

Gedeeld verdriet

Het opzetten en begeleiden van groepen
voor scheidingskinderen en -jongeren

Riet Fiddelaers-Jaspers



Inhoud

Tabblad 1 - Inleiding

Woord vooraf	5
1 Een groep voor kinderen en jongeren in echtscheidingssituaties	6
2 De groep	7
2.1 Functies van een lotgenotengroep	8
2.2 Begeleiden van de groep Gedeeld verdriet	9
2.3 Zorg voor de begeleiders	9
2.4 Opzet van de begeleiderstraining Gedeeld verdriet	10
3 Theoretische achtergrond over echtscheiding	11
3.1 Informatieplicht en toestemming bij deelname aan een lotgenotengroep	11
3.2 Toepassing van deze map in een andere context: bij uithuisplaatsing	14
3.3 De taken	15
3.4 Problemen van scheidingskinderen	21
3.5 Wat helpt scheidingskinderen vooral	22
4 Opzet en indeling van de map	24
5 Literatuur	25
5.1 Aanbevolen achtergrondliteratuur en materialen	25
5.2 Literatuur voor kinderen en jongeren	27
5.3 Literatuur en bronvermelding	29
5.4 Informatieve websites	31
5.5 Materialen	32

Tabblad 2 - Organisatie 33

1 Voorbereiding: stappenplan	34
2 Bijlagen bij het stappenplan	37
3 Totaaloverzicht oefeningen	65

Tabblad 3 - Algemeen 67

Tabblad 4 - Oefeningen taak 1 103

Tabblad 5 - Oefeningen taak 2 121

Tabblad 6 - Oefeningen taak 3 155

Tabblad 7 - Oefeningen taak 4 177

Tabblad 8 – Bijlagen 199

Woord vooraf

Kinderen (ook pubers) zijn de zwakste partij gedurende het hele proces van de ouderlijke (echt)scheiding. Moeders en vaders hebben het ook moeilijk maar zij nemen initiatieven of kunnen reageren en bovendien: zij zijn volwassen. Kinderen willen niet dat hun ouders gaan scheiden en hebben vaak het gevoel machteloos te staan in een onzekere wereld.

Jaarlijks worden in Nederland 70.000 thuiswonende kinderen (van 0 tot 21 jaar) met de scheiding van hun ouders geconfronteerd. De periode rond de scheiding is voor alle kinderen moeilijk, maar veel kinderen hebben ook op langere termijn last van problemen, zoals angstgevoelens, agressief gedrag, boosheid en verdriet, een negatief zelfbeeld en blowen en (alcohol) drinken.

Meer aandacht voor kinderen die met een ouderlijke scheiding te maken krijgen is van groot belang voor hun gezonde ontwikkeling en ontplooiing. Die aandacht moet er meer komen in de wetgeving, maar ook in de vorm van diverse preventieve voorzieningen en mogelijkheden om de scheiding te verwerken. Zo zou het normaal moeten zijn dat scheidingskinderen in hun woonplaats een programma kunnen volgen als Zandkastelen, JES (Jongeren En Scheiding) of KIES (Kinderen In Echtscheiding Situatie). De map 'Gedeeld verdriet voor Echtscheidingskinderen en -jongeren', van Riet Fiddelaers-Jaspers, is een toevoeging aan deze mogelijkheden. Het is dicht bij huis, met name (maar niet uitsluitend) in de schoolsituatie te gebruiken. Met een dergelijk programma is al veel positieve ervaring opgedaan bij kinderen en jongeren die rouwen vanwege het overlijden van iemand in hun gezin. Een variant voor echtscheidingskinderen is met deze map voor handen. Het is een mooi voorbeeld van een programma voor kinderen en jongeren die last hebben van het verlies rond de scheiding en het verdriet dat zij daardoor hebben. Ik ben ervan overtuigd dat veel van hen geholpen kunnen worden de ouderlijke scheiding beter te verwerken met alles wat in deze map wordt aangereikt.

Ed Spruijt
Scheidingsonderzoeker
Universiteit Utrecht

1 Een groep voor kinderen en jongeren in echtscheidingssituaties

Ruzie en scheiden

Horen bij elkaar.

Het is ook allebei even erg en naar.

Zeker als je weggaat

Uit jouw dorp of stad.

Kon je er maar wat aan doen, maar wat?

Bestond je maar niet meer,

Want het doet zo'n zeer.

