

2024

Scheidingsvragen - loket



Aanpak Wachtijden Jeugd Twente

PACT Scheiden zonder schade Almelo-Borne

Sonja Hopmans – Via Nova Coaching

1-11-2024

Inleiding

Je bent misschien loketmedewerker, intaker of wijkcoach en in die rol beantwoordt je vragen van mensen over verschillende onderwerpen, waaronder scheiding. Veel vragen zijn gemakkelijk te beantwoorden en sommige gaan onder je huid zitten. Die vragen die onder je huid gaan zitten, zijn vaak doorspekt van wanhoop en frustratie. Het zijn van die vragen waarvan je denkt: 'hoe los ik het op?' of waarvan je vindt: 'neem zelf je verantwoordelijkheid!'. Het zijn van die vragen waar je s 'avonds nog over kunt piekeren of die bij het ontbijt als eerste oppoppen.

Dit boekje gaat over deze ingewikkelde vragen. Je voelt de dynamiek van strijd en wanhoop en voor je het weet ligt het plotseling op jouw bordje. Dit boekje geeft handvatten om met deze vragen beter uit de voeten te kunnen.

Werkboekje

Dit werkboekje is één van de handreikingen aan alle professionals die werken met gezinnen in scheiding. Het is geschreven om de visie van Sonja Hopmans als grondlegger te kunnen gebruiken en op die manier gemakkelijker om te gaan met gezinnen in scheiding.

Dit boekje is niet bedoeld als een 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 in samenwerking met:

Deelnemers bijeenkomst loket en intake, gemeente Almelo

Sonja Hopmans – Via Nova Coaching

Noortje Schuddebeurs – PACT Scheiden zonder Schade Almelo – Borne

Andere werkboekjes in deze reeks: Scheiden en hulpverlening, Scheiden op school, Werk boek Buddy bij scheiden, Scheiden voor ouders en kinderen, Scheiden voor familie en vrienden



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



behelpzaam 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.



2. Profs aan de slag!

(Bijlage 1, voorbeelden en handvaten)

Vragen over scheiding

In jouw rol krijg je vragen en doe je onderzoek. Jouw taak is om mensen verder te helpen met eigen oplossingen, eventueel door hen te verbinden aan het voorliggend veld. Heel wat scheidingsvragen zijn dan ook prima op te pakken. Denk bijvoorbeeld aan vragen als:

- Hoe werkt gezag?
- Wat moet er allemaal in het ouderschapsplan staan?
- Is er hulp voor mijn zoon, hij is zo verdrietig?
- Welke mediators zijn er?

Dit zijn concrete vragen waarbij je mensen een stapje verder helpt en waarbij mensen zelf de verantwoordelijkheid houden. Dit is anders dan een vraag van iemand waar veel wanhoop, frustratie of woede doorklinkt. Bij mensen in (conflict)scheiding is dit vaak aan de orde. Je kunt dan zelf ook druk, irritatie, wanhoop of machteloosheid gaan voelen. Je denkt aan alles wat je in kunt zetten, maar wat echt passend is dat weet je niet goed. De laatste strohalm is om mensen te wijzen op de gang naar de rechtbank. Voorbeelden van dit soort vragen zijn:

- Ik heb mijn kinderen nu al vijf jaar niet gezien. Ik ga kapot. Jij bent echt de laatste die me verder kan helpen;
- Hun vader beschadigt de kinderen. Er moet onderzoek komen! Jij bent de enige die me daarbij kan helpen. Ik loop overal tegen muren op!
- Ik leven al jaren in spanning, steeds weer nieuwe rechtszaken, maar ik wil krijgen waar ik recht op heb.

De frustratie, machteloosheid en wanhoop in deze vragen zijn besmettelijk en gaan de hele keten door. Hoe eerder je deze dynamiek van machteloosheid stopt, hoe beter het is. Jij hebt daar een belangrijke rol in. Hoe je dat doet en wat je kunt doen lees je verder in dit werkboekje.

