

OZJT/Samen¹⁴

WERKBOEKJE: BUDDY BIJ SCHEIDEN

Versie 1: augustus 2025

Tips en advies over
omgaan met
(echt)scheidingen



INLEIDING

In 2024 is gestart met het project Buddy bij Scheiden. In deze pilot wordt een vrijwilliger gekoppeld aan een ouder die een scheiding meemaakt of mee heeft gemaakt. Het buddy contact is erop gericht om de ouder een stapje verder te helpen in het opbouwen van het eigen, 'nieuwe' leven.

Dit werkboek is een ondersteuning voor de vrijwilliger en geeft aan één kant uitleg en aan de andere kant praktische handvaten hoe je om kunt gaan met lastige situaties. Het boekje bestaat uit twee delen, ieder met een bijlage:

- Visie op scheiden
bijlage 2 Theoretische onderbouwing
- Rol Buddy bij scheiden
bijlage 1 Handvaten, tips en voorbeelden

Dit document is bedoeld om te groeien en ontwikkelen. Dit kunnen we alleen samen. Dus zijn er goede ideeën of voorbeelden? Deel en verspreid ze! Samen breiden we dit boekje uit.

Dit boekje is samengesteld door:

Renate Frazer (Avedan)

Edith de Graaf (Humanitas Twente)

Sonja Hopmans (Via Nova)

Noortje Schuddebeurs (PACT Scheiden zonder schade)

Wil je meer weten? Je bent welkom om contact op te nemen bij één van bovengenoemde personen.

PACT – Scheiden zonder schade Almelo - Borne



Twente



VISIE OP SCHEIDEN

(BIJLAGE 2, THEORETISCHE ONDERBOUWING)

DIT IS ONZE VISIE OP SCHEIDEN!

Scheiden geeft vaak (tijdelijk) onrust in het leven van kinderen en hun ouders. Conflict en onrust zijn overwegend beschadigend in het leven van kinderen. Normaal gesproken ontstaat er, na een periode van onrust door de scheiding, weer rust en stabiliteit. Er zijn ook scheidingen (20-23%) waarbij het conflict aanblijft. Dit is schadelijk voor kinderen.

Ons uitgangspunt is om rust en welzijn te vergroten. De rol van de buddy is om hieraan te werken door te luisteren naar de ouder en vragen te stellen.

Bij steeds oplopende conflicten tussen ouders in een scheiding ligt rust en welzijn vaak in het los van elkaar ouder zijn en te richten op het eigen ouderschap.

UITGANGSPUNTEN VISIE

- **Het doel is rust en welzijn**, in rust kunnen mensen helen en weer tot zichzelf komen. Rust is goed voor kinderen, terugkerende conflicten niet.
- **Een conflictscheiding is niet oplosbaar**. Wel kun je een omgeving creëren die conflict niet voedt en die rust geeft. Want je kunt niet repareren wat stuk is (bijvoorbeeld de communicatie tussen ouders). Je kunt wel de gezinsleden leren om bij te dragen aan rust en welzijn voor iedereen door de focus te leggen op het vormgeven van het eigen gezin, los van de ander en teleren hoe je de-escalerend gedrag laat zien.
- **Het gaat niet om de inhoud of gelijk krijgen in dat de andere ouder het niet goed doet. Het gaat om de dynamiek**. Vaak wordt wel van je verwacht dat je een uitspraak doet over wie gelijk heeft en wie niet. Dat is ingewikkeld, want zo ben je gemakkelijk onderdeel van de complexe dynamiek. Het helpt om dit bespreekbaar te maken en aan te geven dat het niet aan jou is om over de waarheid te gaan, want het is niet jouw strijd. Jij kan aangeven dat je wel weet dat conflicten voor kinderen schadelijk zijn en dat die moeten stoppen.

DIT IS WAT WE DOEN

- **We erkennen dat het een moeilijke situatie is**. Het is helpend om bij de ouder aan te sluiten door te erkennen dat het een moeilijke situatie is. Want... dat is het. Je hoeft niet in te gaan op de inhoud of iemand gelijk te geven, dat is niet helpend.
- **Luisteren naar de ouder en stil staan bij opties die bijdragen aan rust en een nieuw leven opbouwen**. De Buddy luistert en denkt mee. Welke opties heb je allemaal om weer een netwerk op te bouwen? Of om weer dingen te doen waar jij plezier aan hebt?
- **Je bent voor iedereen en tegen niemand**. Je hoeft er niks van te vinden. De scheiding en conflict bestaan, jij hoeft er geen oordeel over te hebben.

