

TIPS



**Vermijd
(openlijke)
conflicten
na de scheiding!**

Vermijd (openlijke) conflicten na de scheiding!

Men kan stellen dat een scheiding alleen in het belang van het kind is als het kind vóór de scheiding voortdurend werd blootgesteld aan ouderlijke conflicten binnen het gezin én als deze conflicten daadwerkelijk afnemen na de feitelijke scheiding.

Een scheiding betekent verandering. Verandering gaat zo goed als altijd gepaard met angst voor het onbekende. Dat brengt op zijn beurt een flinke dosis extra stress mee, die dan weer een prima voedingsbodem is voor conflicten... Conflicten zorgen er vaak voor dat kinderen zich gevangen voelen tussen hun ouders. Als zij zelf het onderwerp van het conflict zijn voelen ze zich daarbovenop ook nog eens verantwoordelijk voor de onaangename situatie. Dat kan hen angstig en depressief maken en kan zelfs leiden tot probleemgedrag.

‘Zelfs de beste zorgregeling faalt als de conflicten van de ouders niet stoppen. ‘Vechten in het belang van het kind’ is een contradictio in terminis!’

Je weet intussen hoe belangrijk het is om elkaar de ruimte te geven om het einde van de relatie te aanvaarden. Als dat niet gebeurt, en één van beide partijen kan of wil de scheiding niet aanvaarden, wreekt zich dat in de zin dat conflicten zich (blijven) opstapelen en onderhandelen onmogelijk wordt.

Het in stand houden van de conflicten kan de pijn van de ‘onbesliste’ partner verdoven. Het eindeloze ‘vechten’ stelt hem immers in staat om de ‘aanvaarding’ van de scheiding uit te stellen. Toch moet hij er zich bewust van zijn dat er een punt komt waarop er voor hem of voor de kinderen echt geen winst meer valt te behalen door middel van een dergelijk gedrag. Het zou ideaal zijn als je als partners in deze omstandigheden (eventueel met externe hulp) de klok kan terugdraaien om te bekijken op welke manier de beslissingnemer zijn partner op de hoogte heeft gebracht van zijn besluit om te scheiden en of deze partner de tijd en de ruimte heeft gekregen om de feiten te verwerken en alle opties te kunnen bespreken. Hoe komt het dat hij niet tot aanvaarding is kunnen komen en kan hij daar alsnog toe komen?

Conflicten zijn er ook binnen een (goede) relatie, dus het is maar normaal dat mensen die de spanning van een scheiding meemaken hier ook aan ten prooi vallen...

Kan je een conflict niet vermijden, hou dan rekening met de volgende tips:

- **Vermijd ruzies in het bijzijn van je kind,** vooral als het conflict OVER JE KIND gaat.
- **Gebruik nooit verbaal of fysiek geweld in het bijzijn van je kind.**
*'Hoogoplopende ruzies leiden tot meer onzekere hechtingsmechanismen en angst bij peuters en kleuters en tot meer internaliserend en externaliserend (probleem)gedrag bij kinderen en adolescenten.'*¹²
- **Betrek je kind nooit in het meningsverschil.**
*'Onthoud dat het 'ge-/misbruiken' van je kind door hem bijvoorbeeld te vragen om vijandige boodschappen over te brengen aan de andere ouder, door opdringerige vragen te stellen over de andere ouder of door minachtende en/of vernederende opmerkingen te maken over de andere ouder (waardoor het kind de behoefte krijgt om bepaalde informatie achter te houden of (positieve of negatieve) gevoelens over de andere ouder weg te stoppen), depressieve en angstige gevoelens kan veroorzaken bij je kind.'*¹³
- **Tracht het conflict op te lossen door te zoeken naar compromissen, zo stel je een positief voorbeeld naar je kind:**
*'Conflict kan immers ook constructief werken. Als kinderen zien dat hun ouders conflicten onderling kunnen oplossen, dan is dit een belangrijk rolmodel. Conflict hoort immers bij relaties en kan per definitie niet vermeden worden. Het is vooral van belang dat het een conflict tussen de ouders blijft, dat de kinderen er niet middenin geplaatst worden en niet de speelbal zijn tussen de ouders.'*¹⁴
De oplossingsstrategieën die ouders bij conflicten hanteren hebben een wezenlijke invloed op de eigenwaarde van de kinderen en op hun algemeen psychologisch welzijn. Men stelt vast dat kinderen waarvan de ouders ruzies via verbale aanvallen trachten op te lossen, meer kans hebben op antisociaal gedrag en op een lage eigenwaarde. Kinderen waarvan de ouders onenigheid oplossen via het zoeken naar compromissen, hebben vaker een hoger gevoel van eigenwaarde.⁵
- **Zorg er voor dat je kind het gevoel krijgt dat het 'ertoe doet' :**
ga na of het de situatie begrijpt, houd rekening met hem, communiceer met hem en luister naar wat hun bezorgdheden zijn. *'Het is voor jongeren vooral belangrijk dat zij niet het gevoel hebben te verdwijnen in het hoofd en het hart van hun beide ouders, ze willen het gevoel hebben dat zij ook na de scheiding belangrijk blijven.'*¹⁶