Vragen van wanhoop, frustratie en machteloosheid

Dus aan de slag! We gaan eerst op onderzoek. Waarom zijn de vragen waar je de wanhoop doorheen voelt toch zo lastig? Waarom kruipt het onder je huid, voel je direct een knoop in je buik en weet je niet goed hoe te handelen? Als we deze vragen ontleden zien we een paar dingen:

- Deze mensen communiceren vanuit de Aanklagerspositie (boosheid, frustratie, minachting) of vanuit de Slachtofferpositie (machteloosheid, lijden). Deze posities zijn rollen uit de Dramadriehoek (zie bijlage). Communiceren vanuit deze rollen gebeurt in de basis vanuit angst voor verlies of afwijzing. Daarmee doen mensen een sterk appél



op ieder die zij spreken: om hen te redden of om mee te vechten. Op zich logisch als je hoort in welke situatie zij zitten. Maar het ligt op de loer dat je zelf ook ingezogen wordt. Dit voel je direct. Meestal voelt het onvrij of slaat het je lam: 'je moet iets'. Er wordt iets van jou verwacht. En daarom is het goed om te weten: communiceren vanuit de Dramadriehoek levert geen goeds op;

- Bij deze vragen zijn mensen hun kracht en eigen verantwoordelijkheid kwijtgeraakt. Ze zijn wanhopig geworden en hebben geen idee meer hoe ze het moeten oplossen. Of ze zijn woedend en kunnen alleen nog zien dat het aan anderen ligt. Ze zoeken een redder of een medestrijder, iemand die deze hel bevecht, eindigt en oplost;
- Bij deze vragen is er altijd emotie en dat voel je direct! Vaak gaat het niet (alleen) over wat er in het hier-en-nu gebeurt, maar gaat het om emoties die gekoppeld zijn aan ervaringen uit het verleden. Bijvoorbeeld omdat mensen toen ook afgewezen of genegeerd zijn of onrechtvaardig zijn behandeld. Het verleden klinkt door in dit soort vragen.

En zo gebeurt er heel veel onder water door één vraag die iemand aan je stelt. Extra belangrijk dus om jouw rol heel helder te hebben!

Jouw rol

Als je dit boekje leest dan is het waarschijnlijk dat je loketmedewerker bent, maatschappelijk werker, intaker of wijkcoach. Het zijn verschillende rollen, maar de manier waarop je in jouw rol met deze vragen omgaat is hetzelfde. Dit zijn de uitgangspunten:

1. **Stop met fixen en oplossen.** Je hoeft niks op te lossen ook al vragen mensen dit van je en doen ze een sterk beroep op je. Je hoeft er in eerste instantie alleen maar te zijn met een open houding en zonder oordeel. Wees, na goed geluisterd te hebben, duidelijk over wat je wel en niet doet;
2. **Je luistert en geeft erkenning.** Jouw rol is dus om goed te luisteren en proberen te begrijpen waarom mensen zo wanhopig zijn. Als je het verhaal eronder goed kunt horen, dan wordt het gedrag dat je waarneemt logischer. Geef mensen erkenning dat hun situatie inderdaad ingewikkeld is;
3. **Je legt de visie op scheiden uit en wat mensen van je kunnen verwachten.** Jij werkt vanuit rust en welzijn;
4. **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 om het actie-reactie patroon. Benoem concreet het actie-reactie patroon dat jij ziet en geef er erkenning voor dat het begrijpelijk is. 'Het is de oneerlijkheid die je raakt he? En jij gaat steeds bewijzen dat het niet waar is';
5. **Je richt je op de dynamiek, niet op de inhoud.** In de dynamiek zit het probleem. Het is een dynamiek van macht en onmacht en ziet eruit als ruzie die steeds weer terugkomt. Die dynamiek is pijn-gedreven en gaat vaak over onrechtvaardigheid, oneerlijkheid en macht/onmacht die iemand door de situatie ervaart;



6. **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 tegelijkertijd nodig: volgen en leiden;
7. **Landen in de realiteit, in het nu.** Jij luistert, erkent en laat mensen hun situatie zien. Dit is de situatie waar zij zich toe te verhouden hebben. Je kunt mensen helpen om een keuze te maken, met de moeilijke situatie als gegeven;
8. **Je denkt mee met mensen om tot oplossingen te komen die bijdragen aan rust en welzijn.** Je helpt mensen opties te bedenken die bijdragen aan rust en welzijn. Jij kunt hun dynamiek niet oplossen. Je kunt hen wel op de weg van rust en welzijn zetten;
9. **Vergeet het netwerk niet.** Bij het vinden van opties is het netwerk erg belangrijk. Wie luistert er écht als de nood aan de man is? Wie in het netwerk weet veel over financiën? Met wie kan de persoon lachen en plezier beleven? Van wie kan die persoon veel hebben?

1. Stoppen met fixen en oplossen

Je bent aangenomen om mensen met een probleem te helpen. Jouw taak is om te luisteren, vragen te stellen, het probleem inzichtelijk te maken en dan vervolgens uit te leggen wat mensen kunnen doen en waar ze aan kunnen kloppen voor hulp.

Bij de dynamische vragen uit de Dramadriehoek vragen we je om dit **niet** te doen! Jij hoeft niks te fixen, te maken of op te lossen. De dynamiek tussen mensen kun je niet zomaar veranderen. Jouw rol is: achteroverleunen, jouw rol uitleggen, luisteren en meedenken wat de mogelijkheden zijn.