KENNIS OVER (COMPLEXE) SCHEIDING

SCHEIDING

- Bij een scheiding is het normaal dat er tijdelijk ontwrichting en onbalans is in een gezin. Meestal stabiliseert zich dit weer na 1 of 2 jaar.
- Een complexe scheiding kenmerkt zich door:
 - Er ontstaat geen balans, conflicten blijven oplaaien.
 - Eén of beide ouders hebben een lastige persoonlijkheidsstructuur, bijvoorbeeld in de vorm van een persoonlijkheidsstoornis of onderliggend trauma.
 - De communicatiepatronen zijn destructief.
 - Er zijn vaak beschuldigingen over en weer van huiselijk geweld of verwaarlozing.
- Er zijn drie soorten vormen van hoe een scheiding kan lopen:
 - Er is goede ouders tussen de twee ouders
 - Er is weinig tot geen communicatie tussen beide ouders, maar er is rust (natuurlijk parallel solo ouderschap)
 - Er is sprake van onrust en terugkerend conflict tussen ouders (20-23% van de scheidingen)

KINDEREN

- Bij iedere scheiding kan fysiek of psychisch geweld plaats vinden naar kinderen. Het is goed om kinderen in de gaten te houden.
- Voortdurende ruzie is de belangrijkste voorspeller voor ontspoorde ontwikkeling van kinderen. Kinderen kunnen minder goed leren en concentreren, hebben later lager geschoold werk en lager inkomen en vaak hebben ze moeite om relaties aan te gaan. Bij kinderen wordt de ik-kracht minder goed ontwikkeld.
- Kinderen zijn gebaat bij rust en welzijn. In een conflict scheiding loopt het kind de meeste schade en trauma op. Conflicten moeten stoppen!

ROL BUDDY BIJ SCHEIDEN

(BIJLAGE1, VOORBEELDEN EN HANDVATEN)

ROL BUDDY BIJ SCHEIDEN

De rol van de Buddy bij Scheiden is naast de ouder staan zonder dat de buddy de situatie hoeft op te lossen (het is de situatie van de ander), maar hoe doe je dat dan?

- ***De buddy luistert naar de ouder en denkt mee.***
- ***De buddy erkent de lastige situatie, het verdriet of bijvoorbeeld boosheid, maar praat niet mee.*** De buddy heeft begrip voor de situaties en bijbehorende emoties. Tegelijk gaat het de buddy niet om gelijk geven van de ouder. Het gaat niet over wie gelijk heeft.
- ***De buddy is erop gericht om ouders zoveel mogelijk eigen regie te geven*** en steeds te kijken hoe de ouder rust en welzijn voor zichzelf en iedereen kan creëren. Vragen die de buddy stelt zijn: 'Wat is goed voor jou? Wat is beter voor jou? Waar heb je invloed op en waar niet op? Welke opties heb je? Welke nog meer?'

- ***De buddy richt zich niet zozeer op het gelijk en de inhoud, wel op de dynamiek die voor stress zorgt en hoe de ouder zich weer gelukkiger kan voelen.*** Soms zit dit in kijken wat de ander weer voor dingen kan ondernemen om zich beter te voelen. Soms ligt het juist in meer rust krijgen in de dynamiek tussen twee ex-partners en wat de ouder daar zelf aan kan doen of wat de ouder beter kan laten.
- Heb je twijfel: bespreek het met jouw coördinator of deel jouw ervaring in de groepsapp.

DE BUDDY DOET OOK DINGEN NIET

De buddy doet ook dingen niet. Dat is belangrijk om te weten omdat een situatie met veel emoties ook kan zorgen voor een gevoel dat je van alles moet regelen en fixen. Dat is niet de rol van de buddy. Deze dingen doet de buddy ook niet:

- Contact hebben met de andere ouder.
- Bemiddelen tussen beide ouders.
- Conflicten oplossen.
- Van alles regelen als er geweld of onveiligheid lijkt te zijn.
- De buddy wordt niet ingezet als mensen de vechthouding niet op willen geven of écht geen zelfreflectie hebben.
- Partij kiezen.
- Ouderschapsplan aanpassen of maken.
- Mee naar moeilijke gesprekken.
- Hulp bij juridische zaken.
- Helpen bij het nieuwe huis inrichten.
- Hulpverlener of mediator zijn.
- De ouder/de ander proberen te redden

MELDCODE BIJ ONVEILIGHEID

Het kan zijn dat je als buddy hoort en ziet dat er onveiligheid speelt. Dit wordt van je verwacht:

- Luister en denk mee met de ouder. Hoe kan de ouder rust en veiligheid creëren?
- Denk mee wat de ouder kan doen.
- Stem altijd af met jouw coördinator om samen stil te staan bij de Meldcode Huiselijk geweld en Kindermishandeling.

TIPS

Als buddy kun je gebruik maken van verschillende dingen om zelf wat meer achtergrondinformatie te hebben. Dit kan je helpen in jouw rol als buddy.

- Op de website goeduitelkaaralmelo.nl vind je veel informatie:
 - Ouder kunnen bijvoorbeeld gratis een onlinetraining doen bij Villa Pinedo.
 - Er staat aanbod op voor ouders, kinderen en jongeren die een scheiding meemaken.
 - Er staan nieuwsberichten en webinars op de website die interessant zijn voor jou en/of de ouder.
 - Er staat een stappenplan voor scheiding op de website.
 - Er staan boekentips voor ouders op de website.

