

Maes, V., & Cornelis, C. (2018)

Blijven staan ondanks de storm. Handvatten voor ouders in een hoogconflictscheiding

Antwerpen/Apeldoorn: Garant

Nicole Scheirens*

Het boek *Blijven staan ondanks de storm* is geschreven door twee auteurs die werken in het project Allianza van het Centrum Geestelijke Gezondheidszorg PassAnt vzw. Allianza is een project binnen de kinder- en jeugdwerking van het centrum waar gezinnen in een conflictueuze scheidings-situatie therapeutisch begeleid worden. De focus ligt daarbij op het kind en ouders worden aangesproken in hun ouderrol. In hun werk als therapeuten stellen de auteurs vast dat zowel ouders als kinderen erg kunnen lijden bij hoogconflictscheidingen, en er soms compleet in vastlopen. Dit gaf aanleiding tot het schrijven van dit boek.

Scheidingen kunnen rustig en in overleg verlopen, maar vaker is het zware dobber en geen vlekkeloos parcours. Een scheiding verandert meestal heel wat in het leven van mensen, wat zowel praktische als emotionele gevolgen heeft. Er wordt in dit boek zeker voldoende stilgestaan bij hoe een scheiding verloopt en wat de gevolgen kunnen zijn. In dit boek worden ouders aangesproken die meegesleurd worden in een aanhoudende en uit-

* Thuisbegeleider bij Centrum Ganspoel vzw te Huldenberg.
E-mail: nicole.scheirens@hotmail.com

puttende strijd die henzelf en hun kinderen aangrijpt. Een strijd waar zij zelf niet meer uitkomen en waardoor zij en de ouder-kindrelatie uiteindelijk geblokkeerd raken. Bijvoorbeeld ouders die er niet meer in slagen een gesprek met elkaar te voeren zonder dat dit uitmondt in verwijten uiten of roepen, of ouders die hun kind niet meer zien omdat het weigert nog contact te hebben.

In vastgelopen conflicten zetten ouders vaak de stap naar een jeugdrecht-bank, maar een beslissing over een verblijfsregeling lost de onderliggende strijd niet op. Daarom vinden steeds vaker mensen vrijwillig of na doorverwijzing hun weg naar begeleiding door professionelen. De auteurs willen ouders helpen door op zoek te gaan naar wegen om de strijd te stoppen. Daarnaast zoeken ze manieren om de kinderen op hun veerkracht en oplossingsvermogen aan te spreken. Dit boek is een overzichtelijke bundeling van handvatten en geeft daardoor inspiratie voor ouders en voor hulpverleners die werken met dergelijke vastgelopen situaties.

Het gedachtegoed achter dit boek is gebaseerd op het concept ‘parallel solo-ouderschap’ dat ontwikkeld werd door Lieve Cottyn. ‘Met “staan voor je eigen ouderschap” en “verdragen van het verschil” als kapstukken, komen we tot een ouderschap met nieuwe evenwichten.’ (p. 9) De auteurs gaan daar concreet en praktijkgericht mee aan de slag. Dit maakt van het boek ook meteen een ‘doeboek’, want de lezer wordt uitgedaagd over het eigen ouderschap na te denken, stil te staan bij gestelde vragen en gedachten hierover neer te schrijven. Hierdoor is het boek ook een uitnodiging tot zelfreflectie.

In het eerste hoofdstuk wordt stilgestaan bij scheidingen. Hoe werkt dat, wat gebeurt er, en vooral, wat verandert er? Scheiden is altijd een ingrijpende gebeurtenis en kinderen worden er hoe dan ook mee belast. Zowel ouders als kinderen verliezen en iedereen heeft tijd nodig om te rouwen. Het ouderschap moet worden herschikt en ook kinderen moeten zich aanpassen. Erkenning voor de last van de kinderen en durven spreken over hun gedachten en noden, zijn noodzakelijke stappen die worden toegevoegd in dit hoofdstuk.

De auteurs durven de algemene denkwijzen die er zijn over gescheiden ouders zoals 'je mag je kinderen niet belasten met je problemen' en 'je moet leren overleggen met je ex' kritisch te bevragen. Wat algemeen verwacht wordt, legt voornamelijk druk op ouders en kinderen. Ouders weten bijvoorbeeld doorgaans wel dat kinderen lijden, maar kunnen door hun eigen emoties daar vaak weinig mee doen. Een scheiding kan voor iedereen een traumatische gebeurtenis worden. Erkenning voor deze aanhoudende stress en begrijpen wat er gebeurt, zijn de eerste stappen tot verandering. Het is belangrijk wanneer ouders begrijpen wat er speelt en inzicht ontwikkelen over datgene waarin zij gevangen zitten en dat wordt in het tweede hoofdstuk uitgebreid verduidelijkt. Waarom stormen niet overgaan en wat er precies speelt, wordt verteld in begrijpelijke woorden. Het gebruik van spreektaal in plaats van professionele termen maakt het lezen vlot en toegankelijk.