Je moet je voorstellen dat je eigenlijk mensen spreekt die geen uitweg meer zien. Ze zijn wanhopig of kunnen alleen nog maar schreeuwen. Waarom zou iemand schreeuwen? Precies, omdat iemand zich niet gehoord voelt. Waarom zou iemand zich afhankelijk maken van een ander? Dat is eenvoudigweg omdat iemand zich werkelijk machteloos voelt en geen uitweg meer ziet. Op het moment dat jij gaat redden door adviezen te geven, door de dingen over te nemen en van alles te gaan regelen, dan ben je 'verloren'. Je belandt in de Dramadriehoek en versterkt het disfunctionele patroon in plaats van het te doorbreken.

Wat mensen nodig hebben is:

- Iemand die gewoon luistert;
- Iemand die helpt om zelf weer oplossingen te bedenken.

Het klinkt zo simpel, maar dat is het niet. De kracht van het appél op jou om op te lossen is groot.



2. Je luistert en geeft erkenning

Maar misschien voel je inmiddels al wel wat meer ontspanning? Dat is wel onze bedoeling! Weet dat het echt helpt als jij **niet** gaat fixen en meer op je handen gaat zitten. De bedoeling is dat je er helemaal bent, dat je luistert, probeert te begrijpen en de pijn kunt erkennen. Dat is écht de basis. Lekker uitademen en bij de ander zijn. Mensen die vol emotie zitten, hebben behoefte aan rust, aan even écht gehoord worden, dat ga jij hun geven. Luisteren is zo iets als: met al je aandacht en zintuigen bij de ander zijn en horen en voelen wat iemand zegt, doormaakt en bedoelt. Je bent écht aanwezig.

Als je luistert en probeert te begrijpen, is erkennen een kleine stap. Mensen die wanhoop of boosheid ervaren, hebben het nodig dat iemand erkent dat hun situatie ingewikkeld is, want.... dat is het ook! Vaak denk je tijdens het luisteren ook 'ik begrijp heel goed dat je zo verdrietig bent of geen uitweg meer ziet'. Zeg het hardop! Dat klinkt bijvoorbeeld zo:

Je bent op bezoek bij een vader

Vader: Nou, dit was ongeveer het verhaal. Ik weet niet wat ik nog meer moet zeggen. Ik weet me geen raad en heb het idee dat ik in rondjes draai.

Loketmedewerker: Dank je voor het delen van jouw verhaal. Ik heb naar je zitten luisteren en dacht 'wat heeft deze man veel op zijn bordje.

Vader: Nou, daar zeg je het helemaal zoals het is. Er kan niks meer bij!

Loketmedewerker: Ik dacht ook: 'Ik zou het voor hem op willen lossen', maar dat kan ik niet. Ik kan in dit gesprek wel met je meedenken.

3. Je legt de visie op scheiden uit en jouw rol daarin uit

Een belangrijke 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, maar het is nog belangrijker dat je deze visie uitlegt vanuit jouw rol. Een voorbeeldje:

Moeder belt op en huult

Moeder: Wat fijn dat ik je aan de telefoon heb. Ik heb al zo vaak gebeld! Ik heb jouw hulp nodig. Het zit zo: mijn dochter Suus is dit weekend bij haar vader geweest, wij zijn gescheiden. Ze kwam overstuur thuis, hij was weer boos op haar geweest. Er moet echt iets gebeuren!



Loketmedewerker: Goedemorgen, ik ga er even bij zitten. In uw stem hoor ik spanning. Hoor ik dat goed?

Moeder: Spanning? Nou en of! Ik heb al twee nachten niet geslapen. Ik weet gewoon niet wat ik moet doen!

Loketmedewerker: Wat naar zeg! Slecht slapen vermoeit en dan lukt denken ook niet goed meer. Ik wil u eerst mijn rol uitleggen. Bij vragen over scheiding denk ik met u mee. In scheiding speelt vaak spanning en conflict. Het is goed om te weten dat ik dit niet kan oplossen. Wel kan ik meedenken over manieren om in deze moeilijke situatie meer rust te brengen voor iedereen, zodat het met ieder wat beter kan gaan. Ik weet dat het brengen van rust in de basis het belangrijkste is, met name voor de kinderen. Is het goed dat ik vanuit die bril met u meedenk?

Moeder: Ja, dat is goed. Ik zou niets liever willen dan rust! Ik heb al jaren geen rust gehad, iedere keer is er wel weer wat!