BIJLAGEN

BIJLAGE 1 VOORBEELDEN EN HANDVATEN

MIJN EX-PARTNER ZOEKT STEEDS RUZIE

Als buddy sta je steeds naast de ouder. Je luistert en stelt vragen. Het gaat er niet om wie gelijk heeft in de situatie. Je krijgt in scheidingen te maken met de dynamiek die tussen twee mensen speelt. Bijvoorbeeld dat een ouder vertelt dat de ex-partner alleen maar ruzie zoekt en nare appjes stuurt.

Zo kun je ermee omgaan:

- Reageer met compassie: Wat naar dat je dit overkomt!
- Je gaat op zoek naar de dynamiek waar deze ouder deel van uitmaakt samen met de ex-partner.
 - 'Je weet dat ik er ben om met je mee te denken en te kijken hoe het beter met jou kan gaan. Ik weet ook dat iedere ouder in zo'n situatie zijn eigen verhaal heeft.'
 - 'Ik kan met je meedenken hoe je hiermee om kunt gaan. Kun je uitleggen hoe jouw ex-partner nu reageert? En hoe reageer jij dan terug? Hoe voel je je dan?'
 - 'Stel nou dat je denkt vanuit rust en welzijn. Hoe zou jij kunnen reageren waardoor er rust en welzijn ontstaat? Welke opties heb je allemaal? Wat zou dit betekenen voor de dynamiek tussen jullie?'

Dit doe je niet:

- Meepraten met de ouder en partij kiezen.
- Contact opnemen met de andere ouder en zeggen dat deze moet stoppen met ruzie zoeken.

MIJN EX IS EEN NARCIST/BORDERLINER

Bij een scheiding kan het goed zijn dat de ouder last heeft van het gedrag van de ex-partner. Het komt voor dat de ex-partner wordt weggezet met krachttermen als narcist of borderliner. Dat kan best lastig zijn.

Zo kun je ermee omgaan:

- Ga niet in op de inhoud, het gaat niet om gelijk.
- Reageer vanuit compassie: wat lastig dat je met dit gedrag van je ex-partner te maken hebt.
- Laat de ouder zien dat dit de realiteit is waar deze zich toe te verhouden heeft.
- 'Of je wilt of niet, je zult dit gedrag van je ex-partner tegen komen. Hoe kun je er mee omgaan waardoor je er minder frustratie door hebt? Welke opties heb je? Welke opties dragen bij aan rust en welzijn?'

IK WORD BLIJ VAN DANSEN

Jouw rol als buddy is gericht op naast mensen staan en hen een beetje helpen om weer plezier in hun leven te hebben. Stil staan bij dat waar positieve energie zit, kan erg helpen.

Zo doe je dat!

- 'Welke dingen doe je nu waar je blij van wordt?'
- 'Waar word jij blij van? Heb je hobby's of dingen die je vroeger graag deed?'
- 'Wat weerhoud je om dit meer te doen/te gaan doen?'
- 'Hoe zou je het toch een plek in je leven kunnen geven? Welke opties heb je?'

POSITIEF NETWERK BOUWEN

Bij een scheiding hebben mensen vaak behoefte aan steunende mensen om hen heen. Er verandert regelmatig wat in de relatie met vrienden en familie.

Zo doe je dat!

Netwerk uitvragen

- Je werkt met systemische vragen en tekent eventueel deze mensen op een papier. Een paar voorbeelden zijn:
- 'Naar wie ga je toe als je je hart wilt luchten?'
- 'Met wie kun je veel plezier hebben?'
- 'Wie geeft tips waar je mee verder kunt?'
- 'Wie heeft kennis van financiële zaken?'
- 'Wie begrijpt je nu niet goed?'
- 'Wie trekt écht partij in deze situatie en wie juist niet?'
- 'Wie vermijden jou/vermijdt jij?'
- 'Mis je mensen in jouw netwerk? Aan wat voor soort mensen heb jij behoefte?'

Plan maken

- 'Hoe zou je die mensen kunnen ontmoeten?'
- 'Met wie wil je meer contact? Met wie wil je minder contact?'
- 'Hoe ga je dat doen? Welke opties heb je?'
- 'Wat weerhoud je om deze contacten aan te gaan/deze acties te ondernemen?'
- 'Wat kun je doen om het toch te doen?'

IK BEN EENZAAM

Eenzaamheid komt bij scheidingen regelmatig voor. Misschien is de ouder wel verhuisd naar een andere plaats of is contact met familie of vrienden veranderd. Als Buddy kun je de ouder hier een stapje verder mee helpen.

Zo doe je dat!

- Luister en heb compassie.
- Maak de stap wat iemand kan doen om minder eenzaam te zijn door:
- Netwerk uitvragen (zie: positief netwerk bouwen)
- Stil staan waar iemand plezier aan beleeft (zie: ik word blij van dansen)
- Is dit nog een stap te ver: luister dan en vraag of iemand de wil heeft om minder eenzaam te zijn.

Tips:

- Kijk samen op de website goeduitelkaaralmelo.nl welk aanbod er is voor ouders.
- Ga eventueel mee naar een eerste activiteit als er een drempel is. Je kunt ook een appje sturen hoe het geweest is bijvoorbeeld.
- Vier een stap die lastig was voor de ouder.

MIJN EX-PARTNER IS EEN ZAK!

