

OZJT/Samen¹⁴

WERKBOEKJE: SCHEIDEN OP SCHOOL

Versie 1: augustus 2025

Tips en advies over
omgaan met
(echt)scheidingen



INLEIDING

Een scheiding heeft altijd impact op kinderen. Daarom vraagt dit ook betrokkenheid van de plek waar kinderen dagelijks zijn: de school. In 2023 en 2024 heeft de Tweeklank met GGD Twente en Avedan daarom gekeken naar de manier waarop zij om kunnen gaan met scheidingen op school. Het doel: zorgen dat alle kinderen in scheiding aandacht krijgen.

In het proces kwam het gesprek regelmatig op wat het effect is van een (complexe) scheiding op kinderen en op de professionals op school. Hoe ga je hiermee om? Welke rol heb je en hoe hou je je rol vast? En... nog belangrijker, hoe zorg je voor rust?

In maart 2024 hebben we gewerkt met Sonja Hopmans – deskundige (complexe) scheiding - om te kijken naar de dynamiek van (complexe) scheidingen en hoe die doordringen op school. En hoe hier in de praktijk mee om te gaan.

Het resultaat van de gesprekken over het proces en de dynamiek vind je in dit document. Het geeft uitleg en theoretische onderbouwing én het zorgt voor concrete handvatten in lastige situaties. Het document is opgebouwd uit twee delen:

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

Dit document is bedoeld om te groeien en ontwikkelen. Dit kunnen we alleen samen. Dus zijn er goede ideeën of voorbeelden? Deel ze en verspreid ze! Wil je sparren en afstemmen. Dat kan met één van onderstaande deelnemers aan dit project.

Dit boekje is tot stand gekomen door:

Emke Borsje (Basisschool de Tweeklank)

Alinda Mensink (Basisschool de Tweeklank)

Celine Perik (Avedan)

Ceciel Bruns (GGD Twente)

Sonja Hopmans (Via Nova Coaching)

Noortje Schuddebeurs (PACT Scheiden zonder schade)

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



HOOFDSTUK 1:

VISIE OP SCHEIDEN

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. School is bij uitstek een veilige plek voor kinderen waar zij ontspannen zichzelf mogen zijn en zichzelf kunnen ontwikkelen. Om die reden draagt het bij dat als er op school keuzes gemaakt worden waar ouders of kinderen bij betrokken zijn, dat er gekozen wordt voor die optie die voor de meeste rust en welzijn zorgt. Bij steeds oplopende conflicten tussen ouders in een scheiding kan rust en welzijn

vaak 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.

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 feitelijke gaat voor**. Dat geeft duidelijkheid en dat helpt iedereen. Er zijn veel emoties en toch ga je de scheiding en het contact met de andere ouder zakelijk benaderen.
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 ouders en het kind 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.

- **Je neemt leiding en je volgt.** Het gaat erom dat je als professional zowel leiding neemt, als dat je aansluit bij ouders en kinderen. Dat betekent dat je stellig kunt zeggen dat je weet dat conflicten niet goed zijn voor kinderen en dat die moeten stoppen, tegelijk kun je stil staan bij de (gezamenlijke) behoefte van het systeem (dat is vaak rust). **Wij zijn duidelijk: conflicten**
- **tussen ouders zijn slecht voor kinderen en die conflicten moeten stoppen.** Door duidelijk te zijn, neem je positie in. Ook door te noemen dat school een rustige plek voor alle kinderen wil waarborgen. **Houd de verantwoordelijkheid bij de juiste persoon.** Denk mee in de opties die iemand heeft om zich te verhouden tot zijn/haar situatie. **Je bent voor iedereen en tegen niemand.** Je hoeft er niks van te vinden.

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. (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. (25%)

KINDEREN

- Bij iedere scheiding kan fysiek of psychisch geweld plaats vinden tussen ouders of in relatie tot de kinderen. Het is goed om kinderen in de gaten te houden (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 relaties aan te gaan.
- 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

HOOFDSTUK 2:

ONS PROCES

ONS PROCES BIJ SCHEIDEN

(BIJLAGE1, VOORBEELDEN EN HANDVATEN)

1. MELDING SCHEIDING (OUDERS EN KINDEREN)

Een melding voor een scheiding komt op de volgende manieren bij ons binnen:

- Eén van de ouders neemt contact op;
- Beide ouders nemen contact op;
- Het kind geeft aan dat de scheiding plaats vindt.
- Zorg dat IB-er en/of directeur op de hoogte zijn van de melding zodat ouders uitgenodigd kunnen worden.