4. Je bent voor iedereen en tegen niemand

Je bent er voor iedereen en wenst voor ieder het beste, ook wel meerzijdig betrokken genoemd. Je kiest geen partij, je hebt geen oordeel over de ander. Deze plek is eigenlijk heel rustig, je hoeft namelijk niks te vinden, niet ten strijde te trekken, geen boosheid te voelen. Toch wordt het appél om een bondje te vormen tegen de andere ouder regelmatig op je gedaan. Het goede nieuws.... je hoeft er helemaal niks mee! Je hoeft alleen maar te zijn, te luisteren en vragen te stellen. Een voorbeeldje van 'voor iedereen' zijn:

Je bent in gesprek met vader over de omgangsregeling

Vader: Het is steeds hetzelfde. Dan hebben we een afspraak en op het laatste moment wordt het weer anders: een kind is ziek, er is een file of ze is een verjaardag in de familie vergeten. Ik zie mijn kinderen zo steeds minder. Ik wil dat iemand haar zegt dat het moet stoppen. Jij vindt toch ook dat dit manipulatief gedrag is?

Intaker: Als ik naar je luister dan hoor ik vooral het verlangen om jouw kinderen regelmatig te zien.

Vader: Ja, dat is zo, maar ik ben ook boos op mijn ex. Ze heeft alles verpest. Jij ziet toch ook hoe ze draait en konkelt?



Intaker: Ik hoor inderdaad dat je je daar druk om maakt. Ik vraag me af wat er tussen jullie gebeurt dat er zo'n spanning komt en wat jij kan doen of laten zodat er meer rust komt? Of in ieder geval de spanning in jezelf niet zo hoog wordt. Kun je me vertellen wat er voorafgaat aan het gedrag dat jij omschrijft?

Vader: Nou, en dát ik me er druk om maak! Het is echt een heks af en toe. Maar goed, daar heb jij geen boodschap aan merk ik. Het is ook wel een goede vraag die je stelt (glimlacht) Ik moet erover nadenken. Ik denk dat als ik rustiger nadenk over wat ik haar ga zeggen - want meestal ben ik zo geïrriteerd dat ik direct los ga - dat ik dan andere dingen zeg. Misschien wat verstandiger. Ik denk dat dat wel kan helpen.

5. Je richt je op de dynamiek, niet op de inhoud

Je hebt vast geleerd om de vraag te verhelderen en die vraag te gaan beantwoorden. Laat je bij deze vragen niet verleiden om de inhoud in te duiken! Dat is vaak een doodlopende weg. De inhoud is vaak een rookgordijn om ruzie te blijven maken, om te blijven piekeren. De oplossing zit in de dynamiek en hoe iemand zich los kan maken van de dynamiek die aanzet tot strijd.

Dat betekent dat je andere vragen gaat stellen. Vragen die gericht zijn op wat er tussen mensen gebeurt en hoe iemand zich kan richten op zijn/haar eigen leven en op dat waar de persoon invloed op heeft.

Kortom: je zit achterovergeleund, lekker leeg, loom en lui. Je hebt je rol uitgelegd en de visie op scheiden. Je luistert, vraagt door om te begrijpen en laat je niet verleiden om een bondje te vormen. Je hoeft niks op te lossen, laat die inhoud maar voor wat het is.

Een voorbeeldje:

Je hebt een afspraak met moeder over een verslaafde vader

Moeder: Ik word er niet goed van. We zijn 1,5 jaar verder en er is geen ouderschapsplan. We hebben al heel wat meegemaakt. Als hij gebruikt springt hij uit zijn vel. De laatste boodschap was dat hij zijn kinderen niet meer wilde zien. Ik ben zo boos op hem!

Wijkcoach: Wat een naar verhaal. Mag ik een directe vraag aan je stellen?

Moeder: Natuurlijk mag je dat!



Wijkcoach: Kun je je ex veranderen denk je?

Moeder: Nee, die hoop heb ik opgegeven!

Wijkcoach: Wat maakt dan dat je zoveel energie naar hem laat gaan? Heb je er niet meer aan om daarmee te stoppen en energie te steken in jouw eigen leven en dat van jouw kinderen?

Moeder: Ja en nee. Ja, dat zou ik eigenlijk graag willen en misschien ook moeten doen. Maar echt NEE: het is gewoon niet eerlijk! Hij is de vader van deze kinderen en hij heeft verantwoordelijkheid te nemen!

Wijkcoach: Ja, ik begrijp je dubbele gevoel en in de ideale wereld zou het ook zo moeten zijn. Maar weet je, bij een scheiding is het gewoon soms niet eerlijk en wordt het ook niet eerlijk. Je hebt dan de keuze of je gelijk wilt krijgen of geluk. Of je stress en boosheid wilt of rust en plezier in jouw eigen leven.

