

WERKBOEKJE: SCHEIDEN EN HULPVERLENEN

Versie 1: augustus 2025

Tips en advies over
omgaan met
(echt)scheidingen



INLEIDING

Een scheiding heeft altijd impact op kinderen. In Twente maken we ons hard om schade door scheiding bij kinderen en hun gezin tot een minimum te beperken. De Twentse gemeenten, Aanpak Wachttijden Jeugd en PACT Scheiden zonder schade Almelo-Borne hebben de handen in één geslagen. In 2024 hebben zij zes complexe scheidingcasussen uitgebreid geanalyseerd. In die analyses is, met de betrokken hulpverleners, gekeken naar de samenwerking en het proces: 'Wat is er allemaal gebeurd en waarom? Wat was het effect van het handelen?' Ook is de visie op complexe scheidingen van Sonja Hopmans getoetst. Het resultaat is:

- Een visie op (complexe) scheidingen;
- Een probleemanalyse;
- Een vervolg op de analyse om naar oplossingsrichtingen te werken.

WERKBOEKJE

Dit werkboekje is één van de handreikingen aan alle professionals die werken met gezinnen in scheiding. Het is geschreven om vanuit de visie van Sonja Hopmans gemakkelijker om te gaan met gezinnen in scheiding. Dit boekje is geen vaststaand document: het is een groeiboekje. Dus heb jij mooie voorbeelden? Mail ze dan vooral zodat we van elkaar kunnen leren.

Het boekje is als volgt opgebouwd:

- Visie op scheiden – bijlage 2 zorgt voor de theoretische onderbouwing.
- Proces bij scheiden – bijlage 1 geeft handvatten aan de hand van voorbeelden.

Dit boekje is tot stand gekomen door:

Deelnemers casusanalyses complexe scheidingen en betrokken beroepsgroepen

Sonja Hopmans – Via Nova Coaching

Noortje Schuddebeurs – PACT Scheiden zonder Schade Almelo - Borne

PACT – Scheiden zonder schade Almelo - Borne



HOOFDSTUK 1: VISIE OP SCHEIDEN

Bijlage 2, theoretische onderbouwing

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. Normaal gesproken ontstaat er, na een periode van emoties en onrust door de scheiding, op den duur weer rust en stabiliteit. De meeste gezinsleden hebben voldoende veerkracht om te wennen aan de nieuwe situatie. Er zijn echter ook scheidingen (20-23%) waarbij het conflict aanblijft en er geen rust komt. Wanneer de strijd, onrust en spanning blijft doorgaan, geeft dit altijd schade aan kinderen.

Daarom is ons uitgangspunt om rust en welzijn te vergroten in situaties waar een (complexe) scheiding speelt. Bij steeds oplopende conflicten tussen ouders in een scheiding kan rust en welzijn meestal alleen ontstaan als ouders apart van elkaar hun gezin vormgeven en er niet veel contact hoeft te zijn. Waar mogelijk faciliteren en adviseren we dit aan ouders.

UITGANGSPUNTEN VISIE

- **Een conflictscheiding is niet oplosbaar.** Wel kun je een omgeving creëren die conflict niet voedt en die rust geeft. Je kunt niet repareren wat stuk is. Je kunt wel 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.
- **Lukt ouderschap niet samen? Dan ga je apart.** Apart betekent dat de focus komt te liggen op twee plannen voor twee gezinnen. Iedere ouder focust op het eigen ouderschap in plaats van het samen ouder zijn. De begeleiding is gericht op het leren aan de ouders apart hoe zij kunnen zorgen voor de-escalatie van conflict en hoe zij kunnen bijdragen aan rust voor ieder. Dit zodat de ruzie stopt.
- **Wij zijn duidelijk: conflicten tussen ouders zijn slecht voor kinderen en die conflicten moeten stoppen.** Door duidelijk te zijn, neem je positie in. Dit doe je bijvoorbeeld door te noemen dat je als hulpverlener de ouder gaat ondersteunen naar bijdragen aan rust en het leren om de strijd niet te voeden, zodat het beter gaat met de kinderen (en iedereen).
- **Het doel is rust en welzijn,** niet dat er per se contact met alle gezinsleden is of dat ouders met elkaar moeten leren communiceren. Dit zou een volgend station kunnen zijn nadat er rust is gekomen, maar dat hoeft niet.
- **Het gaat niet om de inhoud of gelijk krijgen op dat de andere ouder het niet goed doet.** Vaak wordt dit appél wel op je gedaan. En dat appél voelt moeilijk, je 'moet' er iets mee. Dat is de dynamiek. Het helpt om dit bespreekbaar te maken. Het is belangrijk om uit te leggen dat het niet aan jou is om over de waarheid te gaan, want het is niet jouw strijd. Het is juist beter dat de strijd gaat stoppen en dat er rust komt, daar kun je

- behulpzaam bij zijn. Strijd ligt vaak in het gelijk willen krijgen en het bewijzen dat de andere ouder ongelijk heeft. **Soms betekent rust onredelijkheid of oneerlijkheid**
- **incasseren.** Bijvoorbeeld stoppen met rechtszaken en de alimentatieverhoging, waar je recht op hebt, daarmee te laten varen. De ouder heeft er recht op, maar de strijd om het geld maakt veel meer stuk dan je lief is. Is het denkbaar om het onredelijke te incasseren?

