

Mariska Klein Velderman
Fieke Pannebakker

**ALS JE
OUDERS**

**UIT
ELKAAR
GAAN**

*Werkboek voor
jongeren met ouders in scheiding*



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
Vormgeving en omslag: Buro Blikgoed, Haarlem
Illustraties: Inge Voets

© TNO (Mariska Klein Velderman en Fieke Pannebakker), 2019

ISBN 9789057125270
NUR 770

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (fsc) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

INHOUD

VOORAF 7

HOI! WELKOM! 15

1 GEVOELENS 35

**2 AFSPRAKEN TUSSEN JE OUDERS:
HET OUDERSCHAPSPLAN** 59

3 COMMUNICATIE 85

**4 STIEFOUDERS EN
SAMENGESTELDE GEZINNEN** 109

5 LOYALITEIT 139

**EN NU VERDER: VOEL JE
KRACHTIGER EN IN BALANS** 161

BOEKENTIPS EN WEBSITES 165

DAGBOEK VOOR GEVOELENS 169

BRONNEN 185

MET DANK AAN 189

VOORAF

‘Het klinkt misschien zwak, maar ik ben nu al ongeveer 5 uur lang aan het huilen. Ik weet niet wat ik moet doen, ik heb het gevoel dat mijn hele leven opeens uit elkaar valt! Het enige vaste, vertrouwde punt dat er altijd voor mij was gaat misschien uit elkaar!’

- MEISJE, 18 JAAR

Je ouders gaan scheiden. Als ze je dat vertellen, kan dat voelen alsof je wereld instort. Een scheiding is een heel ingrijpende gebeurtenis. Dat geldt voor iedereen die ermee te maken heeft. Maar vooral voor jou, als kind van de ouders die uit elkaar gaan. Je bent zeker niet de enige die dit meemaakt. Ieder jaar gaan de ouders van ruim een op de vijf kinderen en jongeren die nog thuis wonen scheiden.

ALLES WAT GEWOON WAS, VERANDERT...

Door de scheiding verandert alles wat voor jou vertrouwd was. Je wereld staat op zijn kop. Daar kun je veel last en verdriet van hebben. Je maakt je misschien zorgen over de toekomst of je hebt veel vragen. Dat is heel gewoon. Alle jongeren die te maken krijgen met een scheiding, worstelen met deze grote verandering in hun leven. Ze zijn net als jij het ene moment verdrietig en het andere moment bang of boos. Dit werkboek gaat over wat de scheiding doet met jou als kind van ouders die gaan scheiden. Dit boek kan je helpen de scheiding een plaats in je leven te geven.

Wat een scheiding met kinderen doet

Een scheiding heeft veel gevolgen voor de kinderen en jongeren die ermee te maken krijgen. Dat weten we uit onderzoeken. Die laten zien dat kinderen en jongeren met gescheiden ouders het bijvoorbeeld vaak minder goed doen op school. Of ze hebben een tijdlang meer problemen met vriendschappen en andere relaties. Dat ze last hebben van de scheiding, kan ook uit hun gedrag blijken. Ze zitten gewoon niet zo lekker in hun vel. Ze hebben vaak ook minder zelfvertrouwen dan kinderen die opgroeien in gezinnen met allebei de ouders.

Gelukkig gaat het met de meeste kinderen van gescheiden ouders op langere termijn wel goed. Maar uit onderzoek blijkt dat een kleine groep last blijft houden van de scheiding, ook als ze volwassen zijn. Op school hebben ze vaker gespijeld of verzuimd. Vaak hebben ze daardoor geen diploma. Dat heeft gevolgen voor hun verdere leven: ze vinden minder makkelijk een goede baan. En als ze werk hebben, blijven ze nogal eens weg omdat ze ziek zijn. Ze voelen zich vaker somber en angstig en hebben ook andere psychische klachten. Ze blijken ook meer te roken en vaker veel alcohol te drinken. Ten slotte trouwen ze jonger of krijgen als tiener een kind. Als volwassene hebben ze meer problemen met hun relaties en ze scheiden vaker.

Volgens onderzoeken hebben kinderen en jongeren met gescheiden ouders dus vaak meer problemen dan andere kinderen. Je wordt er misschien niet vrolijk van als je dit leest. Maar vergeet niet dat het bij die onderzoeksgegevens om *gemiddelden* gaat. Wat het ene kind doormaakt en voelt, kan voor een ander kind heel anders verlopen. Een scheiding leidt lang niet altijd tot grote problemen. Goede steun kan je echt helpen om de tijd na de scheiding zonder te veel problemen door te komen. Dat blijkt óók uit onderzoek.

Dit werkboek als steun in de rug

Voor kinderen op de basisschool zijn er groepstrainingen zoals *Stoere Schildpadden*, *Dappere Dino's*, *JES!* en *KIES* die hen helpen in de tijd van de scheiding. Misschien heb je er weleens over gehoord of ken je iemand die er aan mee heeft gedaan. In acht tot twaalf groepsbijeenkomsten komen leeftijdgenootjes van gescheiden ouders samen. Ze leren omgaan met de nieuwe situatie en de gevoelens die de scheiding oproept. Vaak hebben ze er daarna minder last van en zitten ze beter in hun vel.

Niet elke school heeft deze groepsprogramma's. En sommige kinderen en jongeren hebben behoefte aan andere begeleiding. De groepsprogramma's zijn ook minder geschikt voor middelbare scholieren. Die hebben behoefte aan steun die past bij hun leeftijd. Dat zeggen zowel de jongeren zelf, als hun leerkrachten en hulpverleners. Voor die jongeren is dit werkboek gemaakt.

INBOX

Dit werkboek is ontstaan vanuit de ervaringen met INBOX. Dit digitale platform is op de *Dag van de scheiding* in 2016 door TNO (Nederlandse Organisatie voor toegepast-natuurwetenschappelijk onderzoek) en Schoolformaat (Organisatie voor schoolmaatschappelijk werk) gelanceerd.

INBOX is een digitaal platform dat bijvoorbeeld door huisartsen of sommige middelbare scholen wordt aangeboden. Het is speciaal ontwikkeld met en voor middelbare scholieren met gescheiden ouders. Het platform is bedoeld als steun bij hun gesprekken met bijvoorbeeld schoolmaatschappelijk werk. Ze kunnen er een dagboek bijhouden en vinden er informatie en erkenning. Op het platform kunnen ze ervaringen lezen over onderwerpen die hen bezighouden. Alle veelvoorkomende gespreksonderwerpen van jongeren in scheidingssituaties komen aan bod: gevoelens, omgang, communicatie, loyaliteit en nieuwe gezinnen. Over elk onderwerp is een kort animatiefilmpje dat het thema samenvat. Verder zijn er ervaringsverhalen van jongeren, informatie over rechten, regels, feiten en filmpjes van een schoolmaatschappelijk werker. Bij de onderwerpen wordt regelmatig een verband gelegd met het dagboek en met tips.

Een 15-jarig meisje uit de 4e klas van de middelbare school komt na de scheiding van haar ouders bij een schoolmaatschappelijk werker. Ze wil heel graag met iemand praten over hoe het thuis gaat en omdat ze faalangst heeft. Ze zit soms in de put en is vaak zenuwachtig, neerslachtig en somber. Op andere momenten is ze weer rustig of gelukkig. Over de scheiding heeft ze vooral veel vragen. Die gaan over haar gevoelens, afspraken tussen haar ouders en faalangst. Ze hoort via school over INBOX, een digitaal platform waar jongeren met gescheiden ouders terecht kunnen. Ze gaat met INBOX aan de slag.

We hebben de ervaringen met INBOX een eerste keer geëvalueerd. De jongeren bleken enthousiast over dit online platform. Ze vonden het informatief en herkenden zichzelf in de ervaringsverhalen op de site. Ze vonden het fijn om te lezen dat ze niet de enigen waren met bepaalde vragen, moeilijke gevoelens of uitdagingen. Een jongen van 12 jaar herkende bijvoorbeeld veel in de ervaringen van de hoofdrolspelers op de site, Lucas en Amy. 'Ik voelde me ook zo na de scheiding,' schreef hij. Een meisje van 21 jaar schreef: 'Goed. Je kan je inleven in een situatie en deze met die van jezelf vergelijken.'

Bij de evaluatie bleek dat jongeren en professionals de informatie op INBOX ook graag als papieren werkboek zouden hebben. 'En dan niet alleen via een schoolmaatschappelijk werker, maar ook bijvoorbeeld via de boekwinkel,' schreef een meisjes van 17. Dit werkboek ligt nu voor je. We hebben de inhoud gebaseerd op de informatie op INBOX. We hopen dat dit werkboek je op weg helpt en wensen je veel succes bij het maken van de oefeningen.

Villa Pinedo

Villa Pinedo is een stichting voor kinderen en jongeren met gescheiden ouders. Er zijn meer dan 250 vrijwilligers actief. Dit zijn jongeren van 18 tot 26 jaar die zelf gescheiden ouders hebben. Zij zijn 'ervaringsdeskundigen'. Ze geven advies aan kinderen en jongeren en aan ouders. Je kunt daarvoor terecht op het forum op www.villapinedo.nl of via de MyBuddyApp (voor kinderen en jongeren met gescheiden ouders van 10 tot en met 23 jaar). Of download het spreekbeurtpakket.

Daarnaast delen de vrijwilligers van Villa Pinedo hun ervaringen in blogs en workshops. Ze laten volwassenen zien wat er omgaat in het hoofd en het hart van kinderen als hun ouders scheiden. Ouders begrijpen zo beter wat hun kinderen denken en voelen bij de scheiding.

In dit werkboek laten we kinderen en jongeren aan het woord die bij Villa Pinedo steun hebben gezocht. Vanwege de privacy staan er geen namen bij de teksten, wel zeggen we of het om een jongen of meisje gaat en hoe oud hij of zij is. Soms is de reactie anoniem. Alle reacties zijn opgenomen met goedkeuring van Villa Pinedo. Hieronder volgen enkele reacties van kinderen en jongeren over de scheiding van hun ouders.

'Sinds mijn ouders uit elkaar zijn staat m'n hele leven op z'n kop. Mijn vader doet alsof het alleen mijn moeders schuld was maar dat was niet zo, mijn vader was vaak boos op m'n moeder terwijl ze niks fout deed. Ik denk de hele dag door aan m'n ouders en ik slaap bijna niet meer.'

- ANONIEM

'Mijn ouders gaan scheiden en ik weet echt niet wat ik moet doen!! Wat gebeurt er allemaal als je ouders gaan scheiden?

Plsss, HELP ME.'

- MEISJE, 12 JAAR

'Ik weet niet wat ik moet doen.

Dit is echt zwaar.

Moet ik het loslaten of niet?'

- JONGEN, 9 JAAR