6. In jouw werk met complexe scheidingen is het belangrijk dat je leidt én volgt tegelijkertijd.

Dit onderwerp klinkt bijna als een dans: leiden en volgen. Kort gezegd komt het erop neer dat je twee dingen doet:

- Volgen: aan één kant beweeg je mee. Je stelt vragen, probeert te begrijpen, staat stil bij de behoeften van een ander en geeft erkenning. Je besluit niks voor de ander, je geeft geen oordeel over wat je hoort, je stimuleert de ander met name om zelf oplossingen te bedenken;
- Leiden: je neemt een vakkundige stelling in en draagt deze uit. Je geeft grenzen aan en legt uit welke kant op gewerkt gaat worden en waarom (bijvoorbeeld: 'blijvende ruzie is slecht voor kinderen, daarom gaan we naar rust bewegen'). Je neemt leiding en bent directief, want ook dat is belangrijk, zeker als mensen geen uitweg meer zien.

Hier een voorbeeldje van hoe je kunt leiden.

Leiden omdat het rust geeft

Moeder: De kinderen doen het goed, ondanks dat we regelmatig wachten op de uitslag van de rechtbank. Ik ben zelf moe en op, steeds die discussies met hem over de app.



Intaker: Ik heb je verteld dat ik werk vanuit rust en welzijn. Ik wil je graag wat uitleggen daarover. Ik weet vanuit mijn professie dat kinderen zichzelf kunnen ontwikkelen en gelukkig kunnen zijn als er rust is, als de conflicten tussen ouders stoppen. Wat er moet gebeuren in jullie situatie is dat de ruzies tussen jou en je ex-man stoppen. Het is belangrijk dat jullie je richten op je eigen leven, op daar waar je wel invloed op hebt in plaats van elkaar steeds weer te triggeren. Het gaat erom dat je zorgt dat je zelf weer energie hebt en blij bent en dat er rust komt. Dat is voor iedereen beter en zeker voor je kinderen. Ik ga met je meedenken, zodat je daar naartoe kunt werken.

7. Landen in de realiteit, in het nu

We hadden het er al eerder over. Ouders die jou bellen met veel wanhoop en machteloosheid ervaren het hier-en-nu vaak met een lading aan oude emoties. Mogelijk is er verdriet of frustratie door ervaringen van vroeger die te maken hebben met afwijzing of verlies. Jij bent er om naar mensen te luisteren en hen weer te laten landen in het nu. Je kunt dat doen door ook naar het verleden te vragen zodat je inzichtelijk kunt maken dat dingen uit het verleden de ervaring van nu kleuren. Je kunt ook een vraag herhalen zoals: 'Hoe zou je NU rust kunnen ervaren?'

Een voorbeeldje.

Ik had dit écht nooit van hem verwacht!

Moeder: Ik had dit écht nooit van hem verwacht. Hij zei altijd dat we eeuwig bij elkaar zouden blijven. Ik had het natuurlijk kunnen weten, maar ja, je neemt dingen voor lief hè? Ik heb er zo'n verdriet van! Ik ben ook heel boos!

Intaker: Waar heb je behoefte aan?

Moeder: Aan dat het weer goed is of dat ik nooit met hem getrouwd was of.... Dat ik me niet meer zo verdrietig voel!

Intaker: Je gelooft dat je niet blij meer kunt zijn, omdat je huwelijk voorbij is? Maar je wilt je wel weer prettig voelen in jezelf, dat het verdriet over is?

Moeder: Ja! Dat bedoel ik! Ik wil dat dit over is!

Intaker: Ik vind het heel verdrietig voor je, dat je in de steek bent gelaten door je maatje. Jij en ik kunnen dat helaas niet veranderen.



Mag ik met je meedenken hoe je je weer beter kunt gaan voelen in deze nieuwe situatie?

8. Je denkt mee met mensen om tot oplossingen te komen die bijdragen aan rust en welzijn.

Je mag naar de oplossing! Je hebt geluisterd, erkend, hebt je rol uitgelegd, in het hier-en-nu geland en achterover geleund. Nu komt de fase van oplossingen. Alleen.... de uitdaging is om de ander aan te zetten om oplossingen te bedenken. Dat is werk dat zich kenmerkt door op je handen te zitten en vragen te stellen die beweging brengen. Hieronder een voorbeeld hoe het zou kunnen gaan.

Ik had dit écht nooit van hem verwacht! (vervolg)

Moeder: Ja, ik zou graag willen dat je met me meedenkt!

