komen, word ik onrustig. Dat wordt sterker als ik de auto uitstap en mijn vader weer wegrijdt. Ik ren achter de auto aan. 'Papa, papa ik wil bij jou zijn', roep ik. Ik voelde me wazig in mijn hoofd, bijna verscheurd. Mijn lijf trilt. Hij stopt de auto en stapt uit. Na een kort overleg tussen mijn ouders is het oké dat ik nog een nachtje bij hem ga slapen. Ik ontspan, want hij is even alleen voor mij beschikbaar. Al moet ik er wel om schreeuwen.

Ik was acht jaar en de jongste van dit samengestelde gezin: mijn vader, zijn nieuwe vriendin, haar dochter, mijn twee oudere zussen en ik. Mijn manier om daarbij te horen was dat ik me aanpaste. Mijn vader was altijd druk bezig met dingen regelen. Hij zat nooit stil. Had nauwelijks aandacht voor mij. De nieuwe vriendin van mijn vader vond ik soms lief en soms stom. Het fijne was dat zij mij meer zag in mijn behoefte dan mijn vader. Het stomme vond ik dat ze zo afhankelijk en onecht deed tegen mijn vader.

Mijn ouders gingen uit elkaar toen ik vijf was. Het gaf me een zwaar gevoel, omdat er zoveel gedoe was, en ook opluchting. Er waren sinds mijn geboorte spanningen tussen mijn ouders die na de scheiding sterk verminderden. Ik heb geen herinneringen aan ruzie, maar wel dat ik in de war was. Ik hield me in tijdens de voelbare spanningen.

Door de scheiding zag ik mijn vader om de week in het weekeinde. Ik zag hem als een vader die meerdere gezichten had; hij was soms lief, én hij kon plotseling heftig reageren. Ik was alert bij hem. Zijn kwetsende grapjes waren negatief over mij of over anderen. Hij had niet door hoe pijnlijk die konden zijn.

Daarnaast was hij altijd bezig en alleen beschikbaar voor mij als hij voetbal keek op tv of als ik hem hielp met zijn dingen: in de tuin werken, samen boodschappen doen, samen kijken naar wat hij leuk vond. We hadden plezier wanneer we voetbalden in de tuin. Dat waren momenten waarop ik het gevoel had dat ik contact met hem had. Er zijn nog een paar van dat soort zeldzame momenten geweest

waarop ik contact ervoer: mijn diploma-uitreiking, mijn afstuderen en toen ik moeder was geworden. Dat ik hem altijd gemist heb als vader, merkte ik pas na zijn overlijden. Ik voelde gemis. Ik besepte toen dat ik dat gevoel al heel lang kende. Het was er al sinds de scheiding van mijn ouders.

Wanneer ouders de keuze maken om een gezin te stichten, denkt niemand meteen aan uit elkaar gaan. Er is hoop en vertrouwen dat het gezin bij elkaar blijft. Soms maakt één of beide ouders de keuze om afscheid te nemen van elkaar als liefdespartners. Er is iets waar de ouders een conflict over hebben en waar ze samen niet uitkomen. Er is een verwachting om gelukkiger te worden op een ander moment in het leven of op een andere manier.

Een scheiding komt meestal niet van de ene dag op de andere. Er is vaak een langere tijd van spanningen tussen de ouders voordat ze uit elkaar gaan. In bijna elke relatie zijn er conflicten en spanningen. Het kan soms aardig schuren tussen wat de partners van elkaar verwachten als 'liefdespartners' en als 'ouderschapspartners.' Dit zijn twee rollen die door elkaar lopen en waar ieder verschillende verwachtingen bij kan hebben. Wanneer vanuit een liefdesrelatie een kind wordt geboren, verandert er veel. Partners komen als jonge ouders gedrag van elkaar tegen dat ze niet eerder van elkaar hebben gezien. Dit gedrag kan in de lijn van de verwachting liggen, maar ook onverwacht zijn. Dat kan verschillen van een ouder die de neiging heeft zonder samenwerking alleen voor het kind te willen zorgen, tot onvermogen voelen hoe voor het kind te zorgen. Een

kind krijgen is een onbeschrijfelijk bijzondere ervaring en het roept iets in je op waarvan je vooraf niet wist dat je dat in je had. Het ouderschap dragen is mooi en soms zwaar. Het maakt ouders ook kwetsbaar. Ouders willen het kind beschermen tegen alles wat het pijn kan doen.