Geregeld werken de auteurs met beelden die tonen dat oud zeer, eigen kwetsbaarheden en onzekerheden door en in het conflict kunnen opspelen. In een tekening van de ijsberg wordt boosheid duidelijk zichtbaar en ook andere onzichtbare emoties die onder de oppervlakte schuilen. Of getekende voorbeelden van hoe de eigen hechtingsstijl bepaalt wat je instinctieve reacties zijn en hoe van daaruit helse dialogen ontstaan van afwijzing in plaats van aanspreken. 'Het conflict als draaikolk, met een enorme zuigkracht die ouders weerloos meetrekt. Door de kracht van het conflict verliezen zij hun eigen kracht uit het oog.' (p. 105)

Kinderen raken gekwetst en verstrikt in een loyaliteitsconflict. Zij lijden, maar uiten dat meestal niet rechtstreeks. Zij willen zorg dragen voor hun ouders; dat is hun natuur, leggen de auteurs uit. Van daaruit worden ontstane gedragingen van kinderen duidelijk gekaderd. Soms dragen kinderen extreem zorg voor één ouder en mijden de andere ouder (tijdelijk), zodat het conflict en vooral de stress toch een beetje draaglijker worden en zij weer met hun eigen leven bezig kunnen zijn in plaats van met dat van hun ouders.

In het derde hoofdstuk wordt de overgang gemaakt naar wat ouders nodig hebben om toch te blijven staan ondanks de storm en zich te handhaven

als ouder en opvoeder en weer ruimte te geven aan kinderen om kind te kunnen zijn. Ook doorheen dit hoofdstuk wordt er met begrip en erkenning naar ouders gekeken. Zo gemakkelijk is het niet, om de eigen noden opzij te zetten om eerst naar je kind te kijken. Dat dit niet altijd lukt, wordt door de auteurs begrijpelijk gevonden. Het vraagt van ouders moed om pijn en verdriet toe te laten en ook om de onmacht en beperktheden te kunnen zien.

Hoe krijg je dan als ouder weer grond onder de voeten en weer grip op jezelf en de ontwrichte situatie? Ouders worden in de eerste plaats uitgenodigd om een stapje achteruit te zetten, te overzien en een beetje los te laten waar zij tot dan zo op gefocust waren. De aandacht wordt gebracht naar behoeften die menselijk zijn en die iedereen heeft. In het boek worden fundamentele basisbehoeften opgesomd waar een mens naar streeft zoals steun, contact, begrip, veiligheid, vertrouwen, rust, gezien worden ... 'Onvervulde behoeften leiden tot vervelende gevoelens zoals angst, boosheid, verdriet, eenzaamheid, ergernis, machteloosheid ...' (p. 148) De oefening bestaat erin om de verwachting los te laten dat de ex-partner iets doet of niet doet wat tegemoet komt aan de eigen behoeften en waardoor de ouder zich weer beter gaat voelen. De auteurs willen ouders laten kijken naar wat zij zelf voelen en welke strategieën zij kunnen inzetten waardoor de eigen behoeften vervuld raken. Het belang van 'waarden' wordt daarbij onderstreept. 'Een waarde is de richting die je wil uitgaan, je innerlijke kompas dat aangeeft hoe je je wil gedragen om de ouder te zijn die je wil zijn.' (p. 161)

Verder wordt er gewezen op het gebruik van 'welzijnstaal' in plaats van een juridische of strijdtal: 'mijn ex doet weer moeilijk' wordt dan 'vader denkt er nu even anders over'. De voorbeelden in het boek zijn herkenbaar. De mythe van samen ouders blijven, werkt niet voor ouders in hoogconflict. De sociale druk om te moeten overleggen weegt enorm zwaar. Het model van parallel solo-ouderschap is dan een werkbaar alternatief. Allereerst wordt uitgelegd hoe je kan staan voor je eigen ouderschap. Door een denkbeeldige muur te zetten tussen jezelf en de andere ouder, ben je niet afgeleid door de strijd aan de 'overkant', maar kan je je beter focussen op wat je kind van jou nodig heeft. Het verdragen van verschil betekent dan ook dat

de persoon aan de andere kant van de muur vrij gelaten wordt in zijn doen en laten in diens ouderschap, zonder te oordelen of te willen veranderen.

Later in het boek wordt er een waardevol pleidooi gehouden om niet alles over te nemen van of te willen oplossen voor het kind. Het toont van vertrouwen in kinderen wanneer zij worden aangesproken in hun eigen krachten zoals verwoorden wat zij wensen of moeilijk vinden en opkomen voor hun eigen behoeften. Kunnen zij zelf iets vragen aan de andere ouder? Mogen zij zelf voorstellen doen en die overbrengen aan hun ouders? Wie helpt hen om hun voorstellen te leren verwoorden op een manier die gehoord kan worden? Op het einde van dit hoofdstuk worden vier situaties beschreven waarin het vastloopt tussen de ouders en hoe de strategieën toegepast kunnen worden.

