

# Training DEES

## Inleiding op de Training DEES

Voor u ligt de reader met informatie over de Training DEES, De-Escalatie bij vEchtScheiding, van Medling Academy, verder aangeduid als Medling. Medling is een onderdeel van Logavak opleidingsgroep en is een partnership tussen Uitgeverij SWP en Lianne van Lith, mediation, training en coaching. Medling is ontleend aan het Zweeds, en betekent 'bemiddeling', 'interventie', 'tussenkost' en 'mediation'. Medling is een kennis- en informatieportal en Medling Academy het opleidingsinstituut voor mediation en (conflict)bemiddeling. Vanuit een brede visie op communicatie en de conflicttheorie werken de voornoemde partners samen aan informatieproducten voor theorie en praktijk: boeken, tijdschriften, opleidingen en trainingen. Medling is als nieuw initiatief op het gebied van conflictmanagement en - kennis in 2013 in het leven geroepen. De krachten achter Medling – partners, auteurs en trainers – hebben door jarenlange professionele ervaring met conflicten hun sporen verdiend op het terrein van conflictmanagement en met het ontwikkelen en verzorgen van opleidingen.

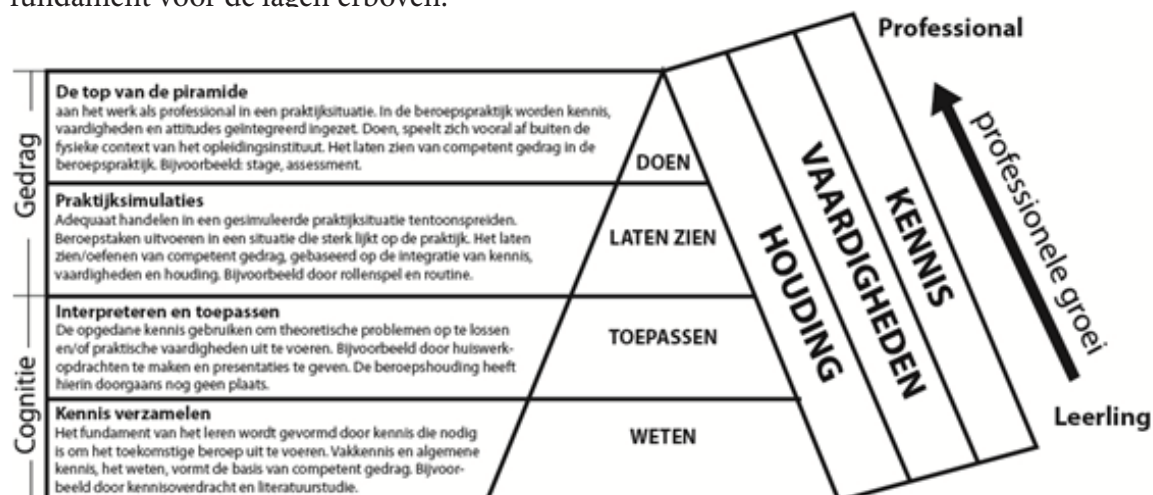
### Ontwikkeling/certificering

Gedurende de Training DEES krijgen de deelnemers theorie op het gebied van de methodiek DEES aangeboden en oefenen zij zich in het werk als DEES-ouder- of kindbegeleider.

De Training DEES stelt de deelnemers, na certificatie én registratie als DEES-begeleider, in staat als opgeleide professional aan het werk te gaan als DEES-begeleider .

### Leerconcept

Medling werkt vanuit een leerconcept dat is gebaseerd op de piramide van Miller, Miller's Prism of Clinical Competence (Miller's Pyramid). In deze piramide wordt beroepsbekwaamheid in vier lagen beschreven en schematisch weergegeven. De onderste lagen van de piramide vormen het fundament voor de lagen erboven.



