

TIPS



Bied
je kind
orde
en structuur!

Bied je kind orde en structuur!

Het afbrokkelen van het oorspronkelijke gezin, het terechtkomen in één of meer nieuwe éénoudergezinnen, hertrouw, het deel uitmaken van nieuw samengestelde gezinnen, enz., leiden bij kinderen tot een lager psychologisch welzijn.

Waar het scheidingsonderzoek zich aanvankelijk beperkte tot veranderingen in de gezinsstructuur, wordt recent ook de impact nagegaan van de bijkomende veranderingen die met wijzigingen in de gezinsstructuur gepaard gaan (verhuizen naar een nieuwe buurt/nieuwe school, het verlies van een deel van het familiale en sociale netwerk, werkloosheid van de ouder..).

Vooraf kinderen die op een relatief korte termijn met een combinatie van veranderingen op verschillende terreinen geconfronteerd worden, hebben een toegenomen kans op depressieve symptomen en zelfmoordgedachten en zijn kwetsbaar voor gedragsproblemen en problematisch gebruik van alcohol en drugs. (Op langere termijn echter verdwijnt het gestegen, soms problematische gebruik van alcohol en drugs grotendeels, vermoedelijk dankzij een toegenomen stabiliteit in de nieuwe gezinnen waarvan de kinderen deel uitmaken.)¹

In de periode rond en onmiddellijk na de scheiding is het voor de ouders onderling en voor de kinderen noodzakelijk om goede afspraken te maken. Het ontbreken van twee verzorgende ouders tijdens een stressvolle periode als een echtscheiding kan zeer verwarrend zijn voor het kind en kan er zelfs toe leiden dat het kind 'het verkeerde pad' op gaat. Het is daarom onontbeerlijk dat ouders tot een overeenkomst kunnen komen wat betreft de regels voor de opvoeding en vooral dat deze opvoedingsregels door beide ouders consequent worden toegepast. Indien mogelijk kan men er bovendien best voor zorgen dat de 'nieuwe opvoedingsregels' niet te fel verschillen van de 'oude'.

Neem de tijd om op een rijtje te zetten hoe de routine van elk lid van het gezin eruit ziet. De dagindeling van een baby ziet er immers anders uit dan die van een tiener! Belangrijk hierbij zijn etenstijden, bedtijden, bad- en slaaprituelen, huiswerk, sport, taakjes in het huishouden, TV- en computertijd, enz. Hoe beter de regels, rituelen en dagindeling overeenkomen bij beide ouders, hoe gemakkelijker voor het kind

(en voor de ouders!). Een bijkomend voordeel van gelijklopende afspraken in twee huishoudens is dat je kind niet in de verleiding komt om te 'marchanderen' of psychologische druk uit te oefenen over dingen die bij de andere ouder wel mogen of anders zijn.

Een duidelijke regeling over de basisbehoeften van het (jonge) kind en de tijdsbesteding bij beide ouders is hier zeker aan de orde. Het is uiterst belangrijk dat beide ouders zich houden aan de basale handelingen en ritmes van het (jonge) kind. Goede afspraken en begrip kunnen vervelende spanningen en de nadelige invloed ervan voor het kind vermijden. Om goed te werken vraagt dit een minimale dosis vertrouwen en bereidheid tot overleg tussen beide ouders.

Verschillen tussen de opvoedingsregels van de vader en die van de moeder vormen voor hun kinderen evenwel geen groot probleem als beide ouders de regels die in het huis van de andere ouder gelden aanvaarden en niet bekritisieren: 'Ja, bij papa moet je het zus doen en bij mama zo (en op school en bij opa nog anders)'. Het kan zelfs verrijkend zijn als ouders een andere kijk op het leven hebben en daardoor bepaalde aspecten anders invullen. Geen enkel kind wordt er slechter van als hij bij de ene ouder voor TV mag zitten met zijn ontbijt terwijl zo iets bij de andere ouder absoluut niet door de beugel kan... Het verdient evenwel de voorkeur om over de belangrijke punten gezamenlijk overeen te komen, bijvoorbeeld over hoe laat een tiener thuis moet zijn op zaterdagavond of over hoe laat je peuter naar bed gaat en welk ritueel daarbij komt kijken.

Het zal voor je kind heel wat eenvoudiger zijn om het hoofd te bieden aan de spanning van de scheiding als hij kan vasthouden aan de gebruikelijke dagindeling zodat zijn routine en rituelen ook na de scheiding hetzelfde blijven. Een voorspelbaar patroon in zijn leven draagt ongetwijfeld bij tot een gevoel van veiligheid.

Bij een duidelijke dagindeling hoort ook een duidelijke planning op langere termijn. Een verblijfsregeling kan behoorlijk ingewikkeld zijn voor een kind. Een begrijpelijke kalender, aangepast aan de leeftijd van je kind kan hier helderheid scheppen.

Bespreek de regeling met je kind en leg er de nadruk op dat iedereen zich aan deze planning hoort te houden. Zijn jullie als ouders beiden bereid om flexibel om te gaan met deze regeling als daar nood aan is, laat dit dan ook weten aan je kind. Dat maakt het mogelijk om bijvoorbeeld wat lossier te zijn naar je puber toe, voor wie vrienden een steeds belangrijkere plaats innemen in zijn leven en voor wie het niet altijd evident is om zich aan de strikte kalender van zijn ouders te houden.

Zowel kinderen als ouders moeten wennen aan de nieuwe situatie. Om een beetje rust te creëren in deze turbulente periode, kan het helpen om gedurende een bepaalde tijd de gemaakte afspraken eerder strikt toe te passen. Op die manier krijgt iedereen de gelegenheid om zich op zijn eigen tempo aan te passen aan de omstandigheden en kan het vertrouwen tussen alle betrokkenen groeien.

¹ studie 'de impact van een (echt)scheiding op kinderen en ex-partners' in opdracht van de Vlaamse Regering (2007)

© **Copyright Annelies Geraets.**

Alle rechten voorbehouden. Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van deze informatie is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door Annelies Geraets of tenzij aan de onderstaande voorwaarden wordt voldaan.

Deze informatie mag worden bekeken op een scherm, gedownload worden op een hard-disk of geprint worden, mits dit geschiedt voor persoonlijk, informatief en niet-commercieel gebruik, mits de informatie niet gewijzigd wordt, mits de volgende copyright-tekst in elke copy aanwezig is: "© Copyright Annelies Geraets", mits copyright, handelsmerk en andere van toepassing zijnde teksten niet worden verwijderd en mits de informatie niet wordt gebruikt in een ander werk of publicatie in welk medium dan ook.