

# Tips voor beter scheiden

Maaïke Bezemer – 15/06/15, 09:26



© thinkstock.

Er zijn meer vechtscheidingen dan voorheen en jaarlijks hebben inmiddels zo'n 16.000 kinderen in die situatie ernstige last van ruziënde ouders. Ook leidt het opstellen van een ouderschapsplan, verplicht sinds 2009, niet tot minder procedures, concludeerde juriste Marit Tomassen onlangs in haar proefschrift. Toch houdt het Platform 'Scheiden kan beter' de moed erin. Het bracht advocaten, mediators en kindercoaches bij elkaar om praktische oplossingen te bespreken. Vandaag zetten ze die online. Enkele tips voor een ideale scheiding.

- Meest gehoorde klacht van kinderen: als ze maar eens een keer normaal deden tegen elkaar

## 1. Denk aan de kinderen

Niet zozeer de scheiding, maar aanhoudende ruzie is schadelijk voor kinderen. Veel bemiddelaars zetten foto's van de kinderen op tafel. Ook coach Heleen Offerhaus leert ouders te kijken door de ogen van hun kind. "In een sessie gaf een moeder aan dat ze niet meer wilde dat vader aanschoof aan de ontbijttafel op de dag dat hij zijn kinderen haalde. Maar als je dan vraagt wat de kinderen ervan zouden vinden als dat gezamenlijke uurtje wordt afgeschaft?" In de online workshop voor scheidende ouders van de stichting Villa Pinedo zijn de opmerkingen van kinderen veelzeggend. "Als je slecht spreekt over de andere ouder, is het net alsof je een helft van mij beledigt."

## 2. Doe normaal

Meest gehoorde klacht van kinderen: 'als ze maar eens een keer normaal deden tegen elkaar'. Na een relatie weten ex-partners heel goed hoe ze elkaar op de kast krijgen, een sneer is zó gemaakt. Hoe meer aandacht voor strijd, hoe erger het wordt. Negeer pesterijen en provocaties. Ga na wat je zelf fout doet. Heleen Offerhaus heeft een oefening -- neem de persoon in gedachten die jou gekwetst heeft en bedenk een compliment. "Het is lastig om gedrag te vertonen dat tegen je intuïtie ingaat, maar het kan."

### 3. Scheiden kun je leren

Logisch dat het op een bijeenkomst van mediators en coaches vooral gaat over alle hulp die zij kunnen geven. Toch pleitte kinderombudsman Marc Dullaert eind maart ook voor verplichte bemiddeling en verplichte scheidingseducatie. Dan is meteen duidelijk welke gevolgen kinderen kunnen ondervinden. Scheidingsonderzoeker Ed Spruijt geeft hoog op van Kies, een programma voor kinderen van gescheiden ouders dat op school wordt aangeboden. Deelnemers begrijpen de scheiding beter, weten dat ze er geen schuld aan hebben en hun band met de ouders wordt hechter. Gesprekken met hulpverleners scoren bij deze kinderen een zesje. Groepsgesprekken met andere kinderen krijgen een acht.

### 4. Zorg voor jezelf

Een scheiding geeft stress: rouw, misschien een verhuizing, verlies van inkomen. Je ego is geknakt en je groep vrienden en (schoon)familie verandert. Zorg dat het goed gaat met jezelf, tipt gezinscoach en mediator Wanda Vendrig. "Net als in het vliegtuig: eerst zelf het zuurstofkapje op, dan kun je daarna je kind helpen. Kinderen doen wat ouders doen. Dus positief en daadkrachtig gedrag kopiëren ze ook. Een scheiding is al erg genoeg, leer je kind hoe ze er weer wat van kunnen maken."

### 5. Zorg voor vrienden

Voor alles bestaat een cursus of coach. Juriste Eveline Jurry helpt ouders positief in het leven te staan. Toch bevat haar 'winning team', het netwerk dat een gescheiden ouder volgens haar nodig heeft, niet alleen uit profs. Ze adviseert een 'lotgenoot-vriend' "zodat je je zorgen niet grenzeloos met iedereen hoeft te bespreken." Maar ook een sportvriend voor de ontspanning, en een mailvriend die het bericht aan de ex nog even checkt op taal of toon die echt niet kan.