Gedurende de Training DEES wordt er door de trainers een variëteit aan communicatieve- en didactische middelen ingezet om het leerproces en de ontwikkeling van de deelnemers te optimaliseren. Daarbij werkt Medling vanuit een balans tussen overdracht vanuit de trainers én verantwoordelijkheid voor het eigen leer- en ontwikkelingsproces van de deelnemers. Binnen Medling wordt voortdurend gewerkt aan een positief leer- en ontwikkelingsklimaat waarbinnen de deelnemers optimaal tot leren en ontwikkeling komen.

De theoretische basis van de Training DEES wordt gelegd vanuit deze reader alsmede door middel van overige (verplichte en aanbevolen) literatuur. De theorie van de methodiek DEES wordt in de plenaire trainingdagen behandeld. Het theoretische inzicht wordt verdiept door behandeling en bespreking van casuïstiek. Vaardigheden worden vooral ontwikkeld door te werken met (het beschouwen van en handelen in) praktijksimulaties en praktische oefeningen.

Tijdens de Training DEES is er, naast kennisoverdracht, veel aandacht voor het verhelderen en ontwikkelen van persoonlijke en sociale competenties en zelfsturing door inbreng van de deelnemers en middels praktijksimulaties. Tevens wordt gewerkt met peerfeedback en de inzet van professionele trainingsacteurs.

Tijdens de training is er oog voor de diverse (professionele) achtergronden van de verschillende deelnemers. Voor zover de groepssamenstelling dit mogelijk maakt, streven de trainers naar zo veel mogelijk uitwisseling tussen de deelnemers met hun diverse achtergronden. Doel hiervan is wederzijds leren van elkaar op basis van ieders expertise en versterken van elkaars kennis.

## **Waarden**

Medling werkt in de opleidingen/trainingen vanuit vraagsturing, waardoor zowel voor, tijdens als na afloop van de Training DEES de individuele leer- en ontwikkelingsbehoeften van de deelnemers centraal staan en hun persoonlijke leer- en ontwikkelingsproces zo veel mogelijk kan renderen.

In de Training DEES wordt er gewerkt vanuit onder andere de volgende waarden:

- 1 persoonlijke ontwikkeling van de deelnemer, waarbij aandacht, groei, openheid, respect, kwaliteit, vernieuwing, resultaat en integriteit centraal staan;
- 2 autonomie, zelfstandigheid van de deelnemer, met eigen verantwoordelijkheid (zelfsturing) voor het persoonlijke leerproces en de persoonlijke ontwikkeling;
- 3 leiderschap & autonomie binnen het team, afdeling, unit, secretariaat en dergelijke

## **Deelname**

Voorwaarden voor deelname aan de Training DEES:

- Afgeronde HBO of WO opleiding in een sociale, maatschappelijke, (ortho)pedagogische, psychologische richting
- Minimaal 2 jaar relevante werkervaring
- Kennis van de sociale kaart, de spelers in het werkveld en in te zetten interventies bij scheidingsproblematiek
- Kennis van de Meldcode Huiselijk Geweld en Kindermishandeling
- Beschikken over basis bemiddelings- en gespreksvaardigheden, regietaken kunnen uitvoeren, structuur kunnen aanbrengen en kunnen bewaken, patronen, gedragingen en emoties kunnen herkennen en daarop in kunnen spelen, het belang van het kind altijd voorop kunnen stellen.
- Indien de deelnemer het programma zelfstandig in de praktijk wil brengen, verklaart deze zich te conformeren aan het gestelde in de DEES-Licentieovereenkomst.

## **Groepsgrootte**

Medling werkt, mede om het leerrendement te optimaliseren en iedere deelnemer voldoende individuele aandacht te kunnen schenken, met kleine groepen. De minimale groepsgrootte voor de Training DEES is zes deelnemers en de maximale groepsgrootte is zestien deelnemers. Bij

groepen vanaf twaalf deelnemers zijn er twee trainers aanwezig.