Intaker: Goed, dan gaan we samen puzzelen. Ik heb geen kant en klare oplossingen en ga je dus wat vragen stellen. Je bent vast vaker verdrietig en boos geweest in jouw leven. Wat deed je dan om weer rust te krijgen?

Moeder: Pfff, wat een lastige vraag. Ja, ik ken zeker verdriet en boosheid. Ik ben tijden eenzaam geweest en heb mijn beste vriendin verloren. Daar heb ik veel last van gehad. De eerste tijd huilde ik veel en trok ik me terug. Tot ik besloot om te gaan sporten. Ik merkte dat beweging me goed deed. Toen ben ik ook bij een wandelclub gegaan, om ook andere mensen te ontmoeten. Dat was fijn.

Intaker: Wat knap van je dat je na een poosje een besluit nam en wat fijn dat je je beter ging voelen. Als je eraan terugdenkt, wat zou dat voor het nu betekenen? Wat zou je kunnen doen?

Moeder: Het belangrijkste is dat ik een besluit neem dat ik van de bank afkom. Ik zou kunnen gaan wandelen. Ik heb een vriendin die graag wandelt, misschien kan ik wel met haar afspreken. Ik ben toen ook naar iemand gegaan die ik mijn verhaal kon vertellen. Dat heeft me ook enorm geholpen. Ken jij zo iemand waar ik naartoe zou kunnen?

Intaker: Ja, het begint bij het besluit! Wat een goed idee om te gaan wandelen en om met iemand te gaan praten. Er zijn zeker opties. Er is een vrijwillige Buddy bij Scheiden bijvoorbeeld, je kunt mogelijk via de huisarts gesprekken hebben met de POH-er of een doorverwijzing krijgen



naar een psycholoog. Ook heeft Humanitas een maatjesproject dat heet Tandem en Avedan heeft vrijwillige coaches.

9. Vergeet het netwerk niet

Natuurlijk sta je stil bij het netwerk. Toch benoemen we het nog even. Bij scheidingen zit er namelijk een addertje onder het gras. Het netwerk kan steunend en helpend zijn of juist het conflict aanwakkeren! Vraag hierop door. Bijvoorbeeld:

- Wie luisteren er zonder oordeel over jou of je ex naar jou?
- Wie steunt je in de strijd tegen je ex?
- Tegenover wie zou je je schamen als je je ex zou vergeven?
- Wie kan jou het best troosten? Bij wie kun je je verhaal kwijt?
- Met wie kun je lachen en plezier maken?
- Wie kan veel tegen jou zeggen?
- Wie in jouw netwerk vindt dat je moet blijven vechten?



Bijlage 1 Voorbeelden en handvatten

*Moeder belt op en vindt dat er nu ingegrepen moet worden
Vader vertelt jou dat hij zijn kinderen niet meer mag zien
Moeder ziet het niet meer zitten en weet geen uitweg meer*

1. Je hoeft het niet te fixen

Ontspan, er wordt aan je getrokken door iemand die boos en gefrustreerd is geraakt. Mensen laten lelijk gedrag zien als ze wanhopig zijn of lang niet écht gehoord zijn. Zak eerst even onderuit en ga luisteren en vragen.

2. Je luistert en geeft erkenning

Je bent dus aan het luisteren en kijkt naar de vrouw tegenover je. Eigenlijk hoor en zie je iemand met veel emotie, wanhoop en frustratie en... je kunt het nog begrijpen ook. Spreek dat uit!

- Wat heb jij veel op je bordje zeg!
- Je hebt heel wat te verduren gehad!
- Wat heb je veel achter de rug en wat knap dat je staat waar je nu staat.

3. Leg jouw visie op scheiden uit en jouw rol

Deze moeder wil dat jij het op gaat lossen. Je hoort haar boosheid en frustratie. Jij kan het vaak niet oplossen, was het maar zo simpel. Het is tijd om uit te leggen hoe je naar scheidingen kijkt en wat jouw rol is.

- Ik hoor jouw wens dat ik het oplos. Ik zou het graag willen, alleen kan ik het niet oplossen;
- Mijn rol is om jouw verhaal te horen en om met je mee te denken;
- Ik denk mee om te zorgen dat er weer rust gaat ontstaan in jullie situatie. Ik weet dat conflicten die steeds terugkomen na een scheiding slecht zijn voor ouders en zeker voor kinderen;
- Mijn meedenken is gericht op het stoppen van de conflicten en te zorgen dat de energie weer gaat naar goede dingen. Zoals de fijne dingen in jouw leven en het goed hebben met de kinderen.