KENNIS OVER (COMPLEXE) SCHEIDING SCHEIDING

- Bij een scheiding is het normaal dat er tijdelijk ontwrichting en onbalans is in een gezin. Meestal stabiliseert dit 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 (al dan niet met diagnose) 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 ouderschap na scheiding:
 - **Coöperatief ouderschap:** goede communicatie tussen de twee ouders en regelmatig overleg. Met kinderen van deze ouders gaat het goed. (20-25%)
 - **Natuurlijk parallel (solo) ouderschap:** rust voor ieder en weinig tot geen communicatie tussen beide ouders. Met kinderen van deze ouders gaat het goed. (50%)
 - **Conflictouderschap:** blijvend en terugkerend conflict tussen ouders. Met kinderen van deze ouders gaat het niet goed. (20-23%)

KINDEREN

- Kinderen zijn gebaat bij rust en welzijn. In een conflictscheiding loopt het kind de meeste schade en trauma op. Conflicten moeten stoppen!
- Kinderen zijn gebaat bij het kunnen ondernemen en doen van 'gewone dingen': sport, hobby's, spelen met leeftijdsgenoten, bewegen en het maken van plezier. Ook en juist kinderen in scheiding.
- Bij iedere scheiding kan fysiek of psychisch geweld plaatsvinden tussen ouders of in relatie tot de kinderen. Het is goed om kinderen in de gaten te houden (verandert er iets t.a.v. eten, slapen, gedrag en stemming?).
- Voortdurende ruzie is de belangrijkste voorspeller voor ontspoorde ontwikkeling van kinderen. De voortdurende spanning door ruzie, heeft blijvende neurologische invloed: kinderen dalen in leervermogen, hebben later meer kans op lager geschoold werk en lager inkomen. Deze kinderen ontwikkelen een lager zelfbeeld en minder ik-kracht en hebben meer moeite om gezonde relaties aan te gaan.

HOOFDSTUK 2:

PROFS AAN DE SLAG

2. PROFS AAN DE SLAG!

(BIJLAGE 1: VOORBEELDEN EN HANDVATEN)

We gaan aan de slag met zes stappen. Deze stappen kun je op bijna iedere situatie toepassen en hebben het doel om het gesprek te voeren achter de heftigheid die je treft. De stappen zijn:

1. Draag de visie uit: rust en welzijn voor iedereen, conflicten moeten stoppen;
2. Erken de moeilijke situatie waarin iemand zich bevindt en heb oog voor de mens die de ouder is;
3. Identificeer de aard van de dynamiek in de ouder zelf en tussen ouders;
4. Sta stil bij de onderliggende behoefte en het werkelijke verlangen;
5. Benoem deze realiteit als iets waartoe iemand zich te verhouden heeft.
6. Kijk vervolgens naar opties om te komen tot rust binnen deze realiteit.

Onderstaand staan de stappen uitgewerkt. Er is een situatie genomen van één ouder. Deze stappen kun je toepassen in elke situatie, dus ook bij twee ouders of in gesprek met kinderen. In de bijlage vind je meer voorbeelden. Voordat we naar de stappen gaan kijken, staan we eerst stil bij jouw rol.

JOUW ROL

We starten met jouw rol. Als je dit boekje leest dan is het waarschijnlijk dat je wijkcoach bent, hulpverlener, systeemtherapeut of jeugdbeschermer. Deze rollen verschillen van elkaar. Toch zijn er overeenkomsten tussen al deze rollen:

- ***In jouw werk met complexe scheidingen is het belangrijk dat je leidt én volgt tegelijkertijd.*** Dat betekent dat je én luistert en aansluit bij behoeften ('hoe doen we het, zodat het goed is voor jou') én de leiding neemt ('hier gaan we naartoe'). Je hebt beide ingrediënten nodig, zowel in het vrijwillig kader als het gedwongen kader.
- ***Je bent voor iedereen en tegen niemand.*** Je hoeft er niks van te vinden. Je bent er niet om het gelijk boven tafel te krijgen. In disfunctionele dynamieken gaat het niet om gelijk, het gaat vaak om het actie-reactie patroon.
- ***Je staat naast de ouders of ouder en helpt hen te stoppen met de conflicten en bij te dragen aan rust.*** Jouw rol is om zoveel mogelijk naast ouders of de ouder te staan. Als je mensen wilt helpen te stoppen met ruzie maken en te beginnen met bijdragen aan rust, dan is het belangrijk dat je met een zekere afstand kijkt naar de situatie.

1. VISIE UITDRAGEN: RUST EN WELZIJN

De eerste stap is om de visie op complexe scheidingen goed uit te leggen aan ouders en kinderen. Het helpt als mensen dit kunnen teruglezen in communicatiemateriaal, het is nog belangrijker dat je deze visie uitlegt vanuit jouw rol als wijkcoach, intaker, hulpverlener, systeemtherapeut of jeugdbeschermer.

DE BOODSCHAP AAN OUDERS KLINT ONGEVEER ZO:

- Wij begrijpen dat jullie als gezin een intense periode meemaken.

Vaak gaat een scheiding gepaard met veel veranderingen en emoties. Die horen erbij.

- Wij weten dat rust en welzijn belangrijke ingrediënten zijn voor de ontwikkeling van een kind. In sommige scheidingen blijft er echter onrust en spanning, doordat conflicten doorgaan. We weten dat dit ernstige schade geeft aan kinderen. Als dit in gezinnen speelt, adviseren we jullie om los van elkaar ouder te zijn en de focus te leggen op het vormgeven van het eigen ouderschap. We ondersteunen dan bij gedrag dat rust geeft in de situatie. Het kan zijn dat we dit met je bespreken, dat we hierin ook ondersteunen of dat we je doorverwijzen voor hulp hierbij.

