

Papa en mama zijn uit elkaar...

Waar kan ik nu terecht?



Is het mijn schuld? Voor wie moet ik kiezen?
Wat moet ik doen als ze slecht over elkaar praten?
Een scheiding roept veel vragen en emoties op bij je kind. Gelukkig is er steeds meer hulp 'van buitenaf', van praat- en spelbijeenkomsten voor jonge kinderen tot interactieve jongerensites. En trap niet in de valkuil dat jouw kroost het niet nodig heeft. "Veel ouders denken dat het goed gaat met hun kind, omdat het aan de buitenkant weinig laat zien."

Tekst Denise Hilhorst Beeld Istockphoto



Nelly Snels (49) VAN KIES

Is kinder- en jeugdtherapeut, KIES-ontwikkelaar & trainer, en directeur van het Expertise Centrum Kind en Scheiding **Soort hulp** acht bijeenkomsten van een uur waarin kinderen onder professionele begeleiding met elkaar praten, knutselen en spelen. Ook individuele en omgangsbegeleiding. **Voor wie** Kinderen van 3 à 4 tot 18 jaar. **Motto** "Als er al iets speelt... laat het dan vooral de kinderen zijn!" (Loesje) www.kiesinfo.com

VOOR DE KLEINTJES

Via KIES kunnen kleuters meedoen aan een speciaal ontwikkeld programma voor jonge kinderen. Voor kinderen tot drie à vier jaar ligt het accent op informatie, gespreksbijeenkomsten en cursussen voor de ouders. In groepsverband werken met heel jonge kinderen lukt niet. Als je individuele hulp voor je peuter wilt, kun je wel naar bijvoorbeeld een creatief of speltherapeut gaan.

Mijn moeder zegt dat het uit je hoofd gaat als je praat, vertelde een zevenjarig meisje eens tegen opvoedkundige Pauline van Soldt. Daarmee verwoordde ze precies waar de professionele hulp voor scheidingskinderen zich op richt: met elkaar praten. Sinds twee jaar is Pauline gecertificeerd KIES-coach op basis- en middelbare scholen. KIES (Kinderen in Echtscheiding Situatie) is een programma van acht bijeenkomsten, waarin kinderen met elkaar praten, schrijven en knutselen over wat ze meemaken en hoe dat voelt. De methode is ontwikkeld door Maaïke de Kort en Nelly Snels, ervaren professionals binnen jeugdwerk, onderwijs en opvoedingsondersteuning. Nelly Snels: "Kinderen raken door een scheiding vaak een stuk (zelf)vertrouwen kwijt. Onze bedoeling is om ze weer grip op hun eigen leven te bieden. Kinderen leren door KIES dichter bij zichzelf te blijven, raken minder snel verstrikt in het ouderconflict. Dat doen we met spel en creatieve werkvormen, door vaardigheden te oefenen en door kinderen beter te leren communiceren." Een krachtige formule, weet KIES-coach Pauline: "Kinderen voelen zich vaak machteloos bij een scheiding, het overkomt ze. Door dit programma krijgen ze weer kracht en leiding. We leren ze bijvoorbeeld dat ze 'stop' mogen zeggen als hun ouders ruzie maken. Of we maken duidelijk dat papa en mama allebei van ze blijven houden, dus dat ze niet hoeven te kiezen. Ook het contact onderling is heel waardevol. Je ziet de kinderen echt opengaan."