Deze groeps grootte is exclusief deelnemers uit een andere groep die trainingdagen moeten inhalen. Er worden niet meer dan twee ‘inhalers’ aan een groep toegevoegd en in voorkomende gevallen wordt er door Medling op gelet dat ‘inhalers’ geen onrust geven in het groepsproces.

### **Locatie**

A. De Training DEES wordt gegeven in de Medling-vestiging Bildung.city te Amsterdam. Het adres is Spaklerweg 79-81, 1114 AE Amsterdam.

B. In de Medling-locatie te Utrecht aan de Joseph Haydnlaan 2A, 3533 AE Utrecht

C. Op locatie. Deze training leent zich bij uitstek voor een incompany aanbod waarbij de training binnen de arbeidsorganisatie wordt uitgevoerd.

### **Organisatie**

Medling is verantwoordelijk voor de organisatie en de inhoud van de Training DEES. De trainers zijn intensief betrokken bij de (door)ontwikkeling van de Training DEES. Zij werken vanuit professionele betrokkenheid bij iedere deelnemer, waarbij zij samen met de deelnemers zoeken naar mogelijkheden om hun individuele leerrendement en hun ontwikkeling in professionaliteit als DEES-begeleider te optimaliseren.

### **Team Medling**

#### **Partners Medling**

- Paul Roosenstein, Logavak opleidingsgroep, Uitgeverij SWP
- Lianne van Lith, auteur, opleider, (familie)mediator. Initiator DEES

#### **Opleidingscoördinator**

- Monique Bakker

#### **Het trainersteam Training DEES**

- Lianne van Lith, ontwikkelaar DEES, hoofdopleider/verantwoordelijke trainer
- Marjanne Boesenkool, mede-ontwikkelaar DEES, trainer
- Marieke Lips, mede-ontwikkelaar kindprogramma DEES, trainer
- Hans Koppies, publicist, orthopedagoog, sparringpartner DEES
- Peter Willemze, trainer DEES

#### **Trainingsacteurs Training DEES**

Medling werkt samen met een vast team ervaren professionele trainingsacteurs. Gedurende de training wordt getracht zo veel mogelijk met eenzelfde team acteurs te werken.

#### **Afwezigheid**

Indien een deelnemer verhinderd of verlaat is op een van de trainingdagen, is het verzoek om vóór 09.30 uur op de betreffende trainingdag telefonisch contact op te nemen met de opleidingscoördinator Monique Bakker op 020- 622 77 95, die de afmelding registreert en contact opneemt met de betreffende trainer(s).

Afwezigheid leidt tot het niet voldoen aan de aanwezigheidsplicht. In voorkomende gevallen wordt de deelnemer verzocht met spoed contact op te nemen om dit te bespreken met een hoofdopleider/verantwoordelijk trainer.

## **Doelgroep**

De ervaren HBO/WO sociaal-maatschappelijk-pedagogische-psychologische professional met kennis van en ruime ervaring met het werken met ouders en kinderen in complexe scheidings-situaties.

## **Certificering training**

Accreditatie kan op verzoek bij de betreffende beroepsvereniging speciaal aangevraagd worden. Registerplein en SKJ Jeugd zijn in aanvraag.

## **Literatuuroverzicht**

### **Verplichte literatuur**

Reader Training DEES

En de kinderen scheiden mee

Het Zandkastelenprogramma, Gary Neuman, Lianne van Lith

ISBN 9789088507168

Kosten van de verplichte literatuur zijn bij de trainingsprijs inbegrepen

### **Inspiratielijst**

Ik heb ook wat te vertellen

Communiceren met kinderen en jeugdigen, Martine Delfos.

ISBN 9789088507069

Luister je wel naar mij?

Gespreksvoering met kinderen tussen vier en twaalf jaar, Martine Delfos

ISBN 9789088505102

Zo ben ik nu eenmaal

(lastpakken, angsthazen en buitenbeentjes)

W. van der Does

Scriptum

ISBN 9789055943463

Help! Conflicten

Heb ik een conflict of heeft het conflict mij?