- We mengen ons niet in de strijd en in wie gelijk heeft, maar benoemen wat we bij jullie zien gebeuren en hoe dat de strijd aanwakkert. Dat is belangrijk, omdat we dan ook zien hoe de strijd kan stoppen. We helpen om te ontspannen in een gespannen situatie en denken mee in manieren hoe je kunt bijdragen aan rust en hoe je zelf het conflict kunt stoppen.

- Wij kijken naar mogelijkheden en niet naar wat niet gerepareerd kan worden.

DE BOODSCHAP AAN KINDEREN KLINT ONGEVEER ZO

- Soms lukt het mensen niet om ruzie op te lossen. Dit speelt bij jouw ouders: Dit komt niet door jou, maar door iets tussen hen. Als ze elkaar zien of spreken, lukt het niet goed om rustig te blijven. Ruzie die blijft, moet altijd stoppen want het is voor niemand goed. Het is beter voor iedereen, als er rust komt. Wij gaan jouw ouders helpen om zo goed mogelijk zelf een gezin te zijn en tot rust te komen. Ze zullen elkaar dan minder zien of spreken. We

zijn er ook voor jou en willen graag weten hoe het met je gaat en wat jij fijn vindt.

2. ERKENNEN

Ouders kennen nu de visie. Deze visie heeft tijd nodig om in te dalen, zeker als ouders al lange tijd strijd, onrust en conflict kennen. In gesprek met ouders en kinderen is het vervolgens belangrijk om de wanhoop, boosheid, verdriet en frustratie te erkennen. Erkennen van de situatie is iets anders dan gelijk geven. Het is erkennen dat het een moeilijke situatie is waarin veel emoties spelen. Vaak is deze ingang een manier om beter in gesprek te komen.

ERKENNEN GAAT ONGEVEER ZO

- Een vader belt jou op. Hij begint meteen te tieren over zijn ex. Ze heeft het weer geflikt. De kinderen zouden zaterdag bij hem komen, maar ze vond weer een reden om ze thuis te houden. Dat moet veranderen!
- Jij zegt bijvoorbeeld: 'Jij bent heel boos! En waarschijnlijk ook wanhopig! Wat ben je in een rot situatie beland zeg.'
- Vader: 'Dat ben ik zeker! Ik word er helemaal niet goed van!
Wanneer stopt dit nu eens? Ik weet niet meer wat ik moet doen!'
- Jij zegt en vraagt bijvoorbeeld 'Ja, wat geeft dit onmacht he? Met wie heb je er dit weekend over gesproken?'
- Vader: 'Met een goede vriend en mijn moeder. Zij snappen er ook niks van!'
- Jij zegt en vraagt bijvoorbeeld 'Misschien is het inderdaad ook niet te snappen en kun je alleen nog maar roepen. Wat helpt jou om je weer rustiger te voelen op zo een moment waarop je niet kunt snappen waarom je ex-vrouw de kinderen niet naar je toe laat komen?'
- Vader: 'Ik ga sporten, dat helpt me wel. Ik slaap gelukkig goed. Maar echt rustig ben ik allang niet meer geweest. Ik zou het liefst alles bij elkaar schreeuwen! Gewoon omdat ik geen uitweg meer zie.'
- Je zegt dan bijvoorbeeld: 'Ja, pittig zeg...'

Erkennen gaat dus dat je begrip toont voor dat dit een erg nare situatie is. Als deze vader zijn verhaal start heb je de keuze om de inhoud in te gaan (de kinderen zijn dit weekend niet bij hem geweest) of stil te staan bij de emoties in de situatie. In de fase erkennen sta je stil bij de mens die je spreekt.

3. OPZOEK NAAR DE DYNAMIEK

Ouders kennen de visie van Rust en Welzijn en er is een situatie met oplopend conflict. Je hebt geluisterd en erkenning gegeven. Nu is het zaak zicht te krijgen op de dynamiek. Wat speelt er tussen deze mensen? Wat maakt dat het conflict weer opblaait? Je gaat op onderzoek uit.