Waarom nòg een boek over scheiding?

Als gezintherapeut zocht ik naar antwoorden op de vraag: Wat hebben deze gezinsleden na de scheiding afzonderlijk en samen nodig om meer verbinding met elkaar te ervaren? Naast mijn professionele ontwikkeling, heeft het verwerken van eigen ervaringen uit mijn kindertijd me veel inzichten op dit gebied gegeven. Ik ben kind van gescheiden ouders en had te maken met vijf stiefouders. Vanuit deze inzichten heb ik de route naar Opnieuw Verbinden ontwikkeld. Deze bevat een weg naar een opnieuw verbonden gezin waarvan de ouders niet meer samenwonen.

Een veelgestelde vraag in mijn praktijk is: ‘Wat kunnen wij doen als gescheiden ouders zodat ons kind geen last heeft van onze keuze om apart verder te gaan?’ De realiteit is dat het kind er last van heeft. Ouders kunnen hun kinderen niet weghouden bij emotionele pijn in het leven. Het leven is niet perfect en perfectionisme in ouderschap is een illusie. Het hoort bij het leven dat je schrammen, bulten en krassen oploopt. Een scheiding doet alle gezinsleden pijn. Wel kunnen ouders ervoor zorgen dat hun kind weer in balans komt en het zich vrij voelt zichzelf te uiten, van de beide ouders te houden, over hen te praten en tussen hen in te bewegen.

Waarom wilde ik dit boek schrijven?

De route die ik in dit boek beschrijf, kan ouders inzichten geven in moeilijk oplosbare problemen rond scheiding en het nieuwe samengestelde gezin. Begrip voor de problemen geeft vaak een sleutel voor een oplossing. Daarnaast zijn de beschreven ervaringen van ouders en kinderen een bron van inspiratie voor anderen.

De route is gebaseerd op meerdere gedachtegoeden, waarnemingen in het werken met gescheiden ouders en opvoeders, en eigen ervaringen als kind van gescheiden ouders. Het is mijn visie. De route als geheel is nog niet onderzocht op effectiviteit. Het is mijn wens om dat in de toekomst te laten doen.

Mijn missie is ervoor te zorgen dat kinderen van wie de ouders uit elkaar zijn, eerder begrepen worden in hun verwarde gevoelens, dat ouders weten wat ze kunnen doen om het beter voor hen te maken, zodat de kinderen weer sneller in balans komen. Als een kind in balans is, kan het beter de eigenheid en potentie ontplooien in zijn eigen leven. Daarnaast hoop ik eraan bij te dragen dat er minder zwart-wit gekeken wordt naar de keuze om te scheiden. Ik lees regelmatig in media een overtuiging als: 'Kinderen krijgen altijd een tik mee van gescheiden ouders', of 'Kinderen zijn altijd de dupe.' Dan vraag ik me af: 'Waarom is scheiden per definitie slecht?' Er zijn inderdaad kinderen die het zwaar hebben onder de spanningen van hun ouders. Er zijn ook kinderen die na een tijdje van stress weer speelsheid en plezier laten zien. Sommige gescheiden ouders kunnen hun kind goed begeleiden. Dat verdient waardering in plaats van een oordeel.

Wat voegt dit boek toe?

Dit boek beschrijft vier aspecten die ouders helpen hun kind, belast door de scheiding, weer het gevoel te geven dat het gewoon kind mag zijn. Deze zijn niet echt nieuw, maar in mijn ogen wordt er te weinig aandacht aan besteed.

Het eerste aspect is dat het 'belang van het kind' helder gemaakt wordt in vier kindbehoeften. Te vaak wordt gesproken over het kindbelang zonder dat duidelijk is wat dat precies inhoudt. Daarnaast veranderen deze kindbehoeften als de ouders uit elkaar gaan én is het na de scheiding moeilijker voor een kind woorden te geven aan deze behoeften.