Een ouder belt jou op en begint te vertellen over de ex partner. Je krijgt emotie te horen en nare verhalen. Zo ga je ermee om:

- Ga niet in op de inhoud, het gaat niet om gelijk.
- Luister naar de ander en geef een algemene samenvatting waarin je niet in de inhoud gaat. Bijvoorbeeld: Als ik naar je luister hoor ik veel emotie. *'Ik hoor dat je vol zit. Wat moet je machteloos zijn. Wat ligt er veel op je bord. Wie helpt jou?'*
- Je verlegt het gesprek van de inhoud naar hulp voor de ouder. Je kunt vervolgens iemand op weg helpen waar hij/zij hulp kan krijgen, bijvoorbeeld door samen op de website van goeduitelkaaralmelo.nl te kijken.

GISTEREN HEB IK DE POLITIE GEBELD

In complexe scheidingen met escalaties kan het zijn dat er geweld plaats vindt. Het kan zijn dat jij dit verhaal van de ouder hoort.

Zo ga je hiermee om!

Naast de ouder staan

- Jouw rol is om naast de ouder te staan en te luisteren en mee te denken.
- Er wordt niet van je verwacht dat je van alles gaat regelen en organiseren.

- Je kunt het volgende vragen:
- ‘Wat is er precies gebeurd?’
- ‘Heb je melding gedaan bij de politie of Veilig Thuis?’
- ‘Gebeurt dit vaker?’
- ‘Wat betekent deze escalatie voor jouw kinderen?’
- ‘Hoe gaat het nu met jou?’
- ‘Ben je nu in veiligheid? Welke opties heb jij om veiligheid en rust te creëren? Welke opties heb je nog meer? Wie of welke organisatie kan je hierbij helpen?’

Meldcode

- Er is een ‘meldcode huiselijk geweld’. Hierin wordt aangegeven dat als je geweld tegen komt dat je met een collega overlegt wat je hierin te doen hebt. Dit betekent voor de buddy het volgende:
- Neem contact op met de coördinator van het project en bespreek de situatie. Wat is er aan de hand, welke stappen zijn genomen, wie zijn betrokken, is nog een aanvullende actie nodig?
- De vervolgacties liggen bij de coördinator van het project.

MIJN KINDEREN ZIJN NIET VEILIG BIJ MIJN EX!

Als je een ouder spreekt, kan het zijn dat deze ouder vindt dat de kinderen niet veilig zijn bij de ex partner. Als buddy sta je naast de ouder, luistert en denkt mee.

Dat kan er zo uitzien:

Onderzoek de veiligheid

- ‘Leg eens uit, waar heb je precies zorgen over?’
- ‘Wie zijn er allemaal betrokken bij jouw zorgen?’

Er lijkt onveiligheid te zijn

- ‘Je ziet onveiligheid, welke acties kun je ondernemen? Welke nog meer?’
- ‘Wie of welke organisatie kan hier meer in betekenen? Lukt het om een gesprek te voeren?’
- Eventueel kun je voorstellen dat de ouder de organisatie belt en jij daarbij bent en meeluistert.

Stem weer af met de coördinator over de meldcode (zie: Gisteren heb ik de politie gebeld).

Er lijkt geen onveiligheid te zijn

- Het kan zijn dat de ouder erg piekert of andere normen heeft dan de andere ouder waar de zorgen uit voort komen. Sta hierbij stil.
‘Hoe kun jij weer rust krijgen in deze situatie? Als ik het zo hoor zul je hier nog regelmatig tegenaan lopen omdat jullie anders over de opvoeding denken. Wat kun jij doen om je weer rustig te voelen/te stoppen met piekeren? Welke opties heb je nog meer?’
- Hoe helpt het om je hier zorgen over te maken?

HULPMIDDELEN BIJ OUDERS DIE REAGEREN VANUIT DE SLACHTOFFER OF AANKLAGER ROL

Je bent in een situatie waarin de ander het erg zwaar heeft. Mogelijk een ouder die vertelt over de conflicten met de ex partner en dat het niet vol te houden is. Misschien vertelt de ouder wel niet meer te weten wat te doen en het liefst wil dat jij het oplost.

Dit kun jij doen!

Steen op tafel In zo'n geval heb je een steen in je tas. Deze leg je op tafel. Je vertelt er het volgende bij. *'Stel dat deze steen al jouw last en zorgen zijn. Het is zwaar om te dragen. Ik kan deze steen niet voor jou dragen. Dit is jouw realiteit en jouw ex zal nog veel vaker dit lastige gedrag laten zien. De kunst is hoe jij ermee omgaat. Ik kan alleen naar je luisteren en meedenken welke opties jij hebt om rust en welzijn te krijgen voor iedereen.'* Of *'Ik ga jou begeleiden om bij te dragen aan rust, niet aan strijd. Wat je doet: helpt dat? Brengt het rust of sta je op het slagveld? Gooi je water of olie? De steen staat voor de last van het conflict. Waar kies jij voor?'*