F. Glasl

Christofoor

ISBN 9789060384619

Conflict, crisis catharsis

F. Glasl

Christofoor

ISBN 9789062388912

Handboek conflictmanagement

F. Glasl

SWP

ISBN 9789088505874

Communicatieleer

F. R. Oomkes

Boom

ISBN 9789053525371

Contextuele hulpverlening

K. van Ieperen-Schelhaas

ISBN 9789036810487

De Fontein

Vind je plek, E. Van Steijn

ISBN 9789492331328

De kleine kolibrie laat zijn hart spreken

Kinderboek scheiding, M. Lips

ISBN 9789402236309

De trein van Boos naar Middel

Een nieuw transportmiddel in oplossingsgerichte gesprekken

F. van den Berg, E. Bouweriks

ISBN 9789088502606

Geweldloze Communicatie; Ontwapenend en doeltreffend

M.B. Rosenberg,

Lemniscaat,

ISBN 9789056378547

Hoe bedoelt u?

Een Psychologische Analyse van Menselijke Communicatie

F. Schulz von Thun, Wolters-Noordhoff

ISBN 9789001706265

Gesprekskaarten "Recht uit mijn HART"

Gesprekskaarten voor gespreksvoering met kinderen en ouders omtrent de scheiding.

[www.rechtuitmijnhart.nl](http://www.rechtuitmijnhart.nl)

# DEEL 1. ACHTERGROND INFORMATIE DEES

## HOOFDSTUK 1. Dag 1 Introductie DEES

### 1.1 Relatie- en ruziemodellen

In iedere relatie is sprake van wederkerigheid. Mensen reageren op elkaar. Het is vaak lastig om te benoemen waar een bepaald reactiepatroon is begonnen. Het heeft meestal geen nut om te zoeken naar het begin van een ruzie of om naar de schuldige op zoek te gaan. De ruzie wordt meestal veroorzaakt door de manier waarop de betrokkenen op elkaar reageren.

Voor scheidende en gescheiden mensen, en mensen in het algemeen, geldt dat zij hun eigen verhaal en hun eigen geschiedenis maken aan de hand van interne- en externe dialogen. Met andere woorden in “gesprekken” die zij met zichzelf en met anderen voeren. Daarin maken zij zichzelf en anderen in feite wijs hoe het allemaal is gegaan. Daarbij komt dat vanuit opgedane ervaringen gedachten ontstaan. Deze gedachten hebben invloed op gevoelens en gedrag.

Bij gescheiden mensen wordt de beleving van de ander en de wijze waarop een gebeurtenis heeft plaatsgevonden niet meer gecontroleerd en bijgesteld wanneer zij als ex-partners niet meer met elkaar praten. Mensen streven in relaties naar een evenwicht en proberen te voorkomen dat dit evenwicht wordt verstoord. Vooral in een huwelijksrelatie of in een relatie waar partners samenwonen en samen kinderen hebben, streven partners naar een dergelijk evenwicht. Een scheiding brengt hierin een wezenlijke breuk. Er is nog wel sprake van wederkerigheid, maar op een essentieel andere manier dan voor de scheiding.

Mensen die van elkaar houden, reageren positief, met aangenaam gedrag op elkaar. Zij “ontvangen” elkaar en laten merken dat de ander gehoord wordt en dat datgene wat de ander zegt of doet met instemming wordt ontvangen. Er is sprake van positieve wederkerigheid en van positieve feedback.

In een negatieve verhouding tot elkaar/relatie, reageren de betrokkenen/partners onaangenaam op elkaar. Er is geen behoefte om prettig over te komen. Zij “ontvangen” elkaar niet, er wordt niet geluisterd en klachten worden afgedaan als “onzin”. Er is in zo’n situatie sprake van negatieve wederkerigheid en negatieve feedback.

