

Niet meer samen

De papa en mama van Jonna en Joris gaan scheiden



Inleiding

Het prentenboek “Niet meer samen” beschrijft de scheiding van ouders in een christelijk gezin vanuit het perspectief van een jong kind. Het boek is bedoeld voor kinderen van ongeveer 3 tot 8 jaar die in aanraking komen met een scheiding in het eigen gezin of daarbuiten. In deze bijlage worden ouders, leerkrachten, en andere betrokkenen geïnformeerd over de achtergronden van de gekozen thema’s in het boek. Daarnaast worden er enkele tips gegeven bij het voorlezen. Er is gekozen om de bijlage vanuit het perspectief van een ouder te schrijven. Leerkrachten en andere betrokkenen kunnen zelf de vertaalslag maken.

Scheiden is een enorm ingrijpende gebeurtenis. Spanningen tussen ouders (in welke vorm dan ook) en het vertrekken van één van de ouders zet het vertrouwde leven van een kind op zijn kop. Een situatie die een ouder nooit gewild heeft voor zijn kind(eren). Terwijl je zelf enorm veel doormaakt sta je als scheidende ouder tegelijk voor de taak een kind hierin te begeleiden. Dit prentenboek wil kinderen en ouders hierbij een steuntje in de rug bieden.

Samen lezen, kijken, praten.

Door het samen lezen en bekijken van het prentenboek laat je aan kinderen weten dat er over dit thema gepraat kan worden. Praten via een boek kan voor een kind gemakkelijker zijn dan voor een gesprek gaan zitten. Soms leeft het idee dat een kind “moet praten” om moeilijke gebeurtenissen zoals een scheiding een plek te kunnen geven. Dit hoeft niet. Een kind verwerkt ook in zijn gedrag, door kijken, luisteren en doen, zoals tekenen en spelen. Natuurlijk kunnen gesprekje helpen, maar gevoelens onder woorden brengen is moeilijk. Zeker voor kinderen bij wie de taal ook nog eens in ontwikkeling is. Daarbij kan het openlijk verwoorden door een kind zelf spanning oproepen, omdat het zich hierover schuldig voelt naar de afwezige ouder of omdat het een ouder nog meer verdriet wil besparen. Dit wil niet zeggen dat je als ouder mee moet gaan in het verzwijgen. Integendeel een kind heeft – afgestemd op zijn leeftijd – duidelijkheid en openheid van zijn ouders nodig. Het biedt orde in verwarrende gevoelens en gebeurtenissen en vermindert eigen (beangstigende) verzinsels. Wacht niet tot een kind zelf met vragen komt, maar snijd zelfs thema’s aan!

Hoe te lezen

Door de confrontatie met leeftijdsgenootjes in het boek in een soortgelijke situatie kan een kind herkenning vinden en zich bewuster worden van wat het zelf vindt of voelt.

Gebruik de reacties en gevoelens van Jonna en Joris en de dieren in het boek om een kind te laten zien dat allerlei reacties mogelijk zijn. Dit biedt ruimte om angstige, verdrietige en boze gevoelens er te laten zijn

en te delen. Naast het stilstaan bij de reacties van de kinderen en de dieren kan ook stil gestaan worden bij de reacties van de volwassenen. Je kunt je kind vragenderwijs vergelijkingen laten maken met gevoelens en reacties uit zijn eigen situatie. Bij kinderen die stiller zijn is het verstandig niet alleen te vragen, maar ook zelf te benoemen wat je ziet bij het gezin en de dieren in het boek. Verwacht daarbij niet direct antwoord. Soms kan praten vergemakkelijkt worden door het alleen bij Jonna en Joris te houden. Bijvoorbeeld: “Waarvoor zou Jonna bang zijn? Wat zou Joris denken?” Onderschat niet hoe helpend dit voor een kind kan zijn en hoeveel je zo te weten komt van zijn beleving. Het is niet nodig dat een kind dit altijd letterlijk hardop over zichzelf verwoordt om het te kunnen verwerken.

Het boek kan in de scheidingsperiode zelf, maar ook langere tijd daarna gelezen en herlezen worden. Per keer kun je inhaken op wat je kind bezighoudt of kun je zelf een thema uit het boek inbrengen. Als ouder of familielid kun je zonodig opnieuw vertellen hoe het in jullie situatie is gegaan. Kinderen zullen gaandeweg nieuwe dingen oppikken uit hun gezinsgeschiedenis.