100 Kilo energie Je vraagt het volgende. *'Stel je hebt 100 kilo energie. Hoeveel % van die energie gaat naar dit conflict en deze situatie toe?'* De ouder antwoordt vaak met alles of 90%. Dan vraag je het volgende *'Wat als ik je 100 kilo zou geven die je vrij mag verdelen. Waar zou je het dan aan besteden?'*

Schuiven met een kopje (of iets anders) In deze situatie heeft de ouder een taak naar jou geschoven. Je pakt een kopje en zegt *'Ik ga schuiven met dit kopje. Je hebt me net gevraagd of ik contact wil leggen met jouw ex-partner. Ik schuif het kopje weer terug naar jou, omdat ik dat niet kan doen. Ik kan wel met je meedenken hoe je dat het best kunt doen.'*

BIJLAGE 2 THEORIE ACHTER DE VISIE

VERSCHIL GEWONE SCHEIDING EN EEN COMPLEXE SCHEIDING

Een scheiding is voor alle gezinsleden ontwrichtend en brengt een aantal risicofactoren met zich mee. Zoals financiële achteruitgang, een verhuizing, een andere school en fysiek en psychologisch ouderlijk geweld. Het vergt tijd om de verandering van één gezin, naar twee gezinnen te kunnen maken en de impact ervan te kunnen verwerken. Toch, als volwassenen zowel aandacht hebben voor hun eigen proces, als aandacht hebben voor hoe het met hun kinderen gaat, dan ontstaat er na één à twee jaar na meestal een nieuw evenwicht en kan iedereen weer verder.

Onafhankelijk van hoe ouders het ouderschap vervolgens vormgeven, komen de meeste kinderen goed door een gewone scheiding heen. Hun ouders overleggen veel met elkaar (coöperatief ouderschap) of nauwelijks of niet (parallel solo ouderschap), maar na hervonden evenwicht gaat het met deze groep kinderen goed.

Bij complexe scheidingen verloopt dit anders. Deze ouders overleggen veel met elkaar, maar dit gaat altijd gepaard met ruzie. Het conflict blijft terugkeren en de communicatiepatronen zijn destructief. Dit heeft vaak te maken met de persoonlijkheidsstructuur van één of beiden volwassenen of door psychische problematiek als bijvoorbeeld trauma. Ouders blijven elkaar over en weer beschuldigen. Soms is er sprake van geweld of verwaarlozing. Soms ook niet, maar zijn de beschuldigingen wel van dien aard. Met de kinderen van deze ouders gaat het niet goed: het voortdurende conflict schaadt hen en is de belangrijkste voorspeller van ontspoorde ontwikkeling.

VORMGEVEN OUDERSCHAP



VISIE 'RUST EN WELZIJN'

Ondanks dat we weten dat voortdurend conflict schadelijk is voor kinderen, worden ouders in complexe scheiding door hulp-of dienstverlening vaak beiden aan tafel gevraagd. Het advies is dan om beter te leren communiceren met elkaar, zodat zij gezamenlijk het ouderschap kunnen vormgeven en afspraken hierover gaan nakomen.

In de visie 'welzijn en rust' komen we hiervan terug, omdat een complexe scheiding echt een andere aanpak dan een gewone scheiding vergt: 'Het is topsport!' (Cottyn, 2016).

Een complexe scheiding kun je namelijk niet oplossen: de angel zit zo diep, dat het deze ouders gewoonweg niet lukt om vanuit volwassenheid gezamenlijk ouderschap vorm te geven. Voor deze groep geldt: 'je kunt niet repareren wat kapot is'.

Wat wel kan is het creëren van omstandigheden die de prikkel van het conflict wegnemen. Op deze manier kan er rust en welzijn voor iedereen ontstaan, vanuit kracht en beperking. Dit geeft ieder de kans om te helen en verder te kunnen.

Vanuit dit gezichtspunt is het belangrijk dat er zo snel als mogelijk (preventief) toegewerkt wordt van conflictouderschap naar een focus op het vormgeven van het eigen gezin. Dus van strijd (de-escalatie) naar welzijn en rust voor iedereen.

En belangrijk: dit is veel beter voor de kinderen!



KORTOM: VAN 1-GEZIN-1-PAN, NAAR 2-GEZINNEN-2-PLANNEN!

EEN ANDERE AANPAK EN EEN ANDER PARADIGMA

Rust en welzijn voor iedereen

De weg van rust en welzijn werpt een ander licht op de aanpak van complexe scheidingen. Door deze bril kijken, betekent dat je 'voor iedereen en tegen niemand' bent, zodat de strijd niet gevoed wordt. Ook ben je duidelijk over de koers die deze ouders te gaan hebben, zonder uit het oog te verliezen hoe pijnlijk de situatie voor ouders is en daar erkenning voor te geven.

Professionals in hun kracht

Professionals die met deze gezinnen werken moeten goed in hun kracht zijn om dit te kunnen. Naast een zekere affiniteit met conflictdynamiek, vraagt het specifieke deskundigheid en zelfkennis en -bewustzijn. Zodat zij:

1. Een positie van meervoudige betrokkenheid met aandacht en kwaliteit van contact kunnen innemen.
2. Leiding kunnen nemen vanuit vakkundigheid en standpunten over goed ouderschap
3. Kunnen handelen en proces voeren vanuit een afgestemde samenwerking en een gedragen visie.