Beter met gevoelens omgaan

Ook Stichting Jonge Helden heeft een speciaal programma voor scholieren: Kameleon. Een naam die niet toevallig is gekozen, legt oprichter Saskia Koning uit: "Van scheidingskinderen wordt verwacht dat ze zich aanpassen aan de omgeving. Net als een kameleon. Het prachtige boek *Kamil de groene kameleon* gaat daarover en leert kinderen hun eigen plek te creëren. Precies wat wij willen met ons programma." Net als KIES is Kameleon een spel- en praatprogramma tijdens schooluren en onder begeleiding van gecertificeerde coaches. Heel fijn, vond Sanne Stokhof (12). Ze maakte twee keer een scheiding mee; die van haar ouders en die van haar moeder en haar nieuwe vriend. De eerste breuk kreeg ze niet bewust mee, omdat ze toen net een maand oud was. Maar toen haar moeder onlangs ging scheiden van haar vriend, raadde ze Sanne het Kameleonprogramma aan. Sanne: "Eerst wilde ik niet meedoen. Waarom zou ik? Ik kon toch niet goed opschieten met mijn moeders vriend. Maar mijn moeder zei dat het wel gezellig kon zijn. Als het niet leuk was, kon ik er altijd weer mee stoppen. Achteraf ben ik blij dat ik heb meegedaan. We hebben niet alleen gepraat, maar ook dingen gedaan. Bijvoorbeeld een gelukssteen beschilderd en een hartvormig doosje gemaakt om wensen in te doen. Die dingen hielpen mij om beter om te gaan met mijn gevoelens. Aan die steen heb ik bijvoorbeeld wel



Na afloop zijn de kinderen minder verdrietig en boos, voelen zich minder alleen en begrijpen ze de scheiding beter.

GRATIS KIDSWEEK OF 7DAYS IN DE BUS!

Speciaal voor 'BASTA-kinderen' geeft *KidswEEK/7Days* drie gratis kwartaalabonnementen weg! *KidswEEK* is de wekelijkse krant voor iedereen vanaf 7 jaar met al het nieuws uit Nederland en de rest van wereld. Is je kind ouder dan 12? Kies dan *7Days*, dé weekkrant voor jongeren (meer informatie op sevendays.nl en kidswEEK.nl). Mail naar info@bastamagazine.nl. Wie het eerst komt het eerst maalt!



eens verteld dat ik ervan baal dat ik last van heimwee heb omdat ik zo graag bij mijn vader wil slapen. En dat hielp."

Troost onderling

Groot pluspunt van dit soort bijeenkomsten is dat kinderen onderling ervaringen kunnen uitwisselen. Hierdoor ontdekken ze al snel dat ze niet alleen staan in hun gevoelens. Jeroen Das (18) kan dat beamen. Een jaar na de scheiding – Jeroen was toen 8 – gaven zijn ouders hem op voor de bijeenkomsten van KIES. "Ik vond het heel fijn dat er aandacht aan mij werd besteed. Niet dat ik het gevoel had dat ik heftig in de problemen zou raken door de scheiding, maar ik heb zeker baat bij de bijeenkomsten gehad. Alleen al dat we met z'n allen in hetzelfde schuitje zaten, gaf troost." Hetzelfde geldt voor Sanne die het Kameleonprogramma volgde. "Ik vind het best lastig dat ik al sinds mijn geboorte in twee verschillende huizen woon omdat mijn ouders zijn gescheiden. Maar toen ik hoorde dat andere kinderen daar ook mee zaten, wist ik ineens dat het dus wel normaal is dat je dat niet leuk vindt. Dat gaf een fijn gevoel."

Sterker na programma

Een verlieservaring zoals een scheiding kan later tot problemen leiden, weet Saskia van Stichting Jonge Helden vanuit haar ervaring als kindtherapeut. "Kinderen kunnen teruggetrokken of agressief worden, een negatief zelfbeeld krijgen, slechter op school gaan presteren. Maar zo ver hoeft het niet te komen als je veel eerder meer aandacht en begeleiding geeft. Veel ouders denken dat het goed gaat met hun kind, omdat het aan de buitenkant weinig laat zien. Als het verdriet en de boosheid dan op een gegeven moment toch een uitweg zoeken, is het vaak al te laat." Programma's als KIES en Kameleon zijn bedoeld om dit soort problemen te voorkomen; ze werken preventief. Saskia: "Uit onze evaluaties blijkt dat deelnemers aan het Kameleonprogramma er sterker uitkomen. Ze zijn minder verdrietig en boos en meer tevreden over zichzelf en hun leven. Ook voelen ze zich minder alleen en begrijpen ze de scheiding beter." Dezelfde soort effecten zijn te zien bij KIES. Onderzoeker Ed Spruijt van



Saskia Koning (44)
VAN STICHTING JONGE
HELDEN

Is kinder- en jeugdtherapeut en oprichter-directeur van de stichting **Soort hulp** zes praat- en spelbijeenkomsten van anderhalf uur (het Kameleonprogramma). Ook ouderbijeenkomsten.