OUDERS

Bij de scheiding willen we graag weten dat ouders weten hoe wij als school omgaan met scheidingen. Wij doen dit op de volgende manier:

- We nodigen ouders uit op school.
- De directeur/IB-er heeft het gesprek met ouders en legt uit hoe school omgaat met scheidingen.

DE BOODSCHAP AAN OUDERS KLINT ONGEVEER ZO:

- Wij begrijpen dat jullie als gezin een intense periode meemaken.
 - Onze visie op scheiden is dat wij geloven dat rust en welzijn belangrijke ingrediënten zijn voor de ontwikkeling van een kind. Dat betekent dat als wij keuzes maken die bijdragen aan een omgeving van rust en welzijn voor alle kinderen en onze leerkrachten. We weten dat sommige scheidingen terugkerende conflicten en spanningen kennen. We weten ook dat die beschadigend zijn voor kinderen. We zullen jullie dan adviseren om vooral los van elkaar ouder te zijn en te kiezen voor die acties die rust geven in de situatie. Het kan zijn dat we dat benoemen en het kan zijn dat we jullie advies geven of doorverwijzen.
 - Als we merken dat er spanning tussen jullie is en wij worden hierbij betrokken, dan kan het zijn dat we op dat moment niet op de inhoud ingaan, maar benoemen wat we zien tussen jullie wat de strijd voedt. Dat is op dat moment belangrijker.
 - We nodigen jullie uit voor de kindgesprekken. Dat kan samen. Als dit zorgt voor te veel spanning en conflict, is het ook mogelijk om los van elkaar een kindgesprek te voeren. Dit kan zorgen voor rust in de situatie.
 - School is een veilige en rustige plek voor kinderen, dat betekent dat conflicten die thuis spelen niet op school plaats kunnen vinden.
 - We communiceren dezelfde informatie aan jullie beiden tegelijk, tenzij dit zorgt voor onrust, dan informeren we jullie apart.
 - We hebben ook informatie voor jullie over scheiden: in Almelo is een website en een loket met veel informatie over scheiden www.goeduitelkaaralmelo.nl.
 - Verder hebben we informatie voor jullie kinderen. Bij kinderen vanaf groep 5 geven we deze informatie ook aan de kinderen mee.
- We houden contact met jullie kind en kijken hoe het met hem/haar gaat. We vragen jullie: *Hoe zullen we signalen delen over jullie kind als we zien dat de scheiding invloed op hem/haar heeft?*

Kinderen Kinderen die een scheiding meemaken hebben vaak te maken met grote veranderingen in hun leven.

In ca. 25% van de gevallen hebben kinderen te maken met grote onrust tussen de ouders. Dit heeft invloed op de concentratie, slaap, schoolprestaties en de algehele ontwikkeling van kinderen. Als melding is gedaan dat de ouders van een kind gaan scheiden, vinden wij het belangrijk om hierover contact te hebben met het kind. Dat doen we zo:

- De IB-er of vertrouwenspersoon heeft een gesprekje met het kind.

IN HET GESPREK MET HET KIND WORDT BIJ DEZE PUNTEN STIL GESTAAN:

- Wat naar dat je ouders uit elkaar gaan. Hoe gaat het met je?
- Met wie kun je allemaal over de scheiding praten?
- Ik heb hier informatie voor over scheiden, er zijn heel wat mensen die voor je klaar staan en naar je kunnen luisteren. Zou je dat prettig vinden?
- In deze Scheid Doos zit informatie voor jou en een brief voor iedere ouder.

DE SCHEIDDOOS WORDT AAN HET KIND MEEGEGEVEN.



2. OUDERGESPREKKEN

3x Per jaar vindt een gesprek plaats met de ouders. Dit gesprek wordt gevoerd door de leerkracht. We voegen in die gesprekken vragen toe over de thuissituatie. Het doel is om te zorgen dat spanningen in de thuissituatie vroegtijdig benoemd en gedeeld kunnen worden.