OP ZOEK NAAR DE DYNAMIEK GAAT ONGEVEER ZO

- Jij zegt bijvoorbeeld. 'Ik wil graag met je meedenken. Zoals je weet ben ik nieuwsgierig hoe jullie samen tot ruzie komen. Kun je me meenemen naar het moment dat jij te horen kreeg dat de kinderen niet bij je zouden komen?'
- Vader: 'Vrijdagavond appte ze dat Morris ziek was geworden. Ik had Morris een uurtje eerder nog op de app gehad en er was niks met hem aan de hand. Ze vertelde dat hij beter bij haar kon blijven. Ik mocht wel online met Morris praten. Dave zou dan ook beter bij haar kunnen blijven omdat hij anders zijn broer mist.... En dat allemaal via de app!!'
- Jij zegt bijvoorbeeld 'Je knapt bijna weer uit je vel hé? Kun je me uitleggen wat jou nou precies zo boos maakte toen zij dat tegen je zei?'
- Vader: 'Ten eerste al dat ze me appt op het laatste moment! Ze weet hoe ik uitkijk naar de kinderen zien. Ze weet ook dat ze me hier zo boos mee kan krijgen! Waarom belt ze niet gewoon, dan kunnen we erover praten. Maar nee... ze appt!'
- Jij vraagt bijvoorbeeld 'Dus als ze je had gebeld en jullie hadden samen kunnen praten was het anders voor jou geweest?'
- Vader: 'Ja dat denk ik wel. Dan hadden we misschien samen naar oplossingen kunnen kijken en nu besloot zij al dat de kinderen bij haar zouden blijven. Ik was daar niet eens in gehoord!'
- Jij zegt bijvoorbeeld 'Je vindt het belangrijk dat je betrokken wordt als vader en dat er geen keuzes voor je worden gemaakt.'
- Vader: 'Precies! Dat!'
- Jij vraagt bijvoorbeeld 'En... wat heb jij toen geantwoord toen zij jou appte?'
- Vader: 'Ik heb geappt dat ik het niet geloof en dat ik Morris morgen gewoon kom halen.'
- Jij vraagt bijvoorbeeld 'En hoe reageerde zij toen?'
- Vader: 'Ze appte dat ik vast weer gedronken had en dat ik onredelijk was en dat ze nu het contact ging verbreken. Ik heb niks meer gehoord.'

4. BEHOEFTE EN VERLANGEN

De dynamiek is helder. Het is een steeds terugkerend patroon van communiceren die mensen tot wanhoop drijft. In die wanhoop gaat het vaak over de inhoud, terwijl het vaak gaat over het spel wat mensen met elkaar spelen, al dan niet bedoeld. Iedere keer stappen ze weer in dezelfde communicatievalkuil. En dat geeft veel emotie en onrust. Je hebt nu zicht op hoe de communicatie is verlopen. In veel gevallen gaat het niet om wie er gelijk heeft, maar gaat het erover dat mensen dusdanig op elkaar reageren dat alle blauwe plekken worden aangeraakt en er veel emotie (uit het verleden) in het heden speelt. De volgende stap is de stap naar de behoeften en verlangens.

PRATEN OVER VERLANGENS GAAT ONGEVEER ZO

- Jij vraagt bijvoorbeeld 'Wat is er zo belangrijk voor je, dat je op dat moment zo boos wordt?'
- Vader (denkt even na): 'Ze sluit me steeds buiten. Ik wil gewoon serieus genomen worden en dat ze met betreft'.
- Jij vraagt bijvoorbeeld 'Als je wel betrokken wordt, wat doet dat dan met jou?'
- Vader: 'Pffff..... als ze met me overlegt en samen keuzes maakt dan doet het ertoe dat ik meepraat. Dat geeft me rust. Dat geeft me het gevoel of ik er ook gewoon nog bij hoor als vader. Ik wil gewoon vader zijn'.

5. REALITEIT

Vaak is het (onvervulde) verlangen van de ouder goed te begrijpen. Het is natuurlijk heel naar als je het idee hebt dat je niet gezien of gehoord wordt. Om van uit je vel te knappen! Toch is het soms de realiteit: een ex-partner waar je niet mee op één lijn gaat komen. Dat betekent dat je je te verhouden hebt tot die realiteit. Dat is lastig, want dat is precies waar jij vreselijk boos/verdrietig/machteloos van wordt.

PRATEN OVER DE REALITEIT KUN JE ONGEVEER ZO DOEN

- Jij kan bijvoorbeeld zeggen 'Wat een zware situatie is dit! Jij wilt niets liever dan dat zij met je overlegt en denk je dat zij dat gaat doen?'
- Vader: 'Nee, nooit. Dat heeft ze nooit gedaan, ze beslist alles alleen.'
- Jij kan dan bijvoorbeeld zeggen: 'Dus zo zal ze het blijven doen. Dit is haar manier'.

- Vader: 'Ja, dat is zo. Maar ik word er zo boos om, zo enorm boos.

Bij ons thuis werd ook altijd alles voor mij besloten. Ik wil dat niet meer.' Jij kan bijvoorbeeld zeggen 'Ja, zo herhaalt het leven zich. Jouw realiteit is dat je gister, vandaag en morgen te maken hebt met een ex-vrouw die zelf bepaalt en jou niet betreft in haar beslissing. Hoe ga je je daarin staande houden? Daar wil ik met je naar gaan kijken.'

6. SAMEN KIJKEN NAAR DE OPTIES

Je bent al een heel eind. Je hebt de dynamiek ontleed en je kent iemands dieperliggende (onvervulde) verlangen die hem/haar tot wanhoop drijft. De volgende stap is om te kijken hoe deze persoon kan zorgen voor rust, voor zichzelf en voor anderen. En belangrijk hierbij: het zal nog wel vaker misgaan (en dat is okay), dit is de dynamiek die deze mensen hebben, dat zijn ze niet zomaar kwijt. Jij kunt hen wel helpen om ontspanning te brengen en weer opties te zien hoe zij rustig om kunnen gaan met gedrag dat niet oproept tot rust.