Het tweede aspect is dat vanuit het kind een gezin altijd bij elkaar hoort, ook al wonen de ouders niet meer samen. Ouders denken 'Ik kan deze relatie in mijn leven afsluiten', maar als er een kind is geboren, blijf je niet alleen ouders, je blijft ook een gezin. Dit betekent dat het kind wil dat het gezin af en toe bij elkaar komt. Als de ouders spanningsvrij met elkaar kunnen zijn, dan kan dit zonder het kind te belasten.

Het derde aspect is dat kinderen gevoeliger zijn voor traumatische ervaringen in gezinsrelaties en rondom geboorte dan we tot nu toe dachten. Deze traumatische ervaringen kunnen van invloed zijn op de ontwikkeling van een kind en de liefdesrelaties die het later aangaat in zijn leven. Als we dit erkennen, kan een kind of volwassene weer meer heel worden en een gezondere ontwikkeling doorlopen.

Het vierde nieuwe aspect aan het boek is dat het een wegwijzer is voor ouders om weer te vertrouwen en weer te verbinden als ouderschapspartners, zodat je kind weer gewoon kind kan zijn. Het is niet makkelijk om van spanningen in de liefdesrelatie en belasting voor het kind door de scheiding, door te groeien tot een spanningsvrije ouderschapsrelatie. Het helpt als iemand je daarbij de weg wijst. Je krijgt inzichten die je kunnen helpen tot andere intenties en een andere houding. Je wordt uitgenodigd te onderzoeken waar je eigen pijn vandaankomt.

Praktijkervaringen van ouders en kinderen geven een beeld van de soms woordeloze gevoelens die kunnen spelen rondom een scheiding en in een samengesteld gezin. De ervaringen laten ook zien dat er meestal meerdere dynamieken spelen die het lastig maken te weten wat eerst opgelost moet worden om een gezonde beweging voor het gezin in gang te zetten.

Voor wie is dit boek geschreven?

Ouders die niet meer samenwonen en hun eventuele nieuwe partners (de stiefouders van de kinderen) zijn de lezers voor wie dit boek is geschreven.

Wanneer ik als gezinstherapeut en -bemiddelaar met gescheiden ouders werk om hen te laten groeien in hun scheiding, dan loop ik mee met hun pad, hun problemen die ze nu ervaren. Ik sluit aan op de problemen die ze ervaren. Ik stel vragen over hoe ze de kindbehoefte zien en hoe ze deze invullen. Tegelijk met het oplossen van hun problemen

geef ik psycho-educatie over de kindbehoefte en hoe ze deze kunnen invullen, en ondersteun ik hen de opkomende emoties te verwerken. De route die ik volg, is gebaseerd op hun vragen en problemen. Elke gezin vraagt om een unieke aanpak, gericht op de problemen die zij ervaren. Vaak weten ouders niet hoe ze hun problemen kunnen zien en oplossen. Hoe ze hun kind kunnen begeleiden in hun scheiding, is iets wat ze vaak intuïtief doen, omdat er geen standaardeducatie over is.

Door te werken met het groeimodel heb ik snel zicht op wat er speelt, welke aspecten er uit balans zijn en welke kindbehoefte aandacht nodig hebben, zonder dat de kinderen er expliciet om vragen. Ik werk ongeveer zes tot achttien maanden met gescheiden ouders om ze te laten groeien in hun scheiding. Ik spreek de ouders gezamenlijk en individueel. In de gezamenlijke gesprekken werken we aan de houding ten opzichte van elkaar en de samenwerking. Het individuele proces is gericht op verwerken, beter met stress omgaan en het eigen aandeel onderzoeken. Vaak werk ik ook met de kinderen om te onderzoeken wat zij specifiek nodig hebben van hun ouders en of de ouders in staat zijn dit genoeg te geven.

Omdat dit boek ook veel inzichten geeft in gezinsdynamieken in een intact gezin, is het boek ook ondersteunend voor professionele opvoeders als leerkrachten, begeleiders van kinderen en personen die gescheiden ouders helpen, zoals gezinsbegeleiders, jeugdprofessionals, kindbehartigers, bemiddelaars en advocaten.

Welk gedachtegoed wordt er gebruikt?