VRAGEN KUNNEN ZIJN:

- Hoe gaat het in de thuissituatie?
- Zijn er sinds het laatste gesprek veranderingen in de thuissituatie geweest? Denk bijvoorbeeld aan het verlies van een dierbare, iemand die ziek is geworden, spanningen in de relatie, een ouder die een baan verliest?

3. KINDEREN IN SCHEIDING ALTIJD AANDACHT

We zorgen ervoor dat kinderen in scheiding altijd aandacht krijgen. Waarom? Omdat hoe het met de kinderen gaat door de impact van een scheiding voor de volwassenen zelf snel wat op de achtergrond raakt. Terwijl kinderen vaak een onrustige en verdrietige periode meemaken. Hierdoor is bijvoorbeeld de concentratie lager, kan het kind afwezig zijn of gaat juist heel goed zijn best doen om maar geen last te zijn voor thuis. Voor kinderen is het niet altijd gemakkelijk om te vertellen wat er thuis gebeurt. En...

er gebeurt juist

zoveel: ander huis, andere school, andere vriendjes, minder geld te besteden, meer ruzie, stiefouders. Op een vraag 'Hoe gaat het nu met je?' aan een kind dat een scheiding meemaakt, zal een kind makkelijk antwoorden: 'Wel goed'. Je kunt dan aannemen dat het werkelijk goed gaat met het kind, maar de vraag is of dat zo is. Het is belangrijk om het kind de vraag te blijven stellen, ook na 9x.

ZO WILLEN WE DAT AANPAKKEN:

- We zorgen voor een warme overdracht van de ene klas naar de andere klas.

Het kind

- Het kind ontvangt de scheiddoo's met informatie over scheiden. We leggen uit dat het kind er niet alleen voor staat.
- Op school blijven we vragen aan een kind in scheiding hoe het gaat: de leraar/SMW/GGD. Kinderen weten dat ze hulp kunnen vragen aan vertrouwenspersoon en SMW. Zij kunnen een briefje in de brievenbus van de vertrouwenspersoon stoppen. Dit werkt drempelverlagend.
- Jaarlijks vullen kinderen vanaf groep 5 een vragenlijst in over sociaal emotionele vaardigheden. Leerkrachten vullen deze lijst ook in. Het wordt met ouders besproken in de kindbespreking en er wordt gekeken welke aandacht nodig is voor deze vaardigheden.

De groep

- Jaarlijks wordt het thema 'Thuis' (methode Trefwoord) besproken in de klas waarin we stil staan bij de verschillende situaties die kinderen thuis hebben.
- Door het 'In je sas met de klas' programma leren kinderen praten over hun gevoel en leren ze hulp te vragen.
Het SMW kan kinderen met hetzelfde thema aan elkaar koppelen en met hen aan de slag aan. Bijvoorbeeld met kinderen in scheiding iets maken wat daarmee te maken heeft.

BIJLAGEN

BIJLAGE 1 VOORBEELDEN EN HANDVATTEN

VADER BELT OM AAN TE GEVEN 'WIJ GAAN SCHEIDEN'- LET JIJ OP SANNE?

Dat moment dat een ouder belt met de mededeling dat ouders gaan scheiden. En dan ook heel logisch het verzoek dat volgt: 'Let je een beetje op mijn kind?' Tegelijk is dit lastig. In feite wordt de verantwoordelijkheid naar jou verschoven, terwijl ouders primair verantwoordelijk zijn en jij als medewerker op een school een signalerende functie hebt.

Logischerwijs gebeurt het volgende nu heel gemakkelijk. Jij zegt: 'Ja, ik let op haar hoor!',

je verbreekt het contact en blijft met een onbestemd gevoel zitten.

Wat is er gebeurd?

- De ouder die belde heeft de eigen verantwoordelijkheid verschoven naar jou. Terwijl jullie beiden verantwoordelijk zijn vanuit jullie eigen rol.
- Er is geen afspraak gemaakt wat je doet als je merkt dat het niet goed gaat of stil gestaan bij wat ouders hierin zelf doen.
- Eigenlijk is het verzoek, waar jij 'ja' op gezegd hebt, nu iets dat op jouw bordje is gelegd.