HET GESPREK OVER OPTIES KAN ONGEVEER ZO VERLOPEN

- Jij zegt bijvoorbeeld 'Ik kan niet zorgen dat jouw ex-vrouw dit niet weer doet. Het is zelfs zo dat ik verwacht dat ze vaker besluiten zal nemen zonder jou te betrekken. Ik wil daarom met je meekijken hoe jij 'kunt gaan wennen aan dit feit', zodat jouw wanhoop en boosheid af kunnen nemen en jij op zo'n moment steeds makkelijker kunt kiezen hoe je vanuit rust erop reageert. Vind je dat een goed idee?
- Vader: 'Ik vermoed dat er niet veel anders op zit. Ik word er niet goed van.'
- Jij vraagt bijvoorbeeld 'Wat is het effect van jullie communicatie over de app?'
- Vader: 'Dat het uit de hand loopt: we vallen elkaar aan, ze pakt me op mijn blauwe pekken en dat doe ik dan ook bij haar. Ik weet hoe ik haar kan raken. Totdat het zo erg wordt, dat we het contact stoppen. Dan is het verpest. Dan kan ik weer wachten, voordat ik de jongens weer mag zien'.
- Jij zegt bijvoorbeeld 'Welke opties kun je bedenken om te reageren als je zo'n appje krijgt?'
- Vader: 'Tja...lastig. Als ik eraan denk dan heb ik weer hoge bloedruk!'

- Jij zegt bijvoorbeeld 'Stel dat je iets kunt bedenken, wat zou dat dan zijn?'
Vader: 'Eigenlijk moet ik in ieder geval niet direct reageren. Dat heb ik nu wel gedaan.'
- Ik was moe, ik zat met een biertje uit te zakken en ik reageerde direct.' Jij zegt bijvoorbeeld 'Mooi inzicht! Dat heeft zijn nut al eens eerder bewezen volgens mij. Welke opties heb je nog meer?'
- Vader: 'Ik kan, als ik me rustig genoeg voel, haar even bellen en zeggen dat ik graag wil overleggen. Dan kan ik vragen stellen hoe het met Morris is.'

BIJLAGEN

BIJLAGE 1 VOORBEELDEN EN HANDVATTEN

SACHA WIL NIET MEER NAAR HAAR MOEDER TOE

Jij bent betrokken bij Sacha. Sacha is 12 jaar en wil niet meer naar haar moeder. De reden: er ontstaat altijd ruzie als haar vader haar naar haar moeder brengt. Ze is het zat.

Stap 1 Erkennen

- Prof: 'Dat is een behoorlijke stap Sacha, je moeder niet meer zien. Dan moet je heel boos en verdrietig zijn.'
- Sacha: 'Ik wil gewoon niet meer! Ik ben zo boos over hoe zij doet! Het is gewoon gemeen. Mijn vader is tenminste redelijk.'

Stap 2 Op zoeknaardedynamiek

- Prof: 'Ik wil je graag goed begrijpen. Kun je me uitleggen wat er precies gebeurt waardoor jij zo boos wordt?'
- Sacha: 'Mijn vader zet me af voor de deur, hij loopt even met me mee. Mijn moeder doet open en kijkt met zo'n kille blik naar mijn vader. Ze zegt dat ik naar binnen moet gaan en ik krijg geen knuffel. Ik hoor haar mopperen op mijn vader. Dan gaat de deur dicht. Zij komt binnen als een ijskonijn en dan komt het. Dan gaat ze zeuren tegen mij over mijn vader. Eerst zei ik er niks op, maar ze blijft maar doorgaan. Ik word gek van haar. Ik ontplof nu bijna als ze zo doet. Als ik weer bij mijn vader kom, vertel ik het tegen hem. Hij begrijpt me tenminste.'

Stap 3 Behoeftenverlangen

- Prof: 'Tjonge Sacha, het lijkt me echt een ingewikkelde situatie. Je hebt twee lieve ouders, maar ze praten slecht over elkaar. Wat zou je willen? Wat heb JIJ nodig?'
- Sacha: 'Ik wil gewoon rust. Ik wil geen gedoe meer. Ik wil dat mijn ouders stoppen met bezig zijn met elkaar. Ik kan het niet helpen dat zij met elkaar trouwden en dat zij gingen scheiden, dat hebben ze echt zelf gedaan. Ik niet. Ik wil gewoon mijn vader en mijn moeder lief vinden.'
- Prof: 'Je hebt er eigenlijk ook last van dat je boos bent op je moeder. Als ze anders zou doen, zou je niet boos op haar hoeven zijn. Klopt dat?'
- Sacha: 'Ja, dat klopt. Ik vind haar zo stom als ze zo doet. Ik weet niet meer hoe ik haar aardig moet vinden.'

Stap 4 Realiteit

- Prof: 'Weet je, ik vind het verdrietig om te horen. Ik denk dat jouw moeder helemaal niet stom wil doen, maar dat ze doet omdat ze zich zelf ook niet zo fijn voelt. Tuurlijk wil zij ook iets anders. Alleen zie je dat niet, je ziet haar boosheid op je vader. En... het is wel JOUW vader, dus dat voelt voor jou echt niet goed. Eigenlijk wijst ze met die boosheid een stukje van jou af. Heb je hier wel eens met haar over kunnen praten?'
- Sacha: 'Nee, dat durf ik niet goed. Mijn vader zegt ook dat dat geen zin heeft.'
- Prof: 'Zou het kunnen dat jouw moeder geen idee heeft wat er in jou omgaat?'
- Sacha: 'Ja dat zou kunnen... Ik wil gewoon dat ze weer bij elkaar waren, dan was het niet zo ingewikkeld.'
- Prof: 'Gescheiden ouders hebben is écht lastig hé?! Het is voor jou ook ontdekken hoe je met hen omgaat en zij met jou. Helaas zijn ze niet bij elkaar, die situatie wordt niet anders.'