In dit boek gebruik ik de termen hechting, natuurlijke ordeningsprincipes in een gezin en familie, trauma en overlevingsmechanismen.

Hechting gaat over een gevoel dat je welkom bent, dat je er mag zijn, gedragen wordt, een gevoel dat je contact hebt en dat je behoeften gezien en ingevuld worden. Ik gebruik hiervoor de hechtingstheorie van Bolwby.

Natuurlijke ordeningsprincipes gaan over dat het feit dat je bij het gezin en de familie hoort, daar een plek in hebt, en er loyaliteiten spelen tussen de gezins- en familieleden. Deze termen komen uit het gedachtegoed van Systemisch werk van Hellinger en Contextuele Therapie van Boszomenyi-Nagy.

Trauma en overlevingsmechanismen beschrijf ik omdat ieder mens een mechanisme in zich heeft dat reageert bij overweldigende situaties. Om dat uit te leggen gebruik ik de boeken van Van der Kolk en Ruppert. Door het boek heen worden deze theorieën uitgelegd.

Leeswijzer

De eerste twee hoofdstukken geven uitleg over de problemen van kinderen die kunnen ontstaan bij scheiding en wat ouders kunnen doen en laten om deze op te lossen. Hoofdstuk één beschrijft de problemen die voor het kind kunnen ontstaan als ouders uit elkaar gaan. Wat zijn de kindbehoefte en hoe veranderen deze? Verder beschrijft het waarom kinderen geen woorden hebben voor de kindbehoefte, en het gedrag dat kan ontstaan als kinderen (te veel) belast zijn door de scheiding.

Hoofdstuk twee geeft een overzicht van de route naar Opnieuw Verbinden en het groeimodel, en waar dit uit bestaat: vier kindbehoeften en twaalf intenties.

Deel 1 Opnieuw Vertrouwen beslaat de hoofdstukken drie tot en met dertien. Hierin lees je over de vier kindbehoeften en twaalf intenties die invulling geven aan de kindbehoeften, zodat er in het gezin vertrouwen wordt opgebouwd. In dit deel wordt geschreven over contact maken, hechten, geborgenheid en veiligheid geven en altijd bij elkaar horen (ook al wonen de ouders apart), elkaar zien en horen, beter op stress reageren en het belang van het gezin voor kunnen laten gaan op het eigen belang.

In deel 2 Opnieuw Verbinden lees je over intenties die het mogelijk maken een gevoel van opnieuw verbinden voor alle gezinsleden te creëren. Daardoor voelt het kind dat het weer gewoon kind mag zijn. Aan bod komen onderwerpen als het eigen aandeel nemen, strijd met het kind oplossen, verbinden met de nieuwe partners, het kind trouw laten zijn aan zichzelf en af en toe als oorspronkelijk gezin bij elkaar komen.

Hoofdstuk 19 beschrijft de route voor complexe scheidingen en de situatie dat een kind een ouder afwijst.

Waar ik het heb over ‘het kind’ of ‘de puber’, heb ik het over zowel jongens, meisjes als genderneutrale personen. Als ik heb over ‘ouders’ heb of verwijs naar ‘hij de ouder’ dan bedoel ik zowel vaders als moeders.

Om je eigen situatie te onderzoeken, kun je de vragen aan het einde van elke intentie voor jezelf beantwoorden.

De online training *Opnieuw Verbinden*, die bij dit boek wordt aangeboden, gaat daarop door en biedt meer vragen en oefeningen. Deze helpen je op weg om te onderzoeken welke kindbehoeften en intenties in jouw situatie al werken of aandacht nodig hebben. Soms heb je dan nog een professionele begeleider nodig om je blinde vlekken helder te maken en gevoelens te verwerken.

De zwaardere problematiek waarbij gescheiden ouders langere tijd via gerechtelijke procedures en met betrokkenheid van jeugdbeschermingsinstanties een oplossing zoeken, heb ik niet in dit boek opgenomen. Deze vraagt om het beschrijven van juridische regels en procedures van jeugdinstanties. Met dit boek wil ik de zelfredzaamheid van gescheiden ouders versterken. Dit boek ondersteunt de ouder in wat hij of zij zelf kan doen om het kind weer een vrij gevoel te geven tussen de ouders.