Wanneer een hoogconflictscheiding toch te zwaar doorweegt, ondraaglijk of onveilig aanvoelt voor kinderen, kan er een contactbreuk ontstaan. In het laatste hoofdstuk wordt beschreven hoe kinderen er soms voor kiezen om het contact te verbreken met één ouder om (tijdelijk) weer rust te vinden. Dit zijn complexe en pijnlijke verhalen, maar er is niet één schuldige. Iedereen heeft bijgedragen en is gekwetst. En er moet gewerkt worden naar herstel. Ouders die hun kind(eren) niet meer zien, verdienen steun en worden aangemoedigd om niet zozeer te focussen op de bestaande verblijfsregelingen, maar te werken aan de relatie op lange termijn. Een kind minder zien, betekent niet meteen een minderwaardige band. Over de kinderen wordt gezegd dat zij ook begrip verdienen, ook al zijn ze niet meteen gemotiveerd om de breuk te herstellen. Ze hebben niet meteen de behoefte om weer in de storm terecht te komen. Voor de ouder is het dan belangrijk om voldoende steunfiguren te vinden, in het eigen netwerk of bij een therapeut.

In de bijlagen voegen de auteurs werkbladen toe die de mogelijkheid bieden om ideeën uit het boek uit te proberen.

Het boek is door mij met veel aandacht gelezen. Ik werk als ambulante begeleidster in een thuisbegeleidingsdienst en volgde een opleiding tot systemisch counselor. Verder heb ik twee kinderen en was ik negen

jaar geleden verwickeld in een moeilijk lopende scheiding. Ik heb het boek gelezen als gezinsbegeleider, maar nog meer als mama en als mens. Vooral de herkenbaarheid en de begripvolle erkennende houding van de schrijvers vond ik steunend en interessant. Ook ik had te maken met een omgeving die maar weinig begrip had voor het feit dat een keuze voor gezamenlijk ouderschap niet altijd uitvoerbaar is. Samen ouders blijven na scheiding houdt in dat je samen móét praten, móét samenwerken en móét overleggen over de kinderen, ook als dit spreken steeds weer ruzie oplevert. Ik heb ervaren dat de kinderen herademen als dat gedwongen overleg stopt omdat dit betekent dat er minder conflict ontstaat. Ook vond ik de weg naar andere verblijfsregelingen, die ik aanvaardde om mijn kinderen de nodige rust en ruimte te geven. Dat zijn moeilijke thema's om alleen door te gaan, en dan is steun en begrip voor ongewone keuzes zeer welkom. Lezen waarom je zo overgenomen wordt door het conflict, geeft opening naar begrip voor jezelf als ouder en opvoeder. De inzichten die nodig zijn om verder op een goeie manier 'alleen te moederen of vaderen' worden zo duidelijk in woorden gegoten. Het helpt om jezelf te begrijpen en steunt je om een betere ouder te worden voor je kind.

Wat ik mezelf wel afvraag is of het boek voldoende steun en afstand kan creëren als mensen volop in hun boosheid of gekwettheid zitten. Het vraagt veel zelfdiscipline en hard werken als je een boek wil vastnemen om rustig te lezen en te begrijpen wat er allemaal speelt in je leven. Waarschijnlijk is begeleiding net doeltreffender en meer steunend. Want groeien is een lang proces en vraagt veel tijd. En het lezen van een boek kan op zo'n moment wel eens niet aansluiten bij je eigen ontwikkelingsproces.

Omdat de ideeën en concepten van Lieve Cottyn mij welbekend zijn, betreur ik dat in het boek niet duidelijker naar voren komt waar deze inspiratie vandaan kwam. Het viel mij op dat er amper verwezen wordt naar de oorsprong van het concept parallel solo-ouderschap, het idee van ouderschapsreorganisatie en het beeld van de muur, of dat geen referenties naar publicaties van Cottyn vermeld worden. Dat is jammer. Het hele boek is immers gebaseerd op deze ideeën, dus de eer mocht zeker meer verdeeld worden.

Maar het boek draagt ongetwijfeld een steentje bij aan het begrijpen van scheidingsprocessen en ondersteunt mensen die in een proces van moeilijke scheiding zitten. Ik heb het boek nu zelf in huis, en neem het op gepaste tijden vast om te toetsen of ik nog op het goede spoor zit als solomama. Een boek waarin je herinnerd wordt om mild te zijn voor jezelf of welke belangrijke waarden weer naar de achtergrond zijn verschoven. Ouder blijf je en wat je kind van je nodig heeft, kan veranderen. Het is daarom een meerwaarde om daar blijvend bij stil te staan. Als ouders in therapie zijn, zal dit boek allicht ook in tussenperiodes ondersteuning bieden.

