



© NETFLIX



Adam Driver en Scarlett Johansson in de bekroonde Netflix-film 'Marriage Story'. Hun breuk is onafwendbaar en hartverscheurend.

© NETFLIX

'Elkaar na de scheiding het neewoord geven helpt'



Vier op de tien relaties eindigen in een breuk, ruim een op de tien ex-koppels belandt in een vechtscheiding om de kinderen. In haar Succesvol Scheiden Academie leert de Nederlandse **Wanda Vendrig** (58) exen de strijdbijl begraven. "Sommige ouders argumenteren dat ze 'vechten voor hun kind'. Maar wie voert nu rechtzaken in het belang van een kind?"

tekst SOPHIE PYCKE

Het vak van scheidingscoach bestaat nog maar een jaar of zes. Een scheiding werd lang gezien als een louter financieel-juridisch proces dat zich vooral bij de advocaat of in de rechtbank moest afspelen.

"Terwijl het vooral gaat over de emoties achter die financiële frustraties. Het is een combinatie van je niet gezien of gehoord te voelen, plus de emotionele ballast die je uit je uitgedoofde relatie meedraagt. Bovendien is een scheiding vaak het eerste grote, lastige ding dat je in je volwassen leven meemaakt. Je voelt je schuldig en gefaald omdat je je kinderen dat ideaalbeeld van het 'complete' gezin ontzegt. Combineer dat met sociale druk en het feit dat velen onder ons nooit hebben geleerd om te gaan met zulke heftige emoties. Als je als jongvolwassene nooit leert om diep in je gevoelswereld te duiken en een ongemakkelijk gesprek te voeren, zal je het ook omzeilen als je ouder bent."

Bent u voorstander van een scheidingsceremonie? Elkaar het neewoord geven of zoals actrice Gwyneth Paltrow het noemt: 'bewust ontkoppelen.'

"Helemaal! Kort na de scheiding ligt het vaak nog te moeilijk om zo'n moment te organiseren, maar zodra het ouderschapsplan is afgerond en beide partijen op een vrij neutrale manier tegenover elkaar staan, kan een scheidingsceremo-

nie altijd, maar voor de kinderen is het zeker de beste manier om uit elkaar te gaan."

Bij een scheiding ga je van partners, naar ex-partners, naar ouders. Bij deze laatste stap loopt het vaak mis.

"En daar zitten - al dan niet onbewuste - negatieve emoties ten opzichte van je ex voor veel tussen. Als je blijft ontkennen dat je boos en gefrustreerd bent, zal je blijven strijden, de ander de schuld geven en je eigen gedrag minimaliseren. Je kan er ook voor kiezen om je te herinneren wat je leuk vond aan de ander. Pas dan ervaar je het verlies van je ex in zijn volledige omvang. Dat is pijnlijker, maar nodig om het verdriet toe te laten en neutraal met elkaar om te gaan.

"Je hoeft geen vrienden te zijn, maar spanningen zijn nefast. Zelfs al denk je dat je ze voor je kinderen verbergt. Het gebeurt meer dan eens dat een kind niet meer bij de ene ouder wil blijven slapen omdat de overdracht zo ontzettend pijnlijk verloopt. Papa en mama die elkaar geen blik gunnen of mama die al wegrijdt vooraleer papa de voordeur opentrekt, dat vindt een kind verschrikkelijk."

Een belangrijke stap is elkaars communicatietaal leren?

"We communiceren doorgaans in vier talen. De mensgerichte taal legt de focus op gevoel en gedrag. De toon is

'JE KOMT SNELLER TOT EEN BEMIDDELING ALS JE DEZELFDE ADVOCaat NEEMT. DIE VERDEDIGT NAMELIJK NIET ALLEEN JOUW BELANGEN, MAAR NEEMT HET VOOR BEIDE PARTIJEN OP EN VERKLEINT ZO HET RISICO OP EEN VECHTSCHIEDING'

nie helpen om de romantische relatie definitief af te sluiten. Want je krabbel onder een document van de advocaat zetten is niet het einde van het scheidingsproces. Dan wordt het net moeilijk: het besef dat je echt weer alleen staat, op je eentje moet wonen, afspraken moet nakomen met de ex... In het slechtste geval zit je nog jaren in een stroperige drab van slechte communicatie en wederzijdse frustraties.

"Je kan jaren na je scheiding beslissen om tegen elkaar te zeggen: 'Laten we alsnog vrede sluiten en elkaar oprecht het beste wensen.' We vergeten dat we deze persoon, die we misschien liefst van al uit ons leven bannen, ooit oprecht graag hebben gezien. Over die periode mag je praten."