DE VISIE IN 8 PRINCIPES

Bovenbeschrevenkankort worden samengevat in de volgende 8 principes:

1. Van conflict naar bijdragen aan rust en welzijn;
2. Van 1 ouderpaar, naar 2 parallelle gezinssituaties (van 1 plan voor 1 gezin, naar 2 plannen voor 2 gezinnen);
3. Van individueel belang naar systeembelang;
4. Van reactief (triggerrespons), naar proactief (gericht op een nieuwe toekomst);
5. Van conflict-in-stand-houdend-netwerk, naar de-escalerend netwerk;
6. Van volgende OF leidende hulpverlening, naar volgen en leiden tegelijkertijd;
7. Werken vanuit afgestemde samenwerking vanuit eenzelfde visie, innemen van standpunten over goed ouderschap, meervoudige betrokkenheid en kwaliteit van contact;
8. Werken met de dynamiek in plaats werken op de inhoud.

Door van deze principes uit te gaan, creëer je met de gezinnen een situatie waarin ieder tot rust kan komen en kan helen. Dit kan een eindpunt zijn, maar ook een start naar een nieuwe ontwikkeling, bijvoorbeeld contactherstel.

**) Naar: Visiedocument complexe scheiding voor Regionale Expertise Punt Scheiden Regio Rijk van Nijmegen, door Peter van Vliet en Sonja Hopmans, 2022*

DE TRANSACTIONELE ANALYSE – CONSTRUCTIEVE EN DESTRUCTIEVE COMMUNICATIEPATRONEN

De theorie van de Transactionele Analyse (TA) geeft een aantal uitgangspunten waarmee de interactiedynamiek tussen mensen goed te begrijpen is. Bij conflicten is de dynamiek reactief en vanuit pijn, aanval en verdediging en daardoor ineffectief. Het helpt dan om communicatie te leren die constructief is en meer rust en welzijn brengt.

De TA heeft een aantal uitgangspunten:

- Mensen zijn OK: elk persoon is van waarde, van belang en heeft recht op gelijkheid en respect.
- Mensen (met slechts enkele uitzonderingen, zoals degenen met een ernstige hersenbeschadiging) hebben de capaciteit om na te denken.
- Mensen kunnen veranderen; zij kunnen eerdere beslissingen die zij namen herzien.

De TA is erop gericht op de autonomie van mensen te vergroten. Dat betekent dat mensen in staat zijn hun authentieke, eigen keuzes te maken in het hier en nu.

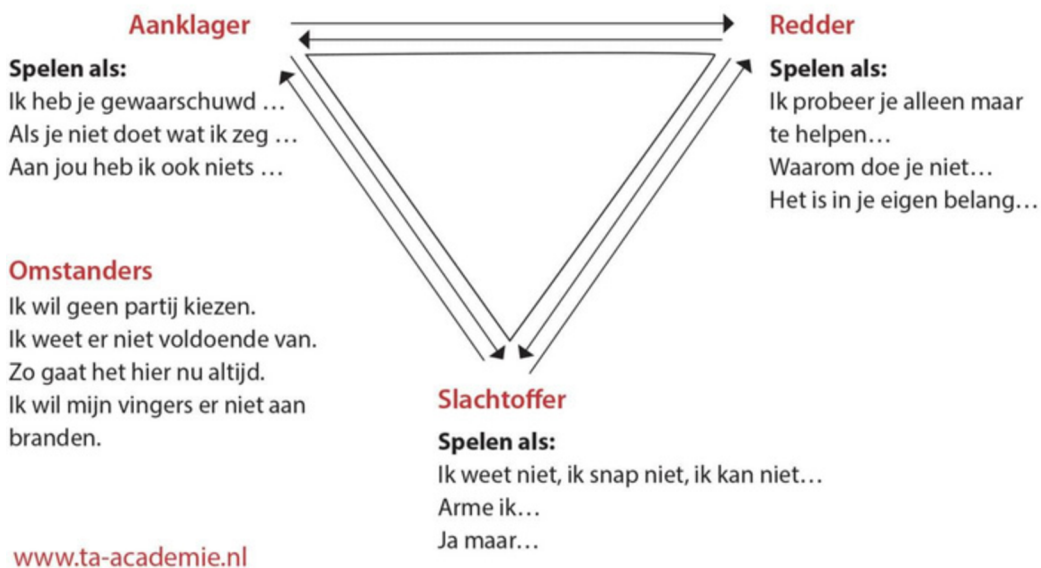
DE DRAMADRIEHOEK EN DE WINNAARDRIEHOEK

De Dramadriehoek is een concept uit de TA. De Dramadriehoek is een communicatiedriehoek waarin ineffectieve communicatie tussen mensen begrijpelijk en voorspelbaar wordt. De dramadriehoek beschrijft vier rollen waar mensen reactief 'in kunnen schieten'. Mensen kunnen wisselen van de ene naar de andere rol. Wanneer iemand vanuit zo een rol reageert, is het voor de ontvanger een uitdaging om in balans te blijven. De ene rol lokt de andere uit. *Een paar aspecten van de dramadriehoek*