Joy, in Achterwerk, VPRO-gids

Op school, in de les, komen vaak thema's aan bod waarbij van de leerlingen gevraagd wordt om een relatie te leggen met de thuissituatie. Dat kan in feite bij elk vak gebeuren. Niet altijd wordt daarbij rekening gehouden met het feit dat veel kinderen en jongeren opgroeien in een situatie waarbij hun vader en moeder niet (meer) bij elkaar zijn. Een van de twee kan overleden zijn, vader kan nooit in beeld zijn geweest, ze groeien op bij twee vaders of twee moeders, een van de ouders kan opgenomen zijn in een psychiatrische instelling of in de gevangenis zitten en, wat het meeste voorkomt, de ouders kunnen gescheiden zijn. Als je voor de klas of de groep staat is het belangrijk om sensitief te zijn en je voelhorens te gebruiken. En wanneer je een verkeerde inschatting maakt of merkt dat je over bepaalde gebeurtenissen niet ingelicht bent, je te 'herpakken' en het te herstellen.

In groep acht bespreekt de leerkracht gezond gedrag. Ook slaapgedrag komt aan bod. 'Wie wil eens vertellen hoe laat iedereen thuis naar bed gaat?' vraagt hij. 'Gaan je vader en moeder later naar bed dan jij? En je jongere broers of zusjes?' Stijn, die vooraan in de klas zit, begint te huilen. Op dat moment realiseert de leerkracht zich dat de ouders van Stijn nog niet zolang uit elkaar zijn en dat zijn vader onlangs verhuisd is.

De leerkracht van Stijn heeft zich niet gerealiseerd hoe moeilijk deze vraag voor Stijn is. Stijn vindt het fijn om op school even niet aan thuis te hoeven denken. Hij mist zijn vader enorm, hij is erg aan hem verknocht. Terwijl hij verdere instructies geeft aan de groep, loopt hij naar Stijn en maakt zonder woorden contact. Als de groep aan het werk is, hurkt hij bij Stijn neer en kijkt wat Stijn nodig heeft op dit moment.

Als leerkracht, als docent moet je er rekening mee houden dat dergelijke thema's heel gevoelig kunnen liggen, net zoals thema's rond ziektebeelden en overlijden. Je hoeft het niet uit de weg te gaan, maar heb oog voor signalen van leerlingen. Vaak blijkt dat als de leerlingen voorbereid zijn op het thema en er even aandacht voor is geweest, ze heel goed mee kunnen doen. Het is niet altijd makkelijk omdat niet elke leerling dezelfde behoeften heeft. Wat bij de een werkt, kan bij de ander totaal verkeerd vallen. Maar kinderen en jongeren zijn loyaal en geven je vrijwel altijd de mogelijkheid om het opnieuw op een andere manier te proberen.

2 De groep

Werkenden in het onderwijs krijgen steeds intensiever te maken met leerlingen met een verlieservaring door echtscheiding. Naast de praktische en organisatorische problemen die dat geeft, doet het ook een beroep op het empathische vermogen van leerkrachten. In sommige groepen en klassen heeft eenderde tot meer dan de helft van de leerlingen te maken met echtscheiding van hun ouders. Soms leidt dit tot gedragsveranderingen en emotionele problemen bij kinderen en jongeren, zeker wanneer het een zogenaamde vechtscheiding betreft.

In 4 Vmbo-t is een vechtpartij uitgebroken. Thijs is na een opmerking van Bart op hem afgevlagen en heeft zijn vuisten flink gebruikt. Wanneer de leerkracht de twee kempfanen uit elkaar gehaald heeft, lukt het hem nauwelijks om Thijs te kalmeren. Hij wordt naar de conciërge gestuurd die hem rustig krijgt. Bart blijkt een opmerking gemaakt te hebben over de vader van Thijs. Die heeft onlangs plotseling zijn gezin verlaten voor een nieuwe liefde met wie hij al twee jaar een relatie bleek te hebben. Voor Thijs is zijn vader van een voetstuk gevallen. Hij adoreerde hem, was trots op hem en nu dit. Hij is woedend op zijn vader maar wil van een ander geen kwaad woord over hem horen. Zijn woede kan hij thuis bij zijn moeder niet kwijt, die heeft het al moeilijk genoeg. Het is een chaos van binnen bij Thijs.