Je kunt er alleen een manier voor vinden hoe je zo goed mogelijk met deze situatie om kan gaan.'

- Sacha: 'pfff...goh, ik zou niet weten hoe....'

Stap 5 Opties

- Prof: 'Dat snap ik. Als ouders liefdevol bij elkaar zijn is het makkelijker. En tegelijk leer jij ook weer dingen die andere kinderen niet leren. Ik kan helaas die vervelende situatie niet voor je weghalen. Ik kan wel met je kijken hoe jij met deze situatie om kan gaan zonder hen te verliezen. Heb jij een idee?'
- Sacha: 'Je zei het net al, met mijn moeder gaan praten. Ik vind dat alleen zo eng...'
- Prof: 'Hoe zou dat minder eng kunnen zijn?'
- Sacha: 'pfff... lastig. Misschien als jij erbij bent of juf Carola. Zoiets?'

VADER WIL HET CONTACT MET ZIJN KINDEREN VERBREKEN

En vader belt jou op. Hij wil het contact met zijn kinderen verbreken. Hij ziet het niet meer zitten, hij heeft al een half jaar zijn kinderen niet gezien. Hij wordt niet goed van deze onzekerheid en de voortdurende ruzie die hij en zijn ex-vrouw maken. Hij wil één ding: rust!

Stap 1 Erkennen

- Prof: 'Ik hoor de wanhoop in jouw stem. Volgens mij zie je geen opties meer. Klopt dat?'
- Vader: 'Ja dat klopt! Ik heb mijn trukendoos helemaal leeg! Ik denk dat het alleen maar rust kan geven, als ik mijn kinderen niet meer zie'.

Stap 2 Op zoek naar de dynamiek

- Prof: 'Leg eens uit, hoe komen jullie steeds in conflict terecht?' Vader: 'Het begint dat ze me appt of ze me kan bellen. Dat kan natuurlijk. Eerst is ze heel vriendelijk en dan bijna altijd draait ze het gesprek zo dat ze extra geld van me wil, voor een jas, extra schoenen of iets anders voor de kinderen. Ik word daar zo boos van, dat ik niet meer rustig kan blijven. Ze wordt dan stil en het volgende weekend hebben de kinderen altijd iets anders. Ze is dan onbereikbaar, nuffig en ze neemt de telefoon niet op. Na twee weken is het weer een beetje gezakt en dan begint het hele verhaal weer van voor af aan. Ik word er gek van!'

Stap 3 Behoeften en verlangens

- Prof: 'Wat wil je nu eigenlijk echt? Waar heb jij behoefte aan?'
- Vader: 'Ik wil gewoon mijn kinderen zien. Ik mis ze zo. Ik wil niet meer steeds vechten. Ik wil dat het gemakkelijk gaat. Hoe zijn we hier ooit in terecht gekomen?'
- Prof: 'Wat zou er gebeuren als er geen strijd meer zou zijn?'
- Vader: (slaakt een zucht van verlichting) Pfff... alleen van de gedachte word ik al tien kilo lichter! Het lijkt me heerlijk!

Stap 4 Realiteit

- Prof: 'Wat heerlijk als er geen strijd meer is?! Het lastige is dat de realiteit is, dat jouw ex vrouw niet anders gaat worden. Je kunthaar niet veranderen, hoe graag je ook zou willen.'

En... je bent nog jaren aan haar verbonden. Dat is de realiteit waar je je toe te verhouden hebt. Het is zoeken hoe je ondanks deze manier van communiceren rustig kunt blijven.

- Vader: 'Ik zou niet weten hoe ik dat moet doen. Ik heb écht het idee dat ik alles geprobeerd heb.'

Stap 5 Opties

- Prof: 'Ik kan jouw situatie niet overnemen of anders maken. Ik kan wel met je meekijken hoe jij je staande kunt houden in deze situatie. Welke opties heb jij om je staande te houden en te zorgen dat er geen conflict komt?'
- Vader: 'Ik zou het echt niet weten.'
- Prof: 'Wat heeft in het verleden gewerkt in de periode dat het relatief rustig was?'
- Vader: 'Toen zorgden we ervoor dat we niet hoefden te communiceren. Dat gaf veel rust voor iedereen. Sinds de alimentatie verminderd is, komt ze niet rond met het geld en gaat ze bellen.'
- Prof: 'Ok, dat was een goede optie. Welke optie heb je nog meer?'
- Vader: 'Ik kan zorgen dat we pas bellen op een moment waarop het mij uitkomt. Ik kan me dan voorbereiden op een gesprek.'
- Prof: 'Zeker een mooie optie. Denk je dat je voldoende rust kunt opbrengen op dat moment? Als ik jou hoor klinkt het of je behoefte hebt aan een situatie waarin het vooral rustig is, er geen gedoe is. Wat kun je doen om te zorgen dat jullie geen ruzie hebben?'
- Vader: 'Ja dat klopt. Ik wil geen gedoe. Als ik haar geld geef is er geen gedoe, dan draagt ze me op handen. Maar daar heeft ze geen recht op.'
- Prof: 'Ok, rare vraag, maar wat als je zorgt dat er meer geld te besteden is en er ontstaat rust, hoe zou dat zijn?'
- Vader: 'Ja, maar dat is niet eerlijk. Zij doet niks, ik werk hard. Ik kan het wel leiden, maar het gaat om het principe.'
- Prof: 'Wat brengt dit principe je? Het is niet redelijk, tegelijk brengt het wel rust. Zou het in het rijtje opties kunnen staan?'
- Vader: 'Misschien, ik moet erover nadenken.'

