



Pastoraat aan jongeren die te maken hebben met...

HUWELIJKSPROBLEMEN BIJ OUDERS



De Vluchtheuvel

Christelijke psychosociale hulpverlening

INFORMATIE

Ouders scheiden, maar kinderen kunnen niet scheiden. Voor kinderen is een scheiding een heftige ervaring. Hun leven is pijnlijker en ingewikkelder geworden. De ogen zijn in eerste instantie gericht op de ouders, maar ook het kind draagt verdriet en pijn met zich mee. Ook het kind heeft aandacht, zorg en ondersteuning nodig.

Het meeleven van de predikant/kerkenraad is heel belangrijk. We hoeven niet met pasklare oplossingen te komen. Een liefdevol hart, een opmerkzaam oog en een luisterend oor betekent heel veel. Bij alles wat deze jongeren ontvalt, moeten kerkenraadsleden als het ware een rots in de branding zijn.

Een echtscheiding brengt voor kinderen/jongeren veel veranderingen met zich mee. Kinderen reageren verschillend op deze veranderingen. Veel voorkomende reacties zijn:

- Minder goed slapen
- Sneller boos worden
- Terugkeer naar bedplassen
- Verandering in eetgedrag
- Overmatig zorggedrag: *door het wegvallen van een ouder voelen kinderen zich verantwoordelijk voor de verzorgende ouder.*
- Neerslachtigheid/depressie
- Schuldgevoelens: *als ik maar liever had gedaan, dan waren papa en mama niet zo vaak boos geworden*

Het verwerken van een echtscheiding is een rouwproces. Jongeren gaan op verschillende manieren door dit proces heen. Er zijn in het rouwproces vaak wel dezelfde soort fasen te herkennen. De ene fase kan sterker aanwezig zijn dan de andere. De fasen kunnen in verschillende volgorde voorkomen. Ook kunnen fasen soms opnieuw doorlopen worden of ze lopen door elkaar heen.

De fasen die herkend worden zijn

- *Ontkenning: de jongere beschermt zichzelf tegen het verpletterende nieuws, ontkenning geeft hen de mogelijkheid om het nieuws langzaam te laten doordringen.*
- *Boosheid: de boosheid ontstaat omdat er een situatie is ontstaan waar ze niets mee kunnen. In deze fase willen ze er alles aan doen om het verschrikkelijke nieuws terug te draaien. Onder boosheid kunnen verschillende emoties zitten: schaamte over de situatie, schuldgevoelens, angst voor het onbekende, bezorgdheid over één van de ouders en frustratie dat het leven anders loopt dan gedacht.*
- *Onderhandelen: In deze fase kunnen jongeren de werkelijkheid nog niet eerlijk en volledig onder ogen zien. Deze fase wordt vaak het dieptepunt genoemd in het rouwproces. Jongeren moeten voelen dat de scheiding een feit is, voordat het weer beter kan gaan.*
- *Depressie: depressie is een reactie van jongeren om de veranderingen te kunnen verwerken. Depressie ontstaat meestal als de werkelijkheid in volle omvang binnen is gekomen.*
- *Aanvaarding: Rond bijzondere dagen is het mogelijk dat de pijn weer zo sterk voelbaar wordt, maar over het algemeen kun je zeggen dat de jongere het leven weer aan kan. De volgende zaken kunnen een teken zijn van het aanvaarden van de scheiding: kunnen praten over de echtscheiding; gevoelens van wrok zijn verdwenen en vergeving heeft grotendeels plaatsgevonden; jongeren hebben de kracht en de durf om nieuwe dingen op te starten en af te maken*

Bij kinderen van gescheiden ouders komen vaak ook nog andere vragen naar boven. Zo komt er ook vaak schaamte en onzekerheid voor: wat denken/zeggen anderen van ons/van mij? Hoe kijkt de kerkenraad/gemeente naar ons? Die onzekerheid kan zich blijvend in het leven manifesteren.

Ook op geloofsgebied komen er veel vragen boven bij kinderen van gescheiden ouders. Het beeld van God als Vader is vaak heel moeilijk. Ps. 103:7 (berijmd) is voor deze kinderen soms niet eenvoudig. Het is belangrijk dat vanuit Gods Woord het beeld van God eerlijk en duidelijk uitgelegd wordt. God is de almachtige en getrouwe Vader van Zijn kinderen. Hij stelt nooit teleur. Bij deze kinderen is ook de angst om afgewezen te worden latent aanwezig. Een vraag die dan bovenkomt is of ze dan wel bij de Heere terecht kunnen?