Hoe ziet zo'n ceremonie eruit?

"Dat kies je zelf. Organiseer een groot feest met al je vrienden en familie. Net zoals op je trouw. Of maak er iets heel intiem van. Ik ken een koppel dat hun relatie tijdens een tête-à-tête heeft afgerond. Aan tafel hebben ze hun ringen afgedaan en in een doosje gestopt dat ze aan de kinderen gaven. Heel mooi en symbolisch."

Eenzelfde advocaat nemen zou een effectieve manier zijn om een vechtscheiding af te ketsen?

"Klopt. Bemiddeling komt steeds vaker voor, en met reden. Je komt sneller in een bemiddelingstraject terecht omdat die gedeelde advocaat niet alleen jouw belangen verdedigt, maar het voor beide partijen opneemt en zo het risico op een vechtscheiding verkleint. Een bemiddeling lukt niet

informeel. Je bent hulpvaardig en een goede luisteraar. De zakelijke taal is formeel en heeft weinig woorden nodig. In de stellende taal beginnen zinnen vaak met 'ik'. Je neemt initiatief, doet veel voorstellen en aannames. De vragende taal focust op 'wij', op luisteren en samen analyses maken."

Door een bericht op te stellen in de taal van de ander bouw je een betere verstandhouding op?

"We hebben allemaal onze eigen communicatiestijl. Ik schreef vroeger uitgebreide, enthousiaste mails naar mijn ex, waarop hij kort en zakelijk antwoordde, of helemaal niet. Ik werd er woest van. Toen ik hem voor de eerste keer een uiterst summiere mail stuurde, dacht ik dat hij gepikeerd zou reageren. Maar nee, binnen het uur had ik een schappelijk antwoord terug. Hij reageerde niet langer allergisch, want ik had mijn ellenlange teksten, details en gevoelstermen geschrappt. Door zijn taal te gebruiken, ontstond er een gevoel van gelijkwaardigheid en gezamenlijkheid.

"Maar soms moet je volhouden. Als je al jaren met bokshandschoenen praat en je je ex plots met fluwelen handschoenen benadert, zal die argwanend zijn. Soms duurt het even vooraleer beide partijen uit hun comfortzone komen. Het mooiste is dat deze aanpak ook werkt als slechts een van de ouders ze hanteert. Je verbreekt sowieso een oud actie-reactiepatroon."

Zo kan je toch niet alle conflicten vermijden?

"Nee, maar conflicten escaleren vaak omdat beide partijen

te ver verzonken zijn in hun eigen stramientjes. Mensen die niet meer willen afwijken van hun eigen standpunt, zijn misschien de lastigste groep. Zij praten vaak in termen van: 'Het is toch zo, zeker!' of 'Dat is niet normaal'. Ze claimen hun gelijk als de norm waaraan iedereen zich moet houden.

"De meeste ouders belanden in een negatief actie-reactiepatroon gedomineerd door passief-agressief gedrag. De ene ouder brengt de kinderen te laat, waarop de andere de alimentatie te laat betaalt. Ouders doen dat onder het mom: 'Ik vecht voor mijn kinderen.' Ze voelen zich een held en denken dat ze goed bezig zijn. Maar wie maakt er ruzie en voert er rechtszaken in het belang van zijn kind? Als je doorvraagt, blijkt eigenbelang een belangrijkere rol te spelen. Moeders die tot voor de scheiding de kinderen grotendeels alleen opvoedden, willen de opvoeding niet delen met de vader. Het idee dat de ander geld van je krijgt, terwijl je een pesthkel hebt aan elkaar, voelt ondraaglijk. Het is een illusie dat je in het belang van je kind overhoop ligt met je ex."

'EEN KIND IDENTIFICEERT ZICH ALTIJD MET BEIDE OUDERS. ALS JE SLECHT SPREEKT OVER JE EX, HEEFT HET KIND HET GEVOEL DAT JE EEN STUK VAN ZIJN OF HAAR PERSOON DOOR HET SLIJK HAALT'

Hoe veranderen we een conflict in een compromis?

"Spreek elkaar in levenden lijve, niet vanachter een scherm-pje. Benoem wat jij belangrijk vindt, niet waarop jij vindt dat je 'recht' hebt. En herhaal de wensen en bezorgdheden van de andere ouder. Door zijn woorden te herhalen voelt de ander zich gehoord. Jij begrijpt hem beter en je zal je makkelijker voor een compromis kunnen openstellen.