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. Dit kun je 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 lasten 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 zo te reageren op de situatie dat het bijdraagt aan rust.'

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 'Stel dat jij opnieuw 100 kilo van mij krijgt. Jij mag volledig vrij kiezen hoe je die voor jezelf besteedt. Vertel, waar zou je het 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 verteld dat je vindt dat ik beter moet letten op signalen dat het niet goed gaat bij jouw dochter. Ik schuif het kopje nu jouw kant op. Hoe let jij op signalen? En hoe kunnen we hier samen verantwoordelijk voor zijn ieder vanuit onze eigen rol?'

IN MDO KRIJGEN MOEDER EN DOCHTER RUZIE

Er is een overleg georganiseerd met moeder, dochter, hulpverlener en GGD. Ook de school is aanwezig. Het overleg is erop gericht hoe de dochter weer naar school kan gaan. Tijdens het overleg krijgen moeder en dochter ruzie. De ruzie gaat erover dat dochter het zat is dat ze van haar moeder niet om mag gaan met vrienden en van haar vader wel. Er worden interventies gedaan om de ruzie te sussen. Dat lukt niet. Dit kun je doen:

- Je zegt bijvoorbeeld: "Ik stop het gesprek, want jullie vinden beiden iets heel belangrijk waarin je gehoord wilt worden, maar ook je gelijk wilt halen. Jullie kunnen elkaar daardoor niet meer horen. Dat geeft ruzie en ruzie lost niets op en doet ieder van jullie pijn.
- Je spreekt het volgende af: "Maar wat jullie beiden te zeggen hebben is wel belangrijk. Ik wil voorstellen dat ieder van jullie gebeld wordt door een collega van mij. Mijn collega's maken een afspraak met jullie afzonderlijk en nemen tijd om naar jullie te luisteren en samen te kijken naar: wat is je wens en wat gebeurt er waardoor jullie er ruzie door krijgen? We spreken dan een week later nog een keer met elkaar af – samen met die collega's, zodat ieder gehoord wordt en we rustig tot een oplossing met elkaar komen.

Heb je goed werkende voorbeelden? Mail ze aan n.schuddebeurs@avedan.nl. Samen laten we dit werkboekje groeien!

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 Winnaarsdriehoek

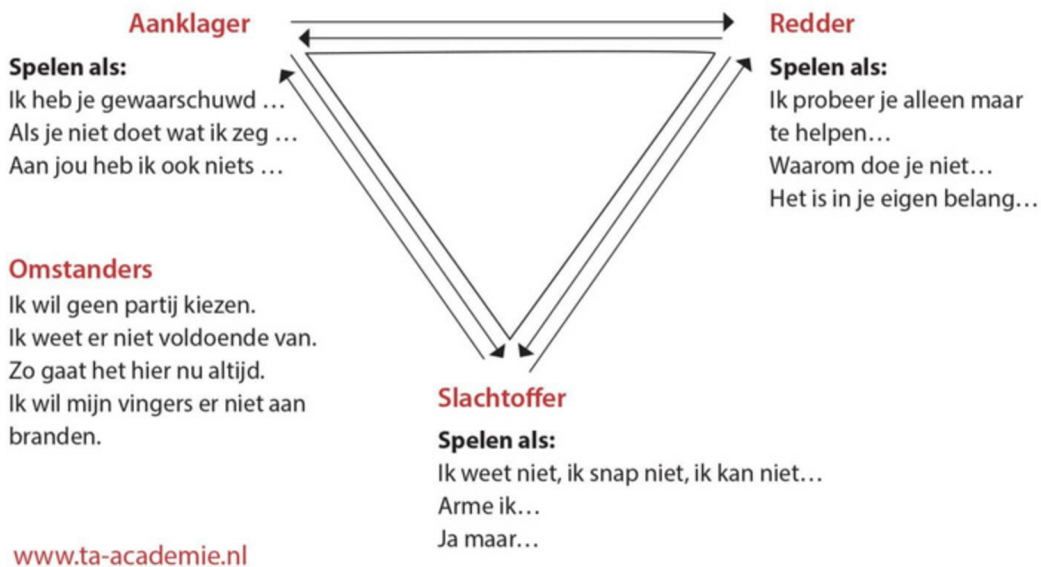
De Dramadriehoek is een concept uit de TA. De Dramadriehoek is een communicatiedriehoek waarin ineffectieve communicatie tussen mensen begrijpelijk en voorspelbaar wordt. De dramadriehoek beschrijft vier rollen waar mensen reactief 'in kunnen schieten'. Mensen kunnen wisselen van de ene naar de andere 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 moeder belt. Zij ziet haar dochter de laatste twee maanden niet meer en is wanhopig. **Moeder**

(start in Slachtoffer)

Goedemorgen, ik bel even omdat ik Lara al twee maanden niet gezien heb. Ik wil heel graag weten hoe het met Lara is. Ik weet echt niet meer hoe ik met haar in contact kan komen. Jij bent de enige die me gerust kan stellen.

Hulpverlener

Wat een nare situatie. Dat moet erg verdrietig zijn, dat je haar niet meer ziet. Is er iemand waar je contact mee hebt die jou meer kan vertellen over hoe het met Lara gaat?