Wat kun je doen?

- De kunst is om naar een situatie te komen waarbij ieder verantwoordelijk is vanuit zijn/haar rol. Dat kan in het gesprek door te vragen:
 - Weet de andere ouder dat u belt en deze boodschap vertelt?
 - Is uw kind op de hoogte van de scheiding, hebben jullie het verteld? Hoe is dat gegaan?
 - Hoe reageert uw kind op de scheiding. Waar heeft het zorg in nodig? Hoe pakt u dit als ouders aan?
 - Hoe delen we signalen als er zorgen zijn thuis of op school?
- Het kan ook zijn dat je opgehangen hebt en je geen goed gevoel over houdt. In dat geval kun je er bij de ouder altijd op terug komen:
 - We spraken elkaar vanmorgen u vroeg me extra op te letten op uw kind. Ik wil daar graag op terug komen en hierover afstemmen.
 - Vervolgens stel je vragen zoals hierboven aangegeven.

OPEENS BEN IK ONDERDEEL VAN DE STRIJD!

Het gebeurt heel gemakkelijk: onderdeel worden van de strijd van ouders. Bij grote strijd zullen strijdende partijen proberen om te zorgen dat zij hun gelijk halen. Ze zoeken naar mensen die hen gelijk geven en hun waarheid bevestigen. Dat gebeurt ook bij ouders die in conflict zijn met elkaar. Jij kan dan ongemerkt onderdeel van de strijd worden. Zo ga je daarmee om:

- Ga niet mee in de inhoud, want dan word je onderdeel van de strijd. De inhoud gaat over gelijk hebben en krijgen.
- Benoem de dynamiek die je ziet of die een kind tegen je heeft verteld. Bijvoorbeeld zo:

- Ik ga niet in op wat je me vertelt hierover, het is niet mijn strijd. Weet dat ik tegen niemand ben en voor iedereen. Ik begrijp van XX dat er steeds conflicten zijn. In het contact met jullie
- valt mij op dat er regelmatig conflicten zijn. De conflicten lijken niet te stoppen. Ik heb daar
- zorgen om omdat ik vanuit mijn expertise weet dat conflicten en spanning beschadigend en
- traumatiserend zijn voor kinderen. Daarom moeten conflicten stoppen. Stoppen de
- conflicten niet, dan blijft er onrust bij jullie kind. Stoppen kan best lastig zijn, zeker als je niet goed samen kunt praten. Ik weet dat ouders ervoor kiezen om eerst rust te creëren in hun eigen leven en zorgen dat ze goed apart ouder zijn, los van elkaar. Ik ga niet in gesprek over jullie ruzie omdat dat het conflict en de onrust juist voedt. Ik kan alleen vertellen wat ik tussen jullie zie gebeuren. Ik wil u verwijzen naar een wijkcoach: ondersteuning kan echt helpen, u hoeft het niet alleen te doen in deze pittige situatie.

MOEDER STAAT OP HET SCHOOLPLEIN OM HAAR KIND TE ZIEN!

En dan staat moeder die geen contact heeft met haar zoon op het schoolplein of misschien al wel in school. Dit kun je niet altijd voorkomen, je kunt er wel mee omgaan. Dit kun je doen:

- Ga naar de ouder toe en open het gesprek.
- Kan ik je helpen? De ouder zegt vast: 'Ik wil mijn kind zien'.
- Als ouders de visie kennen is het gemakkelijk daarop terug te vallen. Je weet dat school een plek is waar rust en veiligheid is. Denk je dat het nu willen zien van je kind daaraan bijdraagt?
- Heb compassie, de ouder is vermoedelijk enorm wanhopig en machteloos. Zeg iets als 'Wat zal het naar zijn, dat het contact op een laag pitje staat. Dat moet erg verdrietig zijn.'
- Leg vervolgens uit dat dit niet de plek is voor die wanhoop. Bijvoorbeeld door te zeggen 'Ik begrijp jouw wanhoop, en toch is dit niet de plek om de wanhoop te laten zien. Het verstoort de rust en het gevoel van veiligheid voor jouw kind. Je lost er niks mee op.'
- Beschrijf het gedrag wat je ziet: Ik zie dat je boos bent, je slaat met de deur en praat met harde stem. En wees duidelijk 'Ik loop nu met je mee naar het hek/deur.' Zorg dat ouders op een respectvolle manier weer weg kunnen gaan zonder gezichtsverlies voor hun kind.
- Geef eventueel opnieuw uitleg: school is een plek waar rust en veiligheid is, de conflicten die thuis spelen willen we geen plek geven op school.