Mc. Gillavry (1997) maakt een onderscheid van grofweg drie manieren waarop partners gewend zijn om met elkaar een evenwicht tot stand te brengen en tot besluiten te komen, en om met elkaar ruzie te maken en conflicten aan te gaan.

Inzicht in deze manieren van overleg geeft een beeld over hoe de partners in een scheiding met elkaar om zullen gaan en hoe zij de omgang met elkaar kunnen verbeteren. Er valt onderscheid te maken tussen de taakgerichte relatie, de op autonomie gerichte relatie en de op overleg gerichte relatie.

In de taakgerichte of complementaire relatie zijn de taken goed verdeeld, er zijn duidelijke afspraken en overleg is nauwelijks nodig. De beide partners zijn gewend om te delegeren en er wordt weinig overlegd. Na een scheiding zijn ex-partners geneigd om op eenzelfde manier door te gaan, ook als er beslissingen moeten worden genomen. Het probleem is echter dat zij niet

meer zo tot overeenstemming bereid zijn. Vaak zijn zij eerder geneigd om de tegenstrijdigheid van hun beider belangen te zien dan te zoeken naar overleg mogelijkheden. Zij zijn niet meer zo bereid om de taken die zij toegeschoven krijgen op zich te nemen en krijgen meer behoefte aan autonomie. Dat wordt over en weer als provocerend ervaren en wordt geïnterpreteerd als een onvoldoende nakomen van de verplichtingen. Dit alles maakt de kans op ruzie groot. Het specifieke ruziemodel dat in een taakgerichte relatie voor de hand ligt, is te omschrijven als dwang- en terugtrekgedrag. Degene die de taken oplegt, vertoont dwanggedrag en degene die de taken toegespeeld krijgt en ze weigert vertoont terugtrekgedrag. Naarmate de ene zich meer terugtrekt, zal de ander meer dwingend worden. Beiden komen steeds vaster te zitten in hun manier van reageren (gedrag) op elkaar.

In de autonomie gerichte of symmetrische relatie wordt nauwelijks overlegd met elkaar. De partners zijn in hoge mate onafhankelijk van elkaar en hebben ieder een eigen terrein. Ook hier is er weinig oefening in overleg met elkaar. Na een scheiding verwachtte de ex-partners dat zij zich autonoom van elkaar kunnen blijven opstellen, en zij hebben dan ook weinig behoefte aan controle. Overleg over de kinderen kan bij hen gemakkelijk spaak lopen. Het gevaar is groot dat zij elkaar dan simpelweg de rug toekeren. Ruzie leidt vaak tot een symmetrische escalatie. Waarbij polarisatie optreedt en beiden het contact helemaal blokkeren en ieder hun eigen kant op gaan.

In een op overleg gerichte of parallelle relatie moet alles eerste overlegd worden. Het gevaar is hier dat de partners elkaar de vrijheid van handelen ontzeggen en dat zij elkaar bij de meest onnozele beslissingen om goedkeuring/toestemming vragen. Na een scheiding zullen deze ex-partners hetzelfde van elkaar blijven eisen. Dat zal steeds vaker gaan botsten met hun behoefte aan autonomie, die na een scheiding juist heel sterk is. Beslissingen nemen in voor deze paren vaak heel moeilijk en leidt tot veel ruzies. Die zullen niet zo snel escaleren, maar hun ruziënde gesprekken kunnen erg lang duren doordat zij vanuit totaal verschillende gezichtspunten over hetzelfde onderwerp praten. Een overwegend op overleg gerichte relatie leidt bij ruzies tot “interpunctie”: het debatteren vanuit totaal verschillende uitgangspunten, discussies zonder eind, waarbij beiden wensen dat de ander zich erbij neerlegt. Er kan pas een opening komen als beiden proberen te ontdekken wat er eigenlijk achter de ruzie schuilt, wat hun eigenlijke angst is. Dat kan angst zijn voor verlies van de eigen identiteit, angst te moeten zijn zoals de ander is, of angst voor terrein verlies.