4. Je bent voor iedereen en tegen niemand

Dat is relaxed, je hoeft van niemand wat te vinden! Je bent voor het belang van het hele systeem! Er wordt vast af en toe aan je getrokken om samen tegen de ander te zijn. Laat je niet verleiden. Een paar zinnen die je kunt gebruiken:

- Ik ben er om mee te denken zodat het goed gaat met iedereen;
- Ik weet dat als het goed met beide ouders gaat, het ook goed gaat met de kinderen. Ik denk dus aan jullie allemaal;
- Wat zou de goede bedoeling van de ander kunnen zijn? Heb je dat wel eens gevraagd?



5. Je richt je op de dynamiek, niet op de inhoud

Door de emoties kan het voelen of je moet gaan regelen en organiseren. Even op je handen zitten is het advies. De oplossing ligt vaak niet in de inhoud, maar in de dynamiek die zorgt dat de conflicten oplaaien en niet stoppen. Kijk daarnaar, onderzoek dat. Een paar voorbeeldvragen:

- Wat gebeurt er waardoor jij zo boos wordt? Is dat iedere keer zo?
- Wat doe je als jij boos wordt? Wat doe je precies? Hoe ziet dat eruit?
- Hoe helpt dat om rust te krijgen?
- Wat zou de goede bedoeling van zijn/haar gedrag kunnen zijn?
- Wat zou er gebeuren als je niet meer zou reageren? Wat zou er gebeuren als je niet terug appt?

6. Je leidt en volgt tegelijkertijd

Het klinkt misschien een beetje raar, maar je neemt de leiding en je volgt de ouder in zijn of haar verhaal en behoeften. We denken vaak dat we niet directief mogen zijn, maar dat mogen we wel. Het is zelfs belangrijk om niet alleen maar iemand te volgen, maar ook stelling te nemen. Dat kan ongeveer zo klinken:

- Vanuit mijn professie weet ik dat onrust en conflicten slecht zijn voor kinderen. Ik ga met je meedenken hoe de conflicten kunnen stoppen en hoe er weer rust kan komen voor hen;
- Ik ben er om mee te denken hoe het weer goed kan gaan met kinderen. Ik zie dat er steeds weer conflicten zijn. Het kan zijn dat je gelijk hebt, misschien ook niet. Eigenlijk gaat het daar niet om. Ik weet en zie dat de conflicten hier schade aanrichten. Ik ga met je meedenken hoe je de conflicten kunt stoppen en hoe je je energie weer naar je eigen leven kan brengen.

7. Landen in de realiteit in het nu

Achter deze vragen zit vaak veel emotie. Deze emotie hoort vaak niet bij het heden, maar komt van ervaringen uit het verleden. Breng de ouder weer terug naar het hier en nu. Dat kan bijvoorbeeld zo:

- Ik hoor wat er allemaal gebeurd is en dat jullie veel achter de kiezen hebben. Wat moet er gebeuren om weer rust te krijgen?
- Waar heb jij invloed op in deze situatie?
- Wat kun jij niet veranderen?
- Je vertelt wat er allemaal gespeeld heeft, wat betekent dat voor het hier-en-nu?

8. Je denkt mee met oplossingen

Heerlijk: meedenken met oplossingen. Vaak zien mensen geen opties meer. Jij bent er om met hen te gaan puzzelen welke opties er zijn. Vragen die je kunt stellen:

- Welke opties zijn er om hier geen ruzie meer over te krijgen? En welke nog meer?
- Je zegt dat je geen opties weet. Stel nou dat je het wel zou weten, welke zouden het dan zijn?
- Wat heeft in het verleden gewerkt?



9. Vergeet het netwerk niet!

Je zou ze zomaar vergeten: familie en vrienden. Ze zijn bepalend in een scheiding, ten goede en ten slechte. Stel vragen:

- Hoe gaat jouw familie om met de scheiding?
- Kunnen zij zich voorstellen dat je geen conflict meer wilt?
- Wat zouden zij ervan vinden als je stopt met rechtszaken aanspannen?
- Wat zouden zij zeggen als je niet jouw recht op alimentatie haalt?
- Wie luistert zonder oordeel naar jou?
- Wie denkt in het belang van jullie allemaal?
- Wie stimuleert jou om juist ruzie te maken?

Hulpmiddelen bij ouders die reageren vanuit de Slachtoffer- of Aanklagersrol

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 (schuif de steen naar jou als hulpverlener) Ik kan deze steen niet voor jou dragen. Dit is jouw realiteit en jouw ex zal nog veel vaker dit lastige gedrag laten zien. (schuif de steen naar de ouder) De kunst is hoe jij ermee omgaat. Wel kan ik naar je luisteren en meekijken naar de situatie (je legt de steen in het midden). We kijken dan samen naar 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?'*(beweeg de steen mee met het verhaal dat je vertelt aan de ouder, zodat duidelijk wordt 'hoe en naar wie de last beweegt')

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?'* (ouder geeft een antwoord)

(je schuift het kopje nu naar het midden) En als we nu samen kijken naar jouw situatie, wat zou ik hierin voor je kunnen betekenen vanuit mijn rol? (ouder geeft antwoord). (Je schuift het kopje nu weer naar de ouder) En hoe zou jou dat helpen om deze situatie beter te kunnen dragen?