- In de dramadriehoek wordt op ineffectieve, (vaak onbewust) manipulatieve manier gecommuniceerd om iets voor elkaar te krijgen. Het geeft meestal een naar gevoel voor de personen die het ontvangen. Dit kan klein of onderhuids zijn en het kan heel groot en zichtbaar zijn.
- Het kan zijn dat je voelt dat er een beroep door de ander op je wordt gedaan om vanuit de dramadriehoek te communiceren of je kunt zelf dit beroep doen op anderen.
- Onder de rollen zit vaak angst en/of onvermogen verscholen om verantwoordelijkheid te nemen voor de eigen gevoelens en verlangens: woede, irritatie, erkenning, pijn, bewondering, machteloosheid. Vaak hebben deze emoties niets te maken met het hier en nu. De emoties komen voort uit aangeraakt zijn op patronen of situaties uit jouw verleden. Het kan dus heel helpend zijn om jouw eigen 'blauwe plek-thema's' te kennen waarop jij gemakkelijk te verleiden bent om vanuit de dramadriehoek te communiceren.

DRAMADRIEHOEK

garantie voor miscommunicatie
(S. Karpman)



De rollen van de Dramadriehoek

Er zijn drie basisrollen in de driehoek. Het kan goed zijn dat de communicatie vanuit één van de drie rollen begint en dat je wisselt van rol in de loop van het gesprek. Dit zijn de drie rollen uitgelegd:

- **Het Slachtoffer:** Het slachtoffer voelt zich machteloos, moedeloos en/of wanhopig. Het slachtoffer ziet geen uitweg meer, weet niet hoe hij/zij het zelf kan oplossen en 'smeeft' om steun en hulp. Het Slachtoffer wil dat anderen zijn of haar probleem oplost. Het Slachtoffer ontkent zijn of haar eigen verantwoordelijkheid. Beide andere rollen kunnen met dit gedrag geactiveerd worden.
- **De Redder:** de Redder gaat aan als mensen hulp nodig hebben. Zij zullen als eerste hulp aanbieden en het probleem voor een ander op willen lossen. Zij nemen hierbij het probleem van de ander over (dat gaat sneller, dan weet ik dat het goed gebeurt, ik los het wel op). Het geeft vaak een goed gevoel om een ander te helpen. Het resultaat is vaak dat op langere termijn de ander niet geholpen is. Er ontstaat afhankelijkheid tussen de Redder en degene die de Redder wil helpen, vaak het slachtoffer.
- **De Aanklager:** legt de fouten van zichzelf bij anderen. De aanklager neemt geen verantwoordelijkheid voor zijn of haar eigen deel. In de communicatie is de Aanklager beschuldigend en verwijtend. Emoties als irritaties en boosheid horen hierbij.

De extra rol buiten de driehoek

- **De Omstander:** De vierde rol is de rol van de omstander. De omstander kijkt naar de dynamiek die zich voor hem of haar afspeelt. De omstander heeft een keuze wat te doen: kijk je toe, wend je af of grijp je in? De omstander is op deze manier altijd onderdeel van het probleem en de oplossing. De omstander kan de school zijn, een familielid of bijvoorbeeld vrienden.

Zo werkt de Dramadriehoek

In de dramadriehoek zit vaak veel emotie, al dan niet zichtbaar. Het kan zijn dat iemand jou uitnodigt of dat jij iemand uitnodigt tot ineffectieve communicatie. Dat gaat bijvoorbeeld zo:

EEN OUDER IS WANHOPIG OMDAT DE EX PARTNER CONTACT BLIJFT ZOEKEN.

Ouder (reageert vanuit het Slachtoffer)

‘Hij belde me weer, ik ben er zo van overstuur. Hij zij nare dingen tegen me. Ik weet gewoon niet meer wat ik moet doen. Ik slaap er niet meer van.’

Buddy (reageert vanuit de Aanklager)

‘Dat meen je niet. Belde hij je alweer! Je had gezegd dat hij niet meer moest bellen en dan doet hij het weer! Ik word daar echt boos van!’

Ouder (reageert vanuit het Slachtoffer)

‘Ja, ik ben ook boos, maar vooral bang. Zou jij hem niet eens willen bellen, misschien helpt dat wel. Ik weet niemand anders die me zo goed begrijpt als jij.’

Buddy (reageert vanuit de Redder)

‘Ja, dat zou best eens kunnen werken. Ik zal hem bellen en zeggen dat dit echt moet stoppen. Er moet rust komen.’

Enzovoort. De verantwoordelijkheid wordt in deze situatie verplaatst. De ouder neemt geen verantwoordelijkheid voor de eigen situatie.

Zoals je ziet start een dialoog in een rol en veranderen de rollen in de loop van het gesprek. Niemand pakt de eigen verantwoordelijkheid. Tegelijk is de dynamiek tussen de mensen voelbaar, maar onuitgesproken.