In uw catechisatiegroep zit Marith. Haar ouders wonen (tijdelijk) niet bij elkaar. Marith is de oudste van de 5 kinderen en woont met haar broertjes en zusjes bij moeder. U weet dat Marith nog regelmatig contact heeft met vader.

MOGELIJKE GEVOLGEN VOOR KINDEREN IN VERSCHILLENDE LEEFTIJDFASEN:

De leeftijd van een kind bepaalt voor een groot deel hoe het de scheiding verwerkt. Er moet rekening mee gehouden worden dat kinderen, naarmate zij ouder worden, weer nieuwe vragen en problemen kunnen krijgen met de scheiding. Inzicht in de ontwikkelingsfasen is belangrijk omdat veel kinderen met zogenoemde regressieverschijnselen reageren op een te grote hoeveelheid stress in hun leven. Regressie wil zeggen dat kinderen gedrag gaan vertonen dat bij vorige ontwikkelingsfasen behoort. Kinderen verliezen dus hun zelfstandigheid en worden weer in sterke mate afhankelijk. Deze terugval herstelt zich in de loop van de tijd dikwijls vanzelf, maar het is wel een aanwijzing dat het een kind op dat moment allemaal teveel wordt. Het is een boodschap waarnaar geluisterd moet worden.

Het eerste jaar

Baby's in het eerste levensjaar zullen nog weinig begrijpen van een scheiding. Wel slaan de gevoelens van onveiligheid van de ouders als het ware automatisch op hen over. Zij voelen dus wel van alles, maar kunnen hun gevoelens nog niet onder woorden brengen. Dikwijls raken zij behoorlijk in de war als hun dagelijkse structuur wordt onderbroken. Baby's van wie de ouders uit elkaar gaan, hebben niet veel "intact" gezinsleven gekend. Hoe zij zich zullen ontwikkelen en welke invloed de scheiding op hen zal hebben, zal voor een groot deel afhangen van hoe de ouders en voornamelijk de verzorgende ouder de scheiding verwerkt.

De peuter tijd

De invloed van een scheiding in deze leeftijdsfase heeft een aantal specifieke kenmerken. In de eerste plaats beïnvloedt een scheiding de opvoedingshouding van de ouders. Ouders die tot dat moment goed sensitief konden reageren op hun kind, worden tijdens en na de scheiding dikwijls zozeer door hun eigen gevoelens en problemen in beslag genomen, dat zij minder beschikbaar zijn voor hun kinderen. Hierdoor reageren zij minder sensitief op hun kind. Zeker een koppige peuter kan het de ouders dan behoorlijk lastig maken. De peuterperiode is de tijd waarin kinderen leren omgaan met hun agressieve impulsen en ook een begin maken met het leren omgaan met ambivalente gevoelens. Zij experimenteren met hun boosheid en kijken hoever zij kunnen gaan. Het gebeurt dan ook gemakkelijk dat ouders bozer, strenger en minder soepel reageren dan zij eigenlijk zouden willen. Peuters denken nog sterk egocentrisch. Zij gaan ervan uit dat hun boosheid de oorzaak is van de boosheid van hun vader of moeder. Het komt nog niet in hen op dat ouders ook om heel andere redenen boos of verdrietig kunnen zijn. In de peutertijd zal verlatingsangst gemakkelijk weer terugkomen. Kinderen klampen zich dan aan de ouders vast, worden 's nachts angstig wakker en zijn bang om alleen gelaten te worden. Veel kinderen vinden in deze periode troost bij een knuffel of bij een ander hechtingsobject.

De basisschoolleeftijd

Vier en vijf jaar:

Door hun egocentrische manier van denken, vragen kinderen in deze leeftijdsfase zich vooral af wat de scheiding voor hen zelf betekent. Zij verplaatsen zich nog niet in de ouders, dat kunnen zij gewoonweg niet. Vaak voelen zij zich schuldig over de scheiding en denken zij dat de ouders vanwege hen uit elkaar zijn gegaan. Niet zo vreemd, want vaak zullen veel van de ruzies die zij hebben meegemaakt over hen en over de opvoeding zijn gegaan. De boosheid die zij voelen, richt zich op degene die het dichtst bij hen is: de verzorgende ouder en dus dikwijls de moeder.