Achteraf kun je een afspraak maken als de gemoederen zijn bedaard. Bijvoorbeeld om met de leraar, schoolhoofd en ouder opnieuw afspraken te maken vanuit duidelijkheid en compassie.

RUZIE TUSSEN KIND EN OUDER

Je bent bij een overleg waar een ouder en kind bij aanwezig zijn. Ouder en kind krijgen aan tafel ruzie. Hoe ga je hiermee om?

Als je weet dat er spanning in het gesprek zit voordat het gesprek begint vragen 'Hoe willen jullie het gesprek voeren?' of 'Wat hebben jullie nodig om rustig met elkaar in gesprek te gaan?' Ga het gesprek niet voeren op inhoud. Maak de dynamiek bespreekbaar. 'Ik zie dat jij dit zegt en jij dan vervolgens zo reageert. Ik zie ook dat jullie steeds bozer worden. Gebeurt dit vaker?' Blijft het conflict bestaan? Leg uit 'In conflict wordt niks opgelost. Daarom stop ik nu het gesprek. Samen lukt het nu niet. Ik stel voor dat we apart van elkaar verder praten.'

MIJN OUDERS HEBBEN STEEDS RUZIE

Je zit in gesprek met Barbara. Zij vertelt jou dat haar ouders steeds ruzie hebben. Ze heeft er last van. Wat kunt je hiermee doen?

- Praat met haar over hoe ze zich voelt en of ze mensen heeft met wie ze hier over kan praten.
- Vraag aan haar of jij haar last mag bespreken met haar ouders. Als ze 'nee' zegt dan doe je dat ook niet. (Vraag toestemming als de zorgen zo klein zijn dat je niet moet melden vanuit jouw professionele rol. Informeer bij grote zorgen over wat je vanuit jouw professionele rol gaat doen en waarom).

Ouders

- Bespreek met ouders de dynamiek waar Barbara last van heeft en geef aan dat voortdurend conflict tussen ouders schadelijk is voor kinderen en dat het moet stoppen. Als jij het bespreekbaar maakt hoeft Barbara het niet meer alleen te dragen. Zij hoeft dan niet meer alleen het verhaal te vertellen zonder dat volwassenen hun positie nemen. Vermijd gesprekken over de inhoud. Dat kan zo klinken 'Strijd is niet goed voor kinderen. Kinderen lopen door de strijd en onrust schade op. Er moet rust komen bij jou/jullie en in jullie gezin. Ik ga vanuit mijn professie advies geven. Kinderen zijn gebaat bij rust en welzijn. Dat betekent dat jij/jullie energie hebben te steken in het eigen gezin in plaats van in het samen. Dat is niet eenvoudig, maar er moet rust komen.'
- Leg uit waar ouders hulp kunnen krijgen om apart van elkaar ouder te zijn en hoe ze hulp kunnen krijgen om de dynamiek te stoppen en rust te brengen.

Barbara

- Praat met Barbara over hoe zij sterker kan worden in de spanning die speelt. Sta bijvoorbeeld stil bij wie van haar vriendinnen en familie ze haar verhaal kwijt kan.
- Bespreek met haar problemen die spelen en sta bij haar stil welke optie ze heeft en welke nog meer. Noem dat haar ouders okay zijn, maar dat elk kind last heeft van strijd. Kom vaker op het onderwerp terug, vraag haar hoe het met haar gaat.

EEN OUDER LOOPT HELEMAAL LEEG BIJ JOU

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. Luister naar de ander en geef een algemene samenvatting zonder op de inhoud in te gaan. 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?' of (afhankelijk van de situatie) 'We hebben het over het kind, niet over de andere ouder zonder dat die erbij is.' Je verlegt het gesprek van de inhoud naar hulp voor deze ouder. Je kunt vervolgens iemand op weg helpen waar hij/zij hulp kan krijgen.