De Winnaarsdriehoek

Naast de Dramadriehoek is er de Winnaarsdriehoek. In de Winnaarsdriehoek is sprake van constructieve communicatie. De Winnaarsdriehoek kenmerkt zich door:

- Iedere rol behoudt de eigen verantwoordelijkheid.
- De communicatie gaat over het hier en nu.
- Er is ruimte om te onderzoeken welke opties er zijn.
- Er is sprake van een volwassen dialoog.
- Merk je dat je beland bent in de Dramadriehoek of ertoe wordt uitgenodigd? Ga communiceren vanuit de Winnaarsdriehoek. Vaak verloopt de communicatie dan anders.

De rollen van de Winnaarsdriehoek

De rollen van de Dramadriehoek veranderen: er wordt nu gesproken vanuit het 'ik' in plaats van naar 'jij' gewezen.

- **Het Slachtoffer wordt Kwetsbaar.** Vanuit deze rol heeft de persoon verbinding met eigen gevoelens en de betekenis ervan. De persoon kan dit uitspreken en durft dus kwetsbaar te zijn. De persoon neemt verantwoordelijkheid voor de eigen gedachten, gevoelens, behoeften en gedragingen.
- **De Redder wordt Ondersteuner.** Vanuit deze rol staat de persoon naast de ander en denkt mee welke opties de ander heeft. De persoon maakt duidelijke afspraken over de ondersteunende rol en houdt zich daaraan, laat het probleem en de oplossing bij de ander.
- **De Aanklager wordt Assertief.** Vanuit deze rol benoemt de persoon wat hij/zij ziet, denkt en nodig heeft. De persoon houdt de belangen van alle partijen in het oog en communiceert zonder anderen te kwetsen.

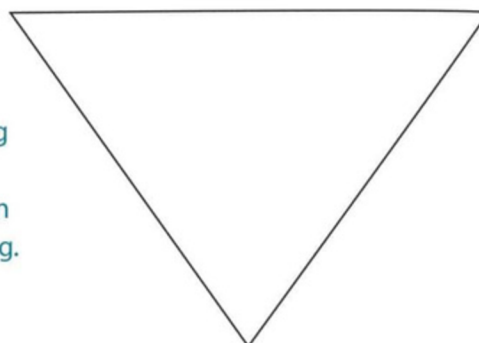
WINNAARSDRIEHOEK

mogelijkheid voor echte ontmoeting
(A. Lee /A. Choy)



Assertief

Accepteer andermans
kunde en integriteit.
Vraag wat je wilt en zeg
wat je liever niet wilt.
Geef feedback en neem
initiatief tot een dialoog.



Ondersteunend

Accepteer dat de ander
voor zichzelf kan denken.
Check wat de ander van jou
nodig heeft.
Doe geen dingen die je niet
wilt doen.

Kwetsbaar

Accepteer je kwetsbaarheid.
Deel je gevoelens en/of gedachten.
Vraag wat je nodig hebt.

www.ta-academie.nl

Zo werkt de Winnaarsdriehoek

In de Winnaarsdriehoek sta je naast mensen in de overtuiging dat ieder het eigen leven te leven heeft. Je kunt het leven niet van een ander overnemen. Je kunt wel naar de ander luisteren en meedenken met dat deel waar de ander ondersteuning bij vraagt, maar ander blijft eigenaar van het eigen vraagstuk.

Een dialoog vanuit de Winnaarsdriehoek kan er zo uit zien:

EEN OUDER IS WANHOPIG OMDAT DE EX PARTNER CONTACT BLIJFT ZOEKEN.

Ouder (reageert vanuit het Slachtoffer)

‘Hij belde me weer, ik ben er zo van overstuur. Hij zei nare dingen tegen me. Ik weet gewoon niet meer wat ik moet doen. Ik slaap er niet meer van.’

Buddy (reageert vanuit Ondersteuner)

‘Wat naar voor je. Wat maakte je zo overstuur?’

Ouder (reageert vanuit het Slachtoffer)

‘Gewoon alleen al om hem te spreken gaf me veel spanning. Hij zei dat ik niet zo moest zeuren en gewoon af moest spreken met hem. Ik voelde me echt gespannen. Ik heb geen idee meer wat ik moet doen om hem duidelijk te maken dat ik geen contact wil.’

Buddy (reageert vanuit Ondersteuner)

‘Wat naar dat je je zo machteloos voelt en dat het je spanning geeft om hem weer te spreken. Ik hoor dat je behoefte hebt aan rust. Zullen we kijken welke opties je hebt om rust te krijgen?’

Ouder

‘Ik zie geen opties, maar ik wil er wel met je naar kijken.’

Buddy

‘Wat knap van je. Vertel me eerst eens welke opties je allemaal hebt geprobeerd.’

Enzovoort

BUDDY BIJ SCHEIDEN

Gebruik van de informatie

De inhoud van dit werkboekje mag gebruikt worden naar hartenlust.

Graag vermelden wie en hoe dit materiaal ontwikkeld is.

Het materiaal is ontwikkeld met hulp van ervaringsdeskundigen, Pact Scheiden zonder schade Borne en Almelo en Aanpak Wachtijden jeugdhulp Twente.

**Download het werkboekje
gratis via de QR-code!**