Vooraf bij kleuters en jonge schoolkinderen staat de driehoeksrelatie kind-vader-moeder centraal. Kinderen proberen in die driehoek een eigen plaatsje te krijgen. Voor jongens heeft een scheiding wat dat betreft een aantal specifieke risico's en zij reageren er doorgaans met meer probleemgedrag op dan meisjes. Dat komt voor een deel omdat jongens minder volgzaam zijn dan meisjes en meer geneigd zijn om juist naar hun vader te luisteren. Als vader er niet meer dagelijks is, wordt dat dus een probleem. Maar voor jongens valt ook een belangrijk identificatiefiguur weg en zeker vanaf hun kleuterleeftijd is dat erg belangrijk. Zij gaan zich identificeren met hun vader en ontwikkelen zo een gevoel van "man zijn".

Van zes tot twaalf jaar`

De belangrijkste taak in deze leeftijdsfase is het leren omgaan met leeftijdsgenoten. Het is erg belangrijk dat kinderen nu voldoende zelfvertrouwen en een positief gevoel van eigenwaarde ontwikkelen. Zij hebben steeds

meer behoefte aan onafhankelijkheid, maar hebben tegelijkertijd hun ouders nog hard nodig. Vanaf een jaar of zeven kunnen kinderen steeds beter nadenken over problemen en over oorzaak en gevolg. Ook ten aanzien van een scheiding lukt hen dit steeds beter. Vanaf deze leeftijd gaan kinderen nadenken over de gevolgen die de scheiding misschien wel voor hen heeft. Zij fantaseren over die gevolgen en over mogelijke oplossingen. Veel kinderen hopen vooral dat de ouders toch weer bij elkaar zullen komen. Kinderen op deze leeftijd verlangen vaak sterk naar hun vader; dikwijls idealiseren zij hem. Als kinderen ouder worden, laten ze hun gevoelens dikwijls niet meer zo gemakkelijk zien. Zij zoeken afleiding in spel en sociale activiteiten. Dikwijls maken zij een sterk onderscheid tussen beide ouders; de één is goed, de ander slecht. Kinderen van zes tot twaalf jaar denken erg concreet. Vooral de praktische gevolgen van de scheiding zijn voor hen belangrijk. Waar ga ik wonen? Wat is mijn adres? Kan ik nog naar de clubs waar ik altijd naar toe ging? Wie vertelt de juf of meester over de scheiding? Zijn er nog meer kinderen in de klas met gescheiden ouders?

TIPS

Enkele suggesties voor het omgaan met kinderen van gescheiden ouders:

- Wees een luisterend oor voor het kind of de tiener, geef ze liefde en aandacht en ga in gesprek.
- Erken tegenover de jongeren dat ze in een moeilijke situatie verkeren en waardeer hoe ze met de veranderingen omgaan.
- Blijf neutraal, dus kies geen partij voor één van de ouders en praat altijd met respect over ouders. Het kind blijft altijd loyaal aan allebei de ouders.
- Ga vertrouwelijk om met wat je te horen krijgt.
- Leg steeds aan het kind uit dat het niet de schuld van het kind is als zijn ouders gaan scheiden.
- Bied praktische ondersteuning. Zorg bijvoorbeeld dat het kind of de jongere soms in een ander gezin terecht kan, bijv. op woensdagmiddag of zorg voor een gezin waar ze hun verhaal even kwijt kunnen.
- Wees alert op probleemgedrag en bespreek dit met de ouders of de jongere zelf.
- Behandel de jongeren op dezelfde manier als hun leeftijdsgenoten.
- Help het kind te begrijpen dat niet God, maar de ouders willen scheiden. Vertel hen van Gods wil (dat mensen bij elkaar blijven als ze getrouwd zijn) en de vrije keus van de mens. Durf ook de negatieve gevoelens en gedachten rondom het geloof ter sprake te brengen.
- Onthoud dat kinderen hun ouders (en andere volwassenen) identificeren met God. Probeer onvoorwaardelijke liefde te geven. Probeer, als dat mogelijk is, dit ook met de ouders te bespreken en hen hierop te wijzen.
- Bemoedig kinderen om hun gevoelens aan God te vertellen. Laat het kind heel concreet bidden.
- Praat met het kind over bepaalde verzen uit de Bijbel en praat over het vers door. Wat zegt die tekst over hem? En wat zegt die tekst over God? En wat over zijn ouders? (Bijv. Hebr. 4:15; Mattheüs 11:28-30; Psalm 31:1a; Spreuken 16:20; Marcus 10:13-16).
- Betrek het kind bij de zondagsschool, vereniging, enzovoort. Zorg dat het kind zich thuis voelt en op die manier een positieve ervaringen vanuit de kerkelijke gemeente krijgt. Bid samen met het kind en bid voor het kind.

Literatuur:

“En ik dan...?” (drs. J. Belder)

“Papa of mama?” (M. Geluk – brochure van De Vluchtheuvel)