### Samenvattend :

Taakgericht	Autonomie gericht	Overleg gericht
Taken goed verdeeld.	Autonomie centraal.	Over alles overleggen.
Overleg nauwelijks nodig.	Zelfstandige besluiten.	Vaak lang overleggen.
Bij ruzies dwang- en terugtrek gedrag.	Blokkeren van contact en elkaar de rug toekeren bij ruzies.	Interpunctie: debatteren vanuit verschillende uitgangspunten.

Van de bovenomschreven drie vormen van relaties en drie ruziemodellen is de laatste relatie op overleg gerichte of parallelle relatie met het bijbehorende ruziemodel ruzie tot “interpunctie”, waarschijnlijk het meest gunstig voor gescheiden mensen. Ex-partners met een dergelijk relatiepatroon hoeven er niet veel aan te veranderen. Zij moeten wel leren om niet eindeloos met elkaar te blijven discussiëren, maar op knopen door te hakken.



De ex-partners die gewend waren aan autonoom gedrag of aan taakgericht gedrag, zouden kunnen streven naar meer interpunctieachtige manieren van overleg: waarbij zij over een bepaald onderwerp vanuit verschillende gezichtspunten praten. Dat kunnen zij doen door hun verschillende meningen aan elkaar duidelijk te maken, door duidelijk aan te geven wat zij willen en waarin zij anders denken dan de ander. En dat ook van elkaar te accepteren.

Voor veel ex-partners, misschien wel voor allemaal, is het belangrijk dat zij onderling niet alleen hun meningen en gedachten, maar ook hun gevoelens uiten. Dat is soms nog moeilijker, zeker als zij dat niet gewend zijn. Het is echter wel belangrijk. Veel ex-partners zitten zo boordevol rancune en verdriet dat door die onderdrukte emoties ieder verder gesprek tussen hen geblokkeerd wordt. Veelal wordt vergeten dat onder het conflict een verlies schuil gaat, waarbij dit verlies gepaard gaat met diverse emoties.

Het aanhoren, zien en ervaren van zulke heftige gevoelens is kwetsend en deprimerend en leidt gemakkelijk tot boosheid en tot schuldgevoelens, wat aanzet tot het conflict. Maar als zij hun negatieve gevoelens kunnen uiten, volgen dikwijls als vanzelf ook positieve gevoelens: gevoelens van verdriet en waardering voor elkaar, en spijt, dat het gelopen is zoals het gelopen is. En lukt het hen vervolgens beter om over allerlei zaken met elkaar te praten.

## 1.2 Kenmerken van volwassenheid

Gordon Allport (Amerikaanse psycholoog, 1897-1967) stelt in 1961 zes criteria van volwassenheid op.

1. gerichtheid op anderen en op andermans welzijn;
2. goede en tolerante relaties met anderen;
3. emotionele stabiliteit en zelfacceptatie;
4. realistisch beeld van de wereld en beschikking hebben over adequate vaardigheden (om problemen op te lossen);
5. inzicht in zichzelf en gevoel van humor en relativering ten aanzien van zichzelf;
6. wijsheid ten aanzien van essentiële doelen en zingeving in het leven.

De mens is volgens Allport altijd in ontwikkeling en heeft deze stuwkracht vanaf zijn geboorte. Aan de voornoemde zes criteria van Allport kan men een zevende toevoegen en wel de uitspraak (het antwoord op de vraag waar zou jij nog voor willen leven?) van de filosoof W. Stekel (in 'The Catcher in the Rye' van J.D. Salinger, 1951). "Het verschil tussen een onvolwassen en een volwassen persoon bestaat hierin, dat een onvolwassen persoon voor één ding dat tegenzit zou willen sterven, terwijl de volwassene slechts voor één ding dat de moeite waard is, zou willen leven!"

