







Marsha Pinedo en Petra Vollinga

Aan alle gescheiden ouders

Leer kijken door de ogen van je kind



AAN ALLE GESCHEIDEN OUDERS!



Met deze brief willen wij jullie laten weten hoe wij ons voelen. 'Wij' zijn de 86.000 kinderen per jaar die op een dag te horen krijgen dat hun ouders uit elkaar gaan. Op die dag wordt alles wat vertrouwd was ineens anders. Veel van ons moeten verhuizen, naar een andere school, wennen aan jullie nieuwe liefdes en in het ergste geval één van de ouders heel erg missen. En dat doet pijn.

We willen zó graag allebei onze ouders in ons leven. Twee ouders die van ons houden en ons groot zien worden. Twee ouders die staan te juichen langs de lijn, trots zijn als we goede cijfers halen en alles willen weten over onze eerste keer verkering. Die samen op de eerste rij zitten als we onze diploma-uitreiking hebben en liefdevol hun eerste kleinkind vasthouden.

Weten jullie hoeveel verdriet we soms stiekem hebben? Als we de boodschapper moeten zijn. Als we moeten luisteren naar de stomme dingen die jullie over elkaar zeggen. Als we zien dat jullie elkaar negeren waar we bij zijn. Weten jullie wel hoe moeilijk het is om van jullie allebei te houden, terwijl dat soms van één van jullie niet mag? Dat we dan maar niks zeggen over hoe leuk het weekend was?

We voelen ons dan tussen jullie in staan, de twee mensen van wie we zoveel houden. We voelen ons soms schuldig als we het leuk hebben bij de ander. We voelen ons verantwoordelijk voor jullie geluk. Jullie zijn meestal na een tijdje weer gelukkiger. Maar voor ons is dat niet altijd even makkelijk.

Dus, mogen we jullie een paar dingen vragen?

- ↳ Laat ons alsjeblieft geen kant kiezen.
- ↳ Maak geen ruzie waar we bij zijn.
- ↳ Zeg geen slechte dingen over elkaar tegen ons.
- ↳ Geef ons de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie.
- ↳ Luister echt naar wat we te zeggen hebben.
- ↳ Geef ons de ruimte om van jullie allebei te houden.
- ↳ Vergeet niet dat jullie samen voor ons hebben gekozen.

Een scheiding voelt als een veilig huis wat ineens helemaal verbouwd wordt. Muren eruit, nieuwe vloerbedekking, ander behang. Eerst is het één grote puinhoop en dan kan er langzaam iets moois tevoorschijn komen. Laat ons rustig mee verven en vraag ons wat we van het uitzicht vinden.

Zo bouwen we met jullie samen aan een nieuw huis. Met hier en daar een barst of een kapotte dakpan. Maar wel warm, veilig en stevig. Een plek waar wij ons weer thuis voelen. De sleutel hebben jullie net gekregen. ♥

Namens alle jongeren van Villa Pinedo

-X-

PS Ken je onze online training 'Aan alle gescheiden ouders' al met heel veel tips van kinderen? ↳





“ Leer kijken door de ogen
van je kind. ”

Marsha Pinedo (53)

Voorwoord

Ik heb een droom...

Lieve ouder,

Allereerst wil ik je zeggen hoe blij ik ben dat je dit boek in handen hebt: hét boek om inzicht te krijgen in de belevingswereld van je kind tijdens de scheiding. Elk jaar krijgen ruim 86.000 thuiswonende kinderen te horen dat hun ouders uit elkaar gaan. Om je een idee te geven hoeveel dat is: in de Amsterdam Arena is plaats voor 50.000 mensen. Dat is dus meer dan een stadion vol!

Graag deel ik mijn droom met je. De droom waarin kinderen zo lang mogelijk kind kunnen zijn. Waarin ze zo min mogelijk last hebben van de scheiding van hun ouders. Waarin alle ouders na de scheiding respectvol met elkaar omgaan. Een droom waarin kinderen zien dat ouders, ook na een breuk, met elkaar verbonden kunnen blijven, al zijn ze dan los van elkaar. Maar boven alles een droom waarin er écht naar kinderen geluisterd wordt. Als je je kind centraal stelt en luistert naar wat het te zeggen heeft, verlegt de focus zich van je hoofd naar je hart. Daar kan een hele hoop leed mee worden voorkomen en daar kan dit boek je bij helpen.