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 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 zo te reageren op de situatie dat het bijdraagt aan rust.' Of 'Ik ga je ondersteunen dat je bij kunt dragen aan rust in plaats van aan strijd. Wat je doet: helpt dat? Brengt het rust of sta je op het slagveld? Gooi je water of olie op het vuur? 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 '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?'

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.

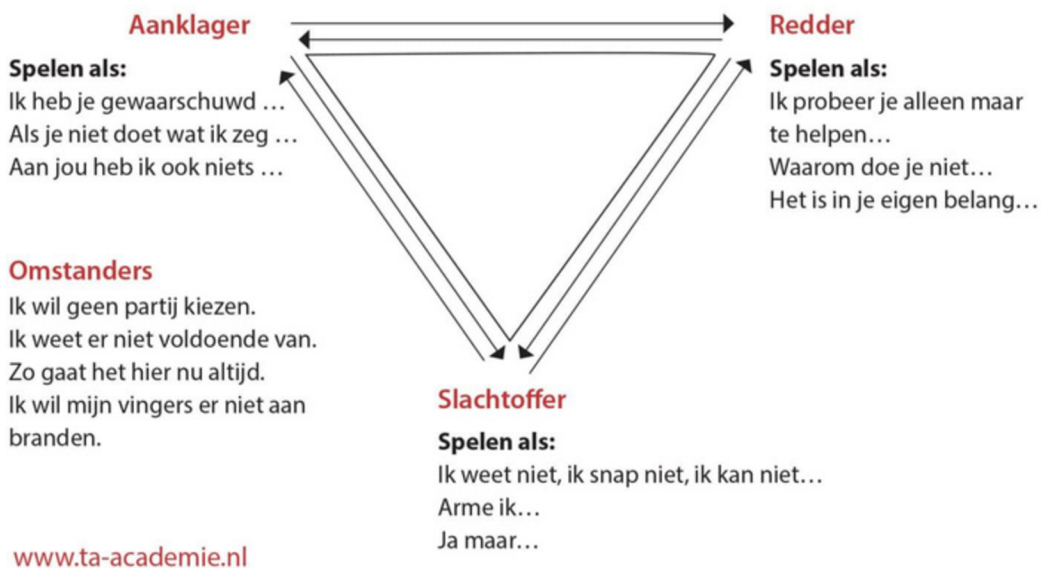
De Dramadriehoek en de Winnaarsdriehoek

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.

Leerkracht

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!

Leerkracht (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.

Leerkracht

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!

Leerkracht

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.

Leerkracht (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.

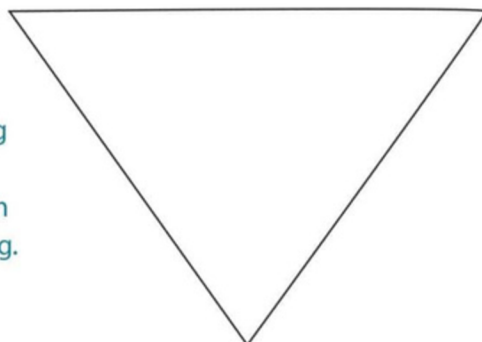
- **Het Slachtoffer wordt Kwetsbaar.** Vanuit deze rol heeft de persoon verbinding met eigen gevoelens en de betekenis ervan. De persoon kan dit uitspreken en durft dus kwetsbaar te zijn. De persoon neemt verantwoordelijkheid voor de eigen gedachten, gevoelens, behoeften en gedragingen.
- **De Redder 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.

Leerkracht

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,

Leerkracht (reageert vanuit 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 buiten de vaste schoolcontactmomenten. Als ik het zo hoor is jouw uitdaging om rust te ervaren in deze moeilijke situatie. Klopt dat?

Moeder (moeder reageert vanuit 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.

Leerkracht

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.

Leerkracht

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. Die rust krijgenmaar wel nodig. Alleen al om jezelf beter te voelen. Grietje werkt voor school, zij kan mogelijk een paar keer met je afspreken. Zij is maatschappelijk werker voor het samenwerkingsverband van scholen. Zij kan met je kijken welke opties jij hebt om rust te krijgen in deze situatie.

Enzovoort.

SCHEIDEN OP SCHOOL

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!**