"Dat klinkt belachelijk eenvoudig, maar het werkt. De grootste blokkade is wellicht je eigen ongelof. We hebben geleerd om 'te vechten voor hetgeen we willen'. Maar per se je gelijk willen halen is nefast. Zeker in een relatie waarin je nog jarenlang samen de rol van ouder opneemt. Het partnerschap is niet voor eeuwig, maar het ouderschap wel."

Wat als de tegenpartij echt niet voor rede vatbaar is?

"Sommige mensen zijn inderdaad vastbesloten elkaar kapot te maken, als pitbulls die niet loslaten. Wat helpt, is hen een beetje pijn te doen. We moeten ouders soms echt duidelijk maken dat hun kinderen eronderdoor gaan door hun toedoen. Vaak verzachten ze dan. Meestal is het geen onwil, maar onwetendheid. Wie in een compromisloze vechtstand staat, weet doorgaans niet waarmee hij of zij bezig is."

Moeten ouders ook de eigen opvoedingsstijl loslaten?

"Sommige ouders vinden hun eigen stijl 'normaal' en die van hun ex 'abnormaal'. Van de autoritaire aanpak tot de laisser-fairemethode: alle opvoedingsstijlen hebben hun voor- en nadelen. Ik ben voorstander van 'samen apart opvoeden'. Of noem het 'parallel solo-ouderschap'. Ga niet voor een gezamenlijke opvoedingsaanpak, maar focus elk apart op de doelen en waarden die je aan je kinderen wilt meegeven. Ze zijn flexibel genoeg om te begrijpen welke regels waar gelden."

Kondigen ouders een scheiding best in fases aan?

"Veel koppels kiezen voor de snelle aanpak. Vrijdag beslissen ze dat ze uiteen gaan, zaterdag vertellen ze het aan de kinderen en zondag is vader het huis uit. Begin met in aparte kamers te slapen. Of logeer tijdelijk bij familie. De kinderen zullen uit zichzelf vragen waarom jullie niet meer in één bed slapen. Leg rustig uit dat jullie wellicht uiteengaan, maar het hen zullen vertellen zodra er een volgende stap aankomt. Het alternatief is hen abrupt in het diepe gooien. Een kind moet wennen aan het idee alvorens met de gevolgen geconfronteerd te worden. Birdnesting, waarbij gescheiden ouders beurtelings in een huis verblijven waar hun kinderen permanent wonen, kan een mooie tussenstap zijn. Doe het een of twee jaar, maar knip dan de link door. Zeker als ze richting de pubertijd gaan, beseffen kinderen dat er nog een 'echte' scheiding aankomt. Het voelt als uitstel van executie. Bovendien nemen de spanningen tussen ouders weer toe omdat ze niet echt los komen van elkaar en er nieuwe partners bij komen."

Hoe begeleid je kinderen door dat rouwproces?

"Hoe jonger het kind, hoe groter de kans dat de scheiding verandert wie ze zijn. Wanneer ouders bekvechten rond het wiegje van de baby wordt die duidelijk onrustig. Baby's reageren op de spanningen op de enige manier die ze kunnen: door te huilen. Als je op dat moment minder emotioneel beschikbaar bent omdat je zelf gestresseerd bent, kan het kind daar een negatief gevoel van eigenwaarde aan overhouden. Bij peuters triggert zo'n stress angst voor het donker of monsters, of zelfs een terugval naar de babytijd. Je peuter wil dan bijvoorbeeld enkel uit een flesje drinken.

"Zorg ervoor dat beide babykamers dezelfde look en feel hebben. Geef een kledingstuk mee aan de andere ouder zodat je kind je geur ruikt. En beperk de reistijd tussen beide woningen. Een ouder kindje kan je zijn of haar emoties rond de scheiding laten tekenen. Of haal een voorleesboekje in huis. Geen enkel kind vindt het fijn als je het rechtstreeks aanspreekt op de scheiding. Dat is zout in de wond. Een boek of tekening voelt zachter."

Wat met iets oudere kinderen?

"Het ene kind zal zich er makkelijker een weg doorheen slaan dan het andere. Dat is een kwestie van karakter, maar ook van begeleiding van de ouders. Kinderen zoeken in de eerste plaats steun bij hun ouders. Als zij emotioneel niet beschikbaar zijn omdat ze verslonden worden door een strijd om co-ouderschap of financiën, hebben de kinderen het gevoel dat ze er alleen voor staan.