Een scheiding hoeft namelijk niet altijd traumatisch te zijn. Jongeren geven keer op keer aan dat ze emotioneel weinig last hebben van de scheiding als hun ouders relaxed met elkaar omgaan, respect tonen en zich aan de afspraken houden. Uit onderzoek door de Universiteit Utrecht blijkt dat het welbevinden van deze kinderen na twee jaar bijna net zo goed is als van kinderen uit intacte gezinnen. Een mooi streven.

Waarom dit onderwerp mij zo aan het hart gaat? Mijn eigen ouders zijn uit elkaar gegaan toen ik drie was en ik kan me niet heugen dat ik als kind ooit met beide ouders aan tafel heb gezeten. Sinds hun scheiding hebben ze geen contact met elkaar gezocht zonder dat daar een dringende aanleiding voor was. Tot kortgeleden, toen hebben we als oorspronkelijke gezin voor het eerst in 47 jaar met elkaar rond de tafel gezeten. En het was fijn. Eenmaal volwassen en kindertherapeute, heeft het onderwerp me nog steeds niet losgelaten.

Ik wil de volwassen wereld bewust maken van wat er in het hoofd en hart van kinderen omgaat. Zodat de verantwoordelijkheid daar komt te liggen waar hij hoort: bij de ouders. Ik wil ouders oproepen er alles aan te doen om de pijn en het verdriet van hun scheiding te verwerken. Ga in therapie, zoek hulp, praat met anderen, maar blijf niet naar je ex-partner wijzen. Kinderen voelen namelijk alle woede en pijn en pikken alle signalen tussen hun ouders op. Dat blijkt wel uit de honderden verhalen van kinderen op het online platform van de stichting die ik in 2011 heb opgericht: Villa Pinedo. Daar delen kinderen van gescheiden ouders massaal hun ervaringen met elkaar en met worstelende ouders. Ze geven advies (ook aan ouders), steken elkaar een hart onder de riem en luisteren naar elkaar. Zo proberen we van binnenuit het gedrag van scheidende ouders te veranderen.

Alle verhalen in dit boek zijn dan ook echt, al zijn de namen veranderd. Vanaf deze plek, voor in het boek, wil ik de kinderen die hun verhaal hebben gedeeld bedanken voor hun openheid en hun eerlijkheid. Ik bedank ook de jongeren die het boek hebben gelezen en hebben voorzien van commentaar. Ik heb groot respect voor kinderen. Het geduld, de flexibiliteit en de onvoorwaardelijke liefde die ze voor hun ouders hebben, bewonder ik. Zeker in de beginjaren is de liefde grenzeloos. Het is in het belang van onze kinderen dat we zorgvuldig omgaan met deze onvoorwaardelijke liefde.

Alle ervaringen van de kinderen, jongeren en mijzelf zijn opgeschreven door journaliste en schrijfster Petra Volling. Zij is ook de schrijfster van de open brief ‘Aan alle gescheiden ouders’, waarvan de input werd gegeven door een groep jongeren van Villa Pinedo. Deze brief is via onze website al meer dan honderdduizenden keren gedownload, doorgestuurd en voorgelezen in onder andere rechtbanken. Ik wil Petra bedanken voor haar vertrouwen en geduld. Ook Jeroen Wierstra en Erik van der Elst, systeemtherapeuten van het Lorentzhuis, wil ik hartelijk bedanken voor het aanleveren van alle oefeningen aan het eind van elk hoofdstuk. Hun betrokkenheid bij kinderen is duidelijk voelbaar. Verder mijn ouders: ik ben heel dankbaar voor zoveel inspiratie. Zonder mijn jeugd was Villa Pinedo er niet geweest. En natuurlijk mijn eigen gezin: Guy, bedankt voor het luisteren en Noah, Dana en Sam, dank jullie wel voor jullie geduld.

En nu jij. Of je dit boek nou van a tot z leest of een specifiek hoofdstuk kiest; ik hoop dat je er écht wat aan hebt. En dat je ook écht iets gaat doen met de handvatten, tips en inzichten die we je in dit boek geven. Ik ben ervan overtuigd dat je dat kunt. Je wilt immers alleen het allerbeste voor je kind. Net zoals zij dat voor jou willen. Lees het, laat het bij je binnenkomen en dan hoop ik dat je, als je het dichtslaat, dezelfde droom droomt als ik.

Want alleen dan komt hij ook echt uit.

Marsha Pinedo

PS: samen met Sophie Mulder, Demi Keppel en Marieke de Goeij heb ik *Je hoeft het niet alleen te doen* geschreven. Een speciaal boek voor alle kinderen met gescheiden ouders. Een Buddy in een boek. Een boek dat een arm om je heen slaat. Het is eerlijk en kwetsbaar, maar ook luchtig geschreven door ervaringsdeskundigen. Een boek vol verhalen, ervaringen en creatieve opdrachten waar kinderen uit kunnen halen wat voor hen belangrijk is.