Thema's

Hieronder wordt stilgestaan bij verschillende thema's die in deze volgorde zijn uitgewerkt in de tekst en tekeningen van het prentenboek. Er staan tips die **zonodig** bij het lezen gebruikt kunnen worden.

Heer u bent altijd bij mij

Uitgangspunt in het boek is de boodschap dat wat er ook gebeurt, God er is. God verandert niet. Hij is trouw. Tegelijk kan geloven juist in situaties van “gebroken trouw” loodzwaar worden voor ouders. Vragen, schuldgevoelens, twijfel kan de overtuiging van Gods aanwezigheid in twijfel trekken. Op niveau van het kind is in het boek geprobeerd om de steunende en moeilijke kanten van het geloof ruimte te geven.

- Kijk samen wat er met de gitaar gebeurt. Misschien lukt het om iets uit te leggen over “gebrokenheid” in de wereld, dingen die kapot gaan ook tussen mensen en jouw verwachting over Gods herstel.
- De mama van Jonna en Joris zong niet altijd mee. Benoem dingen die moeilijker geworden zijn (bijvoorbeeld soms moeite met bidden, bijbel lezen, praten over God enz.). Schenk aandacht aan dingen die blijven (zoals (kinder)bijbel lezen, lied zingen, gemeente bezoeken enz).
- Juf bad voor het gezin. Wie bidt er voor jullie of kan voor jullie bidden?

Is het nog wel gewoon?

Kinderen voelen dat er spanningen zijn in een gezin. Afhankelijk van hun temperament zullen zij hier in meer of mindere mate op reageren. Meestal niet met woorden, maar veel vaker zal dit in hun gedrag te zien zijn: drukker, aanhankelijker, stiller dan gewoon enz.

Ook na een scheiding kun je met een kind stilstaan bij de periode voor de scheiding. Je gaat dan alsnog aan een ‘gespannen periode’ woorden en ordening geven. Hiermee maak je het niet erger. Je helpt een kind juist om weer grip te krijgen, waardoor het zijn gevoel van veiligheid kan hervinden.

- Wat merkte Jonna, Joris en hond? Wat zag jij?
- Of benoemen: “Ik merkte aan jou dat je net als Jonna aan het piekeren was.” Of “Deze mama zat stil in de stoel, ik ging juist heel veel schoonmaken...”
- **Tip leerkracht: Kinderen kunnen bij het meemaken van een scheiding in hun omgeving bang worden voor scheiding van eigen ouders. Sta stil bij wat “gewoon” is. Hierbij is het belangrijk om ook negatieve gevoelens bij het “gewone” leven neer te zetten. Dingen zoals verdriet, ruzie, boze woorden in relaties horen in het leven.**

“We gaan scheiden”, zegt Papa ernstig.

Eerlijk en duidelijk zijn over een scheiding (afgestemd op de leeftijd van een kind) is moeilijk, maar is tegelijk het meest helpend. Dit vermindert beangstigende fantasieën die gepaard kunnen gaan met schuldgevoelens. Duidelijk zijn over het verloop van de komende weken en daarna biedt veiligheid. Het is verleidelijk om (snel) te benadrukken wat voor een kind prettig blijft. Juist ruimte geven aan de pijnlijke kanten biedt de basis om samen verdriet hierover te kunnen blijven delen. Ook later kun je als ouder opnieuw stilstaan bij de reden van scheiding. Wacht niet tot een kind hiermee komt. Snijd het zelf aan!

- “De papa en mama van Jonna en Joris vertelde.... Ik heb aan jou verteld dat.....”
- Wat deden Jonna, Joris en Hond? Wat zouden ze gedacht hebben?

Had ik liever moeten zijn?

Een kind kan met vragen komen. Vaak spelen schuldgevoelens een rol. Het (herhaaldelijk) benadrukken dat scheiden een zaak van ouders is en kinderen hier geen schuld aan hebben is belangrijk. Ruimte geven om vragen te stellen, soms steeds opnieuw, kan belangrijker zijn dan ze beantwoorden! Onderstreep dat vragen niet gek zijn.

- Wat dacht Jonna? Misschien denk jij dat ook wel eens... ?
- Joris was lekker aan het spelen. Ook als het moeilijk is, zijn fijne dingen belangrijk. Wat vind jij leuk om te doen ?