Voor wie kinderen en tieners. **Motto** "We kunnen niet voorkomen dat de vogels van verdriet komen overvliegen, we kunnen wel voorkomen dat ze nesten in het haar maken." (Chinees gezegde)

www.stichtingjongehelden.nl,
www.oudersvanjongehelden.nl
en www.voorjongehelden.nl.

Kinderen voelen zich vaak machteloos bij een scheiding. Dit programma geeft ze weer kracht.



de Universiteit van Utrecht vergeleek kinderen die naar de bijeenkomsten waren geweest met leeftijdgenoten die geen ondersteuning hadden gekregen en zag duidelijke verschillen, vertelt Nelly Snels. "Kinderen zitten na afloop beter in hun vel en functioneren beter. "Maar ook kan de communicatie tussen het kind en de ouder zijn verbeterd, is er beter of opnieuw contact met de uitwonende ouder, begrijpen kinderen hun situatie beter en zijn ze beter in staat om hulp in hun eigen omgeving te vinden."

Online luisterend oor

Effecten waar Villa Pinedo halsreikend naar uitkijkt. Op dit splinternieuwe online platform voor jongeren tussen de twaalf en de drieëntwintig kun je chatten, bijvoorbeeld met Martine (21). Zij maakte tien jaar geleden zelf de scheiding van haar ouders mee. "Ik vond het lastig om begrip te krijgen voor hun keuze en te overzien wat het voor mij zou betekenen. Maar waar ik écht last van had, is dat ik tussen mijn ouders in kwam te staan omdat ze vervelende dingen over elkaar zeiden. Een psycholoog heeft me geholpen dat bespreekbaar te maken bij mijn ouders. Hij liet me ook inzien dat het echt niet normaal was wat mijn ouders deden. Nu wil ik anderen graag dat soort inzichten bieden." Het platform voorziet volgens oprichter Marsha Pinedo – die al tien jaar als therapeut met kinderen en jongeren in scheidingssituaties werkt – in een behoefte. "Kunnen ventileren wat er in je hoofd en hart omgaat is ontzettend belangrijk. Ouders die middenin een scheidingsproces zitten, zijn vaak emotioneel veel minder beschikbaar voor hun kinderen. Wij bieden een plek waar er naar je wordt geluisterd. Zoiets was er tot nu toe niet." Ouders kunnen ook op de site terecht, om te chatten met jongeren als Martine. "Ouders praten vooral met andere ouders als ze naar oplossingen zoeken," zegt Marsha. "Terwijl het werkelijke antwoord volgens mij bij de jongeren zelf ligt." ♦

NOG MEER HULP

- **www.oudersuitelkaar.nl**
informatieve site van de Raad voor de Rechtsbijstand voor kinderen van 0 t/m 18+. Biedt voor elke leeftijd specifieke informatie, bijvoorbeeld nuttige (prenten)boeken over scheiden of antwoorden op vragen als 'Is scheiden alleen maar vervelend?'. Op de pagina voor ouders staat informatie die je samen met je kind kunt bekijken en bespreken. Ook vind je er tips & tricks om je kind te helpen met de scheiding om te gaan.
- **www.zandkastelen.nl**
Workshops van een dagdeel voor 6 t/m 12-jarigen
- **www.goedzoalsikben.nl**
Training van een dag voor 9 t/m 13-jarigen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken met als rode draad 3 l'en: leren, lol en liefde.
- Diverse hulpverleners organiseren de **JES (Jij en Scheiding)training voor kinderen van 8 t/m 12 jaar** en hun ouders. Google op 'Jij en Scheiding'.

Marsha Pinedo (40) VAN VILLA PINEDO

Is jongeretherapeut **Soort hulp** interactieve site om ervaringen uit te wisselen over de scheiding van je ouders. Met verhalen van anderen, blogs, filmpjes, een forum en de chat. Op termijn komen er ook groepsbijeenkomsten. **Voor wie** jongeren tussen de 12 en 23 jaar
Motto "Zet je kind centraal tijdens belangrijke keuzes in een scheiding."
www.villapinedo.nl, Twitter@VillaPinedo en www.facebook.com/VillaPinedo