"Kinderen tussen 6 en 12 jaar leven vaak overdreven mee met de 'zielige'ouder, die gedumpt of bedrogen is. Ze maken zich zorgen en lossen dat op door die ouder te pleasen. Dit kan escaleren in een ongezone dynamiek waarbij het kind de zorgrol opneemt. Wentel je dus niet in de slachtofferrol.

Vermijd uitspraken als: 'Nu moet ik alleen verder.' Kinderen, ook prille pubers, hebben geen notie van volwassen liefde. Als je zegt dat je hun papa niet meer graag ziet, gaan ze ervan uit dat je liefde voor hen ook plots kan stoppen. Je zegt beter dat je ruzie hebt. Dat concept kennen kinderen, dat van de romantische liefde nog niet."

Daarom spreek je beter nooit slecht over de ander.

"Een kind identificeert zich altijd met beide ouders. Als je slecht spreekt over je ex, heeft het kind het gevoel dat je een stuk van zijn of haar persoon door het slijk haalt. 'Je moeder is dom' of 'je vader is slecht'. Als kind kun je daar niets mee. Het is vooral erg vermoeiend. Een kind wordt er minder onbevangen door, altijd op zijn qui-vive. Het wordt gespannen en kan zich op school vaak slechter concentreren. Om de rust te laten terugkeren kan het een van beide ouders tijdelijk de rug toekeren. Dat kan uiteindelijk leiden tot oudervervreemding, wat altijd ten koste gaat van het kind."

Toen u scheidde, wilde uw puberzoon alleen nog maar bij de vader wonen. Hoe bent u daarmee omgegaan?

"Mijn eerste reactie was: 'Nee, nooit.' Gelukkig nam mijn verstand het snel over van mijn gewonde moederhart. Zijn motivatie had niets met mij te maken. Het ging hem om 'gedoe' met spullen heen en weer slepen en vrienden die dichterbij woonden. We bedachten een alternatief waarbij we elkaar nog regelmatig konden zien. Mijn zoon is nu volwassen, maar nog steeds dankbaar dat ik zijn belang boven het mijne heb gesteld."

"Als een jonger kind zoiets zegt, moet je dat natuurlijk wel meer in de diepte onderzoeken. Moedig je kind altijd aan om de andere ouder te blijven zien."

Nog een moeilijk hoofdstuk in het scheidingsproces: een nieuwe partner introduceren. Hoe doen we dat best?

"Doe het niet te snel. Je wacht best 3 tot 6 maanden na je scheiding. Wacht tot je een goede ouderschapsrelatie hebt opgebouwd met je ex en de kinderen geen risicogedrag vertonen, zoals woedeaanvallen of de drang om zich af te zonderen. Stel eerst je ex-partner op de hoogte en daarna je kinderen. Zeg hen dat je iemand leuk hebt leren kennen. Toon hen een foto, maar geef verder geen informatie over je nieuwe partner. Vraag hen of ze openstaan voor een ontmoeting. Ze moeten het oprecht willen doen, niet uit angst om je kwijt te raken. Regel een ontmoeting op neutraal terrein, ga niet aan elkaar prullen als verliefde pubers en benadruk dat de kinderen altijd op nummer 1 zullen staan."

Wat als de nieuwe partner zich moeit met de opvoeding?

"De eerste verantwoordelijkheid ligt bij de gescheiden ouders. De kinderen moeten respect hebben voor de nieuwe partner, en de plusouders moeten zeggenschap krijgen in de huisregels. Ze leven tenslotte met de kinderen onder één dak. Maar daar stopt het. Zo heb ik het ook aangebracht bij mijn vriend: 'Ik voed de kinderen op. Probeer het niet zelf te regelen als je ergens mee zit.' Voor de kinderen is dat helder. Ze weten dat hun gescheiden ouders een team vormen, ook op de moeilijke momenten."



Azhy Robertson als Henry Barber, het zoonje van het koppel in 'Marriage Story'. 'Moedig je kind altijd aan om de andere ouder te blijven zien', zegt scheidingscoach Wanda Vendrig.

Zo vermijd je een vechtscheiding

1. "Zorg eerst dat het goed gaat met jezelf. Net als in het vliegtuig: zet eerst zelf het zuurstofkapje op, pas daarna kun je je kind helpen."
2. "Zet een foto van je kinderen op tafel wanneer je met je ex rond de tafel zit."
3. "Organiseer een scheidingsceremonie."
4. "Kijk je ex aan bij de overdracht van de kinderen. Zeg hallo. Als je elkaar negeert, lijden de kinderen."