Als je op gespannen voet leeft met de andere ouder van je kinderen is het noodzakelijk om alles in het werk te stellen om hen goed op te volgen en een warme, begripvolle en ondersteunende relatie met hen op te bouwen. Twee betrokken ouders en een opvoeding gekenmerkt door supervisie, sensitiviteit, grenzen stellen, verantwoordelijkheid geven, participatie enz., doen immers dienst als beschermende factoren en leiden tot minder gedragsproblemen en minder antisociaal gedrag : *‘De opvoedkundige kwaliteiten van ouders zijn een belangrijke voorspeller van hoe hun kinderen zich emotioneel en sociaal zullen aanpassen en hoe hun schoolprestaties zullen evolueren na de scheiding. Bovendien zijn ze van even groot, zo niet groter belang voor het bepalen van de risico's van een scheiding dan de aanwezigheid van conflicten.’*⁷

Tot slot nog dit: Wanneer de relatie met de andere ouder van je kind(eren) eerder conflictueus is, dan kan je daar rekening mee houden bij het uitwerken van de verblijfsregeling. Vermijd in dat geval zoveel mogelijk dat je elkaar ontmoet bij de overgangen van de kinderen. Je zou ervoor kunnen opteren om de overgangen te laten plaatsvinden op schooldagen (aan de poort van de school) waarbij de ene ouder de kinderen 's ochtends brengt, en de andere ouder ze 's avonds afhaalt. Deze regeling is wat ingewikkelder als er veel spulletjes op en neer moeten, maar is zeker haalbaar als ouders het principe van de ‘aparte klerkast’ hanteren.

Tip : Ik heb ooit een kind horen zeggen dat, als het 's ochtends door de ene ouder op school werd afgezet en 's avonds door de andere ouder op school werd afgehaald, het de hele dag het gevoel had van zich in ‘niemandsland’ te bevinden. Het kan daarom aangewezen zijn om aan het kind een tijdsaanduiding te geven van wanneer tot wanneer welke ouder voor hem verantwoordelijk is. Dit is minstens even belangrijk in de communicatie naar de school toe, zodat, als er iets met het kind gebeurt, men met zekerheid weet welke ouder men moet contacteren.

Er kan ook overwogen worden om een neutrale derde in te schakelen voor het halen of brengen van de kinderen om een conflict tussen de ouders te vermijden.

VOETNOTEN

- 1+5 uit de studie ‘de impact van een (echt)scheiding op kinderen en ex-partners’ in opdracht van de Vlaamse Regering (2007) (de volledige tekst en bronverwijzing kan teruggevonden worden via onderstaande link : <http://www4.vlaanderen.be/dar/svr/publicaties/Publicaties/svr-studies/2007-03-impact-echtscheiding-web.pdf>) en het artikel ‘Wat brengt een (echt)scheiding teweeg in het leven van kinderen (TVW, 31e jg., nr 283, april-mei 2007) door C. Van Peer.
- 2 GROENHUIJSEN, *Ouderschapsplan, de vele gezichten van het belang van het kind*, 2006
- 3 KUEHNLE, Kathryn en DROZD, Leslie, *Parenting plan evaluations*, applied Research for the Family Court
- 4 EMERY, SBARRA & GROVER, 2005
- 6 MAES, 2011
- 7 MAES, 2011

© Copyright Annelies Geraets.

Alle rechten voorbehouden. Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, vervoelvoudiging 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.