Uit onderzoek blijkt dat in Nederland per jaar 34.000 minderjarigen betrokken zijn bij een echtscheiding. Wanneer ook kinderen uit samenwoningrelaties betrokken worden, schat men het aantal kinderen in echtscheidingssituaties jaarlijks op 57.000 en wanneer we kinderen en jongeren tot 21 jaar meenemen betreft het 70.000 kinderen en jongeren (Spruijt, 2007). Het gaat op scholen dus om een substantieel aantal leerlingen. Dat biedt mogelijkheden om vanuit school een lotgenotengroep te starten. Er zijn diverse argumenten te geven waarom een lotgenotengroep die vanuit school geïnitieerd wordt aan te bevelen is. Het eerste argument is dat school een vertrouwde omgeving is waarbij kinderen en jongeren wat afstand kunnen nemen van hun emoties. Thuis is het vaak lastig om over de eigen emoties te praten omdat kinderen geen partij willen trekken en bovendien rekening houden met de emoties van de ouder(s). Vaak voelen ze zich boodschapper tussen beide partijen.

*Papa hier
mama daar
ik ertussen
en maar sussen
Ik woon hier
ik woon daar
pap en mam
zijn uit elkaar
Jan 't Lam*

Externe hulpverleningsinstellingen hebben soms weer teveel afstand. Bovendien wordt echtscheiding vaak als een 'life event' gezien waarbij het niet nodig is om psy-

chische hulp te verlenen. Uiteraard gaat het meestal om gezonde kinderen die het door de situatie thuis extra moeilijk hebben.

Scholen lijken een goede ingang te hebben; de omgeving is bekend, de mensen zijn vertrouwd, de leerlingen zijn rechtstreeks aan te spreken. Een volgend argument om te starten met een lotgenotengroep op school is efficiency. Als meerdere leerlingen aandacht vragen naar aanleiding van de gebeurtenissen thuis, is het al snel efficiënter om deze hulpvraag in een groep op te pakken. Een derde - wellicht nog belangrijker - argument is dat kinderen en jongeren veel meer aan elkaar hebben dan aan goedbedoelde adviezen van volwassenen.

Er zijn ook initiatieven buiten de school om lotgenotengroepen voor kinderen op te zetten. Bijvoorbeeld vanuit instanties voor maatschappelijk, Riagg-instellingen, afdelingen van Humanitas en particuliere initiatieven (zoals verliesconsulenten).

2.1 Functies van een lotgenotengroep

Een van de belangrijkste functies van een lotgenotengroep is de erkenning, de herkenning en het normaliseren van de ervaringen van de deelnemers. Een groep is niet geschikt voor iedereen. Het is zeker niet dé oplossing voor alle scheidingskinderen. Sommigen vinden het luisteren naar verhalen van anderen alsof ze nog iets extra's op hun schouders krijgen. Sommigen voelen zich niet op hun gemak wanneer ze hun eigen ervaringen moeten delen met anderen. En er zijn kinderen en jongeren die op school absoluut niets willen horen over de situatie thuis. Ze gaan vooral graag naar school omdat daar alles hetzelfde is gebeven, terwijl thuis zoveel veranderd is.

Overigens betekent een keer 'nee' niet voor altijd 'nee' en het is zeker nuttig om deze kinderen en jongeren bij een volgende gelegenheid opnieuw te vragen.

Sommigen (vaak meisjes) praten graag over wat er gebeurd is en over hun ervaringen en emoties, terwijl anderen (vaak jongens) liever in actie gaan, dingen doen en problemen aanpakken. Het programma van de groep moet zo samengesteld zijn dat beide groepen tot hun recht komen. Het samenstellen van gemengde groepen qua geslacht heeft de voorkeur, omdat jongens en meisjes aanvullend zijn in hun manieren om met het verlies om te gaan en elkaar daarom veel kunnen leren. Uit onderzoek bij jongeren blijkt bijvoorbeeld dat jongens die het moeilijk vonden om met vrienden over hun rouw te praten, dat wel konden toen ze een vriendin kregen. Meisjes kunnen weer leren van de wijze waarop jongens hun problemen aanpakken.

De lotgenotengroep heeft de volgende doelen.

- Delen van ervaringen, gedachten en gevoelens.
- Creëren van gevoelens van erbij horen en verbondenheid.
- Vergroten van communicatiemogelijkheden in en buiten school.
- Actief werken aan het (opnieuw) overzicht krijgen over de eigen situatie.
- Plekbesef in de nieuwe situatie.
- Werken aan besef dat je ouders altijd je ouders blijven, wat er ook gebeurt.
- Vergroten van zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde.
- Vergroten van de veerkracht en de weerbaarheid.
- Uitbreiden en/of verbeteren van strategieën om om te gaan met het verlies.
- Het gevoel krijgen weer enige grip te hebben op de situatie.