Mama praat met juf.

De leerkracht op school, maar ook andere betrokkenen kunnen voor veel steun zorgen.

De school kan een periode een extra vertrouwde omgeving betekenen, waar alles hetzelfde is gebleven. Ook voor school geldt: duidelijkheid (kan beknopt zijn) werkt beter dan verbloemen of verzwijgen. Een kind kan dan zichzelf blijven.

In overleg met de leerkracht, ouder(s) en het kind kan gekeken worden wie wat vertelt.

Er kunnen afspraakjes gemaakt worden die duidelijkheid bieden en het daardoor voor het kind veilig houden. In die periode zou ook het prentenboek gelezen kunnen worden. Een veilige manier voor het betrokken kind om alsnog het thema met een klas door te nemen.

- Bij Jonna ging het zo, hoe ging het bij jou? Wat deed de juf, wat deden de kinderen? Wat is fijn en wat niet?
- **Tip leerkracht: Laat klasgenootjes meedenken wat zij kunnen doen of juist niet hoeven doen t.o.v. een kind wiens ouders scheiden.**

“Jullie maken ook ruzie”, schreeuwt Joris.

Tussen ouders kan veel ruzie zijn geweest, soms gepaard gaand met geweld. Tegelijk kan er als reactie op de spanning meer ruzie zijn, ook bij de kinderen. Vaak is dit gedrag een dekmantel voor gevoelens van verwarring, verdriet of angst. Het aan kinderen vragen om hun ruzie op te lossen kan wringen omdat zij voelen dat het hun ouders onvoldoende lukt. Leg uit dat volwassenen soms ruzies oplossen door weg te gaan. Onderstreep daarbij dat kinderen niet zomaar weg kunnen.

- Boos zijn is soms nodig. Waarom zou Jonna of Joris boos kunnen zijn?
- Wees (net als de vader van Jonna en Joris) duidelijk waarin je als volwassene geen goed voorbeeld hierin hebt gegeven.
- Bedenk samen verschillende manieren hoe ruzies opgelost kunnen worden.

“Waar gaat Hond eigenlijk wonen?”

Een kind kan niet kiezen tussen zijn ouders. Het is voor een kind en zijn verdere (identiteits-) ontwikkeling van essentieel belang dat het ruimte voelt om van beide ouders te mogen houden. Als ex-partner wordt je nooit ex-ouder. Het kan enorm ingewikkeld zijn om het gezamenlijke ouderschap na een scheiding vorm te geven. Als dit niet lukt, kan het voor de kinderen van heel veel waarde zijn als ouders de moed hebben om hier hulp bij te zoeken.

- Waar gingen de dieren wonen?
- Welke afspraken maakte de papa en mama? Welke afspraken hebben wij gemaakt? Wat is prettig en wat is niet leuk?

“Mama blijft thuis”

Open zijn over je gevoelens als ouder kan veel duidelijkheid bieden. Dit betekent niet dat je negativiteit over de andere ouder maar openlijk moet spuien, of dat je informatie niet hoeft af te stemmen op de leeftijd van een kind. Maar iets aangeven van je stemming, moeite of conflict kan een kind juist helpen. Zo zal het minder gauw de schuld bij zichzelf zoeken of met verzinsels komen die meestal veel beangstigender zijn. Het geeft daarbij duidelijkheid en biedt soms ook de mogelijkheid om gevoelens te delen.

- Hoe zou Jonna het verhuizen gevonden hebben? En Joris?
- Hoe denk jij dat het met de papa ging? En met de mama?
- Wat veranderde er in hun huis? Wat zou leuk voor hond zijn en wat jammer?
- Wat is er in ons huis veranderd? Wat is prettig, jammer of is nog heel naar?

“God kan papa weer bij ons laten wonen.”

Niet alleen ouders, maar ook kinderen kunnen zoeken in geloofsvragen. Sommige kinderen zullen onverminderd op God blijven vertrouwen, terwijl anderen versneld in een geloofszoektocht komen. Daarbij is de wens van hereniging van de ouders iets dat bijna alle kinderen heimelijk blijven koesteren. .

- Jonna miste papa. Wat mis jij soms?
- Jonna wilde dat papa weer terug kwam. Misschien hoop jij dat ook wel. Dat is niet gek. Eigenlijk hadden we dit allemaal gewild. Dat het gewoon fijn was, maar het is anders gegaan.