Mooie zinnen

- In strijd en conflict kan nooit heling plaatsvinden;
- Als je uit de strijd stapt kan het kind weer ontspannen en kan het zich ontwikkelen;
- Gaat jouw ex veranderen? Nee? Dan hoeven we daar geen energie in te steken;
- De complexe dynamiek zal niet verdwijnen. Jij/ouders kunnen er wel mee om leren gaan.
- Ik help je om jouw energie naar jouw gezin te laten gaan in plaats van naar de strijd. Het gaat om rust en welzijn;
- Laat het gewoon ok zijn, hoe lastig het ook voelt. Ook al zie je je kinderen minder dan je zou willen. Laat het ok zijn;
- Het is niet eerlijk en daarom wil je voor jezelf opkomen. Ja, dat logisch, maar kies je in dit geval voor je geluk of je gelijk?
- Helpt dit om rust te krijgen of wakker je het vuur aan?
- Mijn rol is dat ik met je meedenk, ik ben voor jullie allemaal en tegen niemand. Het helpt jullie niet als ik partij kies en dat doe ik dus ook niet.
- Ik kijk met je mee naar wat je kunt doen om rust te krijgen. Hoe pijnlijk het ook is en hoeveel energie het je ook kost. Dat is de rol die ik zal innemen voor jou.
- Wat ik kan is met je naar de situatie kijken, maar ik kan het niet voor je oplossen. Ik zou het willen oplossen voor je, maar ik kan het niet.
- Ik ga niet mee in de strijd, want dan help ik jou niet.
- Wat zou de goede bedoeling van de ander kunnen zijn?

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-plan, 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 conflictodynamiek, 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

Bovenbeschreven kan kort 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.

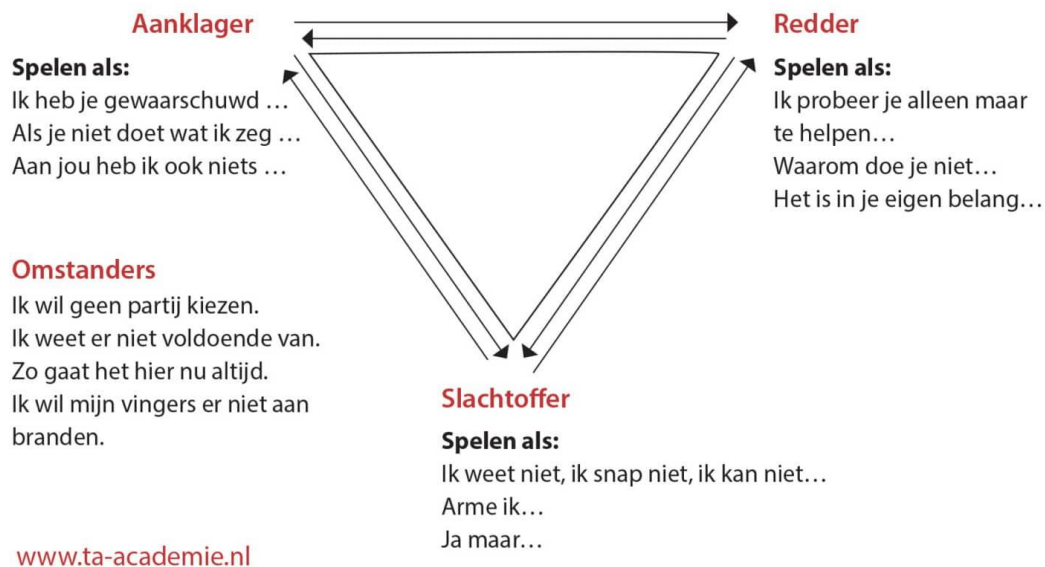
Een paar aspecten van de dramadriehoek

- 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.

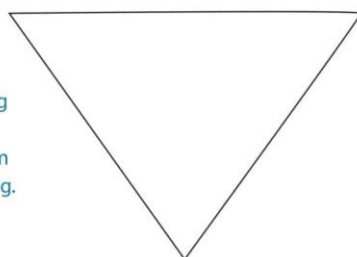
WINNAARSDRIEHOEK

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.



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.