Moeder (praat verder vanuit Slachtoffer)

Nee, er is echt niemand, iedereen houdt me af. Ik word er gek van! Ik weet echt niet meer wat ik moet doen. Ik wil zo graag weten hoe het met Lara gaat!

Hulpverlener (wordt aangesproken in Redder)

Ik zal wat vertellen over Lara om je gerust te stellen. Het gaat goed met Lara. Ze leert goed, ze heeft veel vriendinnen en ze is vaak blij. Eigenlijk zie ik een meisje dat rust ervaart, dat was een jaar geleden heel anders. Toen was ze veel afwezig.

Moeder

Wat fijn om te horen! Vraagt ze wel eens naar mij? Je praat vast wel eens over de scheiding. Het zou me zoveel rust geven als ik weet dat ze aan me denkt.

Hulpverlener

Wat lastig voor je en wat verdrietig. Ja, Lara praat wel eens over je en ook wel dat ze je mist.

Moeder

Wat fijn om te horen! Ik zou je graag iedere week even bellen zodat ik kan horen hoe het met Lara gaat. Dit doet me zo goed!

Hulpverlener

Dat gaat niet, ik vertel nu eerlijk gezegd al te veel aan je.

Moeder (reageert vanuit Aanklager)

(Verheft stem) Hier loop ik dus steeds tegen aan: iedereen houdt de deuren dicht. Dacht ik even iemand te spreken die medeleven toont en begrijpt hoe verdrietig dit is, gaat de deur weer dicht.

Hulpverlener (wordt geraakt in haar oprechtheid en reageert ook vanuit Aanklager)

(Verheft stem) Eigenlijk vind ik dit een erg onaangenaam gesprek. Ik doe mijn best om informatie te geven en behulpzaam te zijn en dan wordt u boos. Zo werkt dat niet!

Enzovoort. Hierna kunnen beiden het gesprek in alle rollen voortzetten net zo lang tot iemand afhaakt en het contact verbreekt.

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.

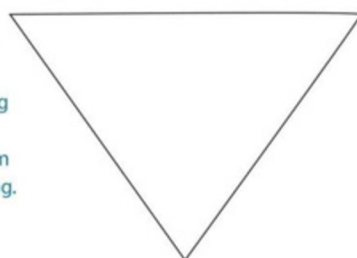
- **Het Slachtoffer wordt Kwetsbaar.** Vanuit deze rol heeft de persoon verbinding met eigen gevoelens en de betekenis ervan. De persoon kan dit uitspreken en durft dus kwetsbaar te zijn. De persoon neemt verantwoordelijkheid voor de eigen gedachten, gevoelens, behoeften en gedragingen.
- **De Redder 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 moeder belt. Zij ziet haar dochter de laatste twee maanden niet meer en is wanhopig.

Moeder (start in Slachtoffer)

Goedemorgen, ik bel even omdat ik Lara al twee maanden niet gezien heb. Ik wil heel graag weten hoe het met Lara is. Ik weet niet meer hoe ik met haar in contact kan komen. Jij bent de enige die me gerust kan stellen.

Hulpverlener

Wat een nare situatie. Dat moet verdrietig voor je zijn. Met wie praat je over deze situatie?

Moeder (praat verder vanuit Slachtoffer)

Ik praat met een vriendin over de situatie, maar die ziet Lara ook niet. Jij bent mijn laatste strohalm om me te kunnen vertellen hoe het met haar gaat,

Hulpverlener (reageert Assertief)

Ik begrijp je behoefte: je wilt heel graag weten hoe het met Lara is. Ik begrijp de wanhoop die je voelt. Ik kan je deze informatie alleen niet geven. Als ik het zo hoor is jouw uitdaging om rust te ervaren in deze moeilijke situatie. Klopt dat?

Moeder (moeder reageert Kwetsbaar)

Pffff..... ja, rust voelen. Ik vind het zo lastig! Ik weet dat het moet en dat het beter is, maar ik kan alleen maar aan Lara denken. Ik ben ook zo bang dat ik haar voorgoed kwijt raak. Het maakt me af en toe hopeloos, zeker als ik slecht slaap.

Hulpverlener

Wat naar om te horen en ik kan ook begrijpen wat je zegt. Wat heb je tot nu toe geprobeerd om meer rust te voelen met de situatie?

Moeder

Ik ga naar yoga en heb een fijne vriendin, maar ik blijf me zo wanhopig voelen dat ik het liefst op het schoolplein zou willen gaan staan. Tegelijk weet ik dat dat de situatie alleen maar slechter maakt.

Hulpverlener

Ja, ik denk dat je daar gelijk in hebt. Dat maakt het niet beter. En begrijpelijk dat wanhoop soms de overhand neemt en dat het kracht vraagt om steeds weer te stap te zetten om met afstand te blijven kijken. Misschien helpt het om stil te staan bij manieren om met afstand te kijken, zodat het weer rustig in je wordt als het je overvalt.

Moeder

Dat is het lastige, ik weet het gewoon niet. Mijn hoofd draait rondjes, steeds weer dezelfde onmogelijkheid: Ik wil Lara zien, maar ik mag Lara nu even niet zien. Ik heb geen opties meer.

Leerkracht

Ja, lastig. Mijn collega zou met je kunnen kijken hoe je dat zou kunnen doen. Je zou samen kunnen onderzoeken welke opties er wel zijn. In wanhoop zie je vaak geen andere mogelijkheden meer.

Enzovoort.

SCHEIDEN EN HULPVERLENING

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 Wachttijden jeugdhulp Twente.

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