Is mama nu alleen?

Het is waardevol om kinderen te leren naast zichzelf de ander lief te hebben, bijvoorbeeld door zorg te dragen voor anderen. Er bestaat echter het risico dat het zorgdragen van een kind een te grote verantwoordelijkheid wordt. Dit kan zeker in een scheidingssituatie waarin het verdriet en het alleen-zijn van de ouder noodgedwongen op de voorgrond staat een risico zijn. Wees daarom duidelijk hoe een kind je kan helpen en wat het niet hoeft te doen.

- Jonna's mama ging wandelen met tante. Welke (volwassenen) zorgen voor ons? Benoem steunfiguren voor u zelf als volwassenen en de kinderen.
- **Tip leerkracht: Laat kinderen meedenken welke volwassenen er in omgeving van kind kunnen zijn (buurvrouw tot dominee).**

“Ik heb nu twee huizen”

Op twee plekken wonen of logeren kan wennen, maar blijft ingewikkeld, hoe goed je het ook geregeld hebt als ouder. Het vraagt veel “invoegen” van een kind, waar het ene (flexibele) kind gemakkelijker mee zal omgaan dan het andere.

Kinderen kunnen het moeilijk vinden om over de gebeurtenissen bij de andere ouder te praten. Help het kind om over het logeren of zijn (andere) thuisplek te praten.

- Jonna neemt poespop mee. Wat neem jij mee? Wat is daar en wat is hier?
- Spaghetti aten Jonna en Joris niet bij mama. Wat is iets leuk dat je thuis (of bij logeren) doet of andersom? En iets minder prettigs?
- Wat deed Jonna toen ze thuis kwam van logeren en wat doet Joris? Op wie lijkt jij een beetje? Wat is fijn van thuiskomen en wat niet? Of wat is fijn van logeren en wat niet?
- Jonna vindt het moeilijk om tegen mama over haar papa te praten. Misschien heb jij dat ook wel eens.
- **Tip leerkracht: Naar het kind toe verzwijgen van een ouder is pijnlijker dan het benoemen. Vraag naar zijn belevenissen bij beide ouders.**

Belangrijke tips op een rij

- Samen lezen en kijken is steunend.
- Verwerken gebeurt ook door kijken, luisteren en doen.
- Verwacht niet altijd antwoord.
- Vraag niet alleen, maar benoem dingen die je opvallen.
- Als kinderen praten over de personen en gebeurtenissen, zonder het direct over zichzelf te hebben is dit al helpend.
- Bied ruimte aan de uiteenlopende reacties en gevoelens van de kinderen, dieren en volwassenen.
- Wees zelf een voorbeeld in het open en duidelijk zijn over de eigen situatie.
- Verzwijgen is pijnlijker of beangstigender dan eerlijk en duidelijk zijn.
- Herlezen en herhalen van dingen die al aan het kind vertelt zijn helpt om veiligheid te hervinden.
- 'Spreek met twee woorden': geef tijd en ruimte voor **moeilijke** en **prettige** kanten.



Linda Klein

[Orthopedagoge en Kinder- en Jeugdpsychotherapeute]

Christelijke hulpverlening

Stichting Chris

Stichting Chris biedt een luisterend oor en een helpende hand aan kinderen en tieners in nood. Dit doen ze onder andere via de hulplijn [078 – 63 123 00] of de mail [help@chris.nl].

www.chris.nl

Stichting Gereformeerde Jeugdzorg

De SGJ is een landelijk werkende instelling voor christelijke jeugdzorg. Iedereen die advies of hulp nodig heeft bij opvoedings-, ontwikkeling- en/of gedragsproblemen van jeugdigen tot 18 jaar oud kan daarvoor bij de SGJ terecht.

www.sgj.nl

033 – 475 33 00

Eleos [Gereformeerde Geestelijke Gezondheidszorg]

- Eleos Preventie & Dienstverlening biedt programma's die bijdragen aan het voorkómen (van ontstaan of verergering) van psychische problemen. Hiervoor is géén verwijzing van de huisarts nodig.
- Eleos Jeugdzorg biedt hulp wanneer er sprake is van een psychosociaal probleem of een psychiatrische aandoening of beperking. Hiervoor is een verwijzing van de huisarts of Bureau Jeugdzorg nodig.

www.eleos.nl