### Periodes in volwassenheid

De lange periode van volwassenheid kan men globaal in de volgende stadia onderscheiden:

- \* jonge volwassenheid (19 - 30 jaar);
- \* volwassenheid (30 - 50 jaar);
- \* middelbare leeftijd (50 - 70 jaar);
- \* ouderdom (vanaf 70 jaar).

### Ontwikkelingstaken in volwassenheid

Elk van deze stadia vraagt van de mens weer specifieke ontwikkelingstaken zoals:

*Jonge volwassenheid:*

- \* verkrijgen van relatieve zelfstandigheid ten opzichte van de ouders;

- \* dragen van meer verantwoordelijkheid voor het eigen leven op emotioneel, socio-cultureel en economisch gebied;
- \* toename persoonlijke ontwikkeling en uitbreiding van het aantal rollen in privé- leven, werk en samenleving.

#### *Volwassenheid:*

- \* toename van verantwoordelijkheid betreffende de eigen ontwikkeling en deelname aan de maatschappelijke werkzaamheden;
- \* toenemende aandacht (op afstand) voor de jongere (bijvoorbeeld de eigen kinderen) en de oudere generatie;
- \* veranderingen in de relaties met de partner en met andere belangrijke personen;
- \* leren omgaan met de lichamelijke en persoonlijke veranderingen.

#### *Middelbare leeftijd:*

- \* dragen van verantwoordelijkheid van belangrijke taken in de samenleving (overdracht van kennis en vaardigheden);
- \* behouden van flexibiliteit betreffende zaken als werkzaamheden, vrije tijd, politiek, religie;
- \* het onderhouden van relaties met de eigen kinderen en met andere jongeren;
- \* veranderingen in de relaties met de partner en met belangrijke andere personen;
- \* verantwoordelijkheid dragen voor de fysieke en psychische situatie van de (schoon)ouders en leren om deze op het eind van hun leven 'los te laten';
- \* leren omgaan met de lichamelijke en persoonlijke veranderingen.

#### *Ouderdom:*

- \* het dragen van verantwoordelijkheid om de in het eigen leven opgedane kennis, vaardigheden en vooral wijsheden over te dragen en te delen met anderen;
- \* het ontwikkelen van nieuwe interesses, vaardigheden en hobby's; tevens het aangaan van contacten met nieuwe kennissen en vrienden;
- \* samen met anderen: aanvaarding van het eigen levenseinde en die van belangrijke anderen; inclusief de daarbij behorende (grote) veranderingen op geestelijk en lichamelijk gebied, de ongemakken en de pijn.

### **Ontwikkelingstaken ouders**

#### *Verzorging van de kinderen*

Bieden van een veilige leefomgeving en van dagelijkse routine, het nemen van verantwoordelijkheid op het gebied van eten, kleding, lichamelijke hygiëne en gezondheid en adequate slaappatronen.

#### *Opvoeding*

Regisseren van de ontwikkeling van de kinderen, aansluiten bij de behoeften van kinderen op een bepaalde leeftijd en de eigen kinderen in het bijzonder, stimuleren van de ontwikkeling, positief en consequent leiding geven, toezicht houden in en buitenshuis, communiceren met het kind.

#### *Betrokkenheid bij de kinderen*

Verantwoordelijkheid nemen, lijfelijk en geestelijk beschikbaar zijn tonen van affectie en belangstelling, het hebben van gezamenlijke activiteiten.

### **Huishouden en financiën**

Verzorging van het huis, inrichting van het huis afgestemd op de behoeften van de kinderen,

omgaan met geld en gebruik maken van financiële instanties en regelingen.

### **Ouderrelatie**

Contact tussen (ex-)partners over opvoeding, taakverdeling, eventueel zorg- en contactregeling (omgangsregeling).

### **Informele- en formele contacten**

Het opbouwen en onderhouden van sociale contacten in het informele netwerk en formele instanties