Ik wil ook graag van deze gelegenheid gebruikmaken om Sanne Abrahams, mijn opvolger als directeur van Villa Pinedo, in het zonnetje te zetten. Drie jaar geleden nam Sanne het stokje van mij over, en sindsdien heeft ze haar rol met zoveel bevologenheid, deskundigheid en nauwkeurigheid vervuld. Haar passie, teamspirit en diepgewortelde liefde voor de missie van Villa Pinedo stralen door in alles wat ze doet.

Ik ben Sanne ontzettend dankbaar voor de warmte, tijd en toewijding die ze schenkt aan Villa Pinedo en aan alle kinderen en ouders die wij mogen ondersteunen. Haar betrokkenheid maakt dat Villa Pinedo blijft groeien en bloeien, en dat raakt me enorm.

Dank je wel, Sanne, voor alles wat je doet en voor wie je bent.





“ Ik vond het zo lastig dat ze het mij niet samen, in een veilige thuissetting hebben verteld. Ook m'n broer was er niet bij, ik was helemaal alleen met m'n vader.

”

Kyra (22)

Wil je meer tips van Kyra? Volg dan de onlinetraining voor alle gescheiden ouders op training.villapinedo.nl. Kyra vertelt in deze training over haar ervaringen met de scheiding van haar ouders.

Hoofdstuk 1

Het rotste gesprek

Hoe vertel je dat je gaat scheiden?

Uit gesprekken met kinderen van gescheiden ouders komt één ding altijd weer naar voren: het moment dat hun ouders vertelden dat ze gingen scheiden. Kinderen (als ze er oud genoeg voor zijn) vergeten dat moment nooit meer en dus is het een goed idee om dat gesprek voor te bereiden. Zelf moet ik eerlijk zeggen dat ik me zo'n gesprek niet kan herinneren. Ik was pas drie. Ik heb me jaren nog afgevraagd of de reden van de scheiding ook was dat ik misschien als kind toch wat te veel was voor mijn ouders. Pas op mijn zevenentwintigste vroeg ik aan mijn moeder of dat inderdaad zo was en uit haar oprecht verbaasde blik kon ik opmaken dat ik me hier voor niks druk over had gemaakt. In dit hoofdstuk leer je van kinderen wat zo'n gesprek met ze doet. Je krijgt tips van ze over hoe je het beste kunt vertellen aan je kind(eren) dat je gaat scheiden. Ook voor ouders die dat gesprek al jaren geleden gevoerd hebben, is het goed om op dit gesprek met je (wat oudere) kinderen terug te komen. Het is namelijk nooit te laat om naar de beleving van je kind te vragen en echt goed te luisteren naar het antwoord.

De ouders van Lex (13) hadden jammer genoeg niks voorbereid:

‘Het moment dat mijn ouders zeiden dat ze gingen scheiden, weet ik nog precies. Het was in het huis waar we vroeger woonden, waar mijn vader nu nog woont. Ze hadden al heel erge ruzie en waren heel hard aan het schreeuwen waar wij bij waren. Toen zei mijn moeder tegen mijn vader: “Misschien is het dan beter dat we gaan scheiden.” Toen zei mijn vader gillend: “Ja kom maar, we willen jullie wat vertellen.” Terwijl ze ruzie aan het maken waren, gingen ze het ons vertellen. Beetje raar. Mijn moeder was aan het huilen en mijn vader was meer boos. Ze hadden voordat dit gebeurde al heel vaak ruzie. Het was ook niet echt leuk thuis of gezellig. Ik had dit niet verwacht. Ik heb er nooit aan gedacht dat ze echt zouden gaan scheiden.

Leonie (17):

'Het moment dat mijn ouders mij vertelden dat ze gingen scheiden zaten mijn ouders buiten en de grote schuifpui zat dicht, we mochten niet naar buiten omdat ze met z'n tweeën wilden praten. Toen kwamen ze binnen en toen moesten we allemaal op de bank gaan zitten en toen vertelde mijn moeder het en toen ging mijn vader heel hard huilen en mijn moeder bleef er best wel koel onder. Ik snapte er niet heel veel van. Ik had eerder gehoord van een jongetje uit mijn klas van wie de ouders gingen scheiden en op die leeftijd vond ik het nog wel leuk. Op je verjaardag twee keer cadeautjes en twee keer vakantie en dat soort dingen. Het was een beetje ongemakkelijk allemaal. Mijn vader wilde dat wij bij hem kwamen zitten. Tijdens het gesprek was hij in elk geval de hele tijd aan het huilen en mijn moeder bleef er koel onder. In elk geval zo leek het. We wisten niet wat het zou betekenen. Mijn ouders hadden ook nooit echt ruzie. Het kwam uit het niets. Ik had er nooit over nagedacht dat het zou kunnen.'

Bente (16):

'Ik weet nog goed dat we een bed in elkaar aan het zetten waren. Ik was negen jaar. We gingen samen het nieuwe huis verven en mijn vader hielp ook mee. Ik vond het heel leuk. Mijn ouders gaan goed met elkaar om; gewoon uit eten, feestdagen met elkaar vieren. Heel erg fijn vind ik dat. Ik dacht tijdens de scheiding echt niet dat het nu klaar was. Het was niet van "oké, we haten elkaar nu" of praten niet meer met elkaar. Zij kwamen nog heel vaak bij elkaar thuis, gewoon voor ons. Daardoor was het veel minder heftig omdat ik er langzaam aan gewend ben geraakt. Volgens mij zijn mijn ouders op tijd gestopt met hun relatie zodat ze nu ook nog goed met elkaar kunnen opschieten.'

Cijfers en feiten

Elk jaar krijgen ruim 86.000 thuiswonende kinderen te horen dat hun ouders uit elkaar gaan. Het gaat daarbij zowel om minderjarige als meerderjarige kinderen die nog thuis wonen en het betreft zowel formele echtscheidingen als relatie-ontbindingen van voorheen samenwonende ouders. Dit cijfer is inclusief ouders en 'nieuwe' partners/stiefouders die uit elkaar gaan.

Bron: Valk, I.E. van der, Berg, G. van den, Veldt, M.C. van der, & Anthonijsz, I. (2020).

Revisie Richtlijn Scheiding en problemen van jeugdigen voor jeugdhulp en jeugdbescherming.

Utrecht: Beroepsvereniging van Professionals in Sociaal Werk, Nederlands Instituut van Psychologen, Nederlandse vereniging van pedagogen en onderwijskundigen.

Alvast verder denken

Je kind zal meteen kunnen denken: waar ga ik nou wonen? Wie gaat er weg? Het is fijn als je dat in Het Gesprek meteen kunt vertellen. Dat neemt een hoop onzekerheid weg. Zeker bij kinderen die begrijpen wat er gaat gebeuren. Ik was zelf pas drie, net als Kim, en dan snap je niet echt wat er aan de hand is.

Kim (11):

‘Mijn vader die werkte heel veel. Toen ging ik hem dag zeggen omdat hij weer op een zakenreis ging. Maar dat was dus geen zakenreis. Ik wist op het moment dat hij ging niet dat hij niet meer terugkwam. Ik weet niet of mama dat wist. Ik was nog geen drie. Toen hebben mama en ik hem op de trein gezet en toen gingen we naar huis. De volgende dag kwam ik uit school en toen zat ik op de bank te kijken naar een olifantenprogramma en at ik een boterham met pindakaas. Toen zei mama: “We hebben een boze brief ontvangen van papa, papa komt niet meer terug.” Ik heb hem nooit gelezen maar daar dacht ik op dat moment niet aan maar wel aan dat hij niet meer terugkwam. Ik ben er eerst heel verdrietig om geweest en toen heel boos maar alleen snapte ik het niet. Mijn leven ging gewoon weer door, alleen dan zonder vader. Toen heb ik een jaar alleen met mama gewoond. Ik heb hem nu in totaal al acht jaar niet meer gezien. Hij woont in Amerika.’

Maar wat je, ook als kind van drie, wél kunt voelen is verwarring. En eenzaamheid, omdat ouders na een scheiding soms veel minder tijd hebben voor hun kind. Mijn moeder studeerde fulltime en mijn vader verbleef voor langere tijd in het buitenland, waardoor ik heel veel verschillende oppassen had. En ik weet ook nog goed hoe onveilig ik me voelde, omdat ik steeds bang was dat allebei mijn ouders weg zouden gaan. Dus als het even kan, bedenk dan van tevoren samen hoe je het gaat doen de eerste tijd na de scheiding. Wie gaat waar wonen? Moet je kind verhuizen? Moeten ze naar een andere school? Hoe gaan jullie de omgangsregeling invullen? Het is voor je kind(eren) het fijnst als je meteen zegt dat de ouder die weggaat in zijn of haar leven blijft en dat hij of zij die gewoon nog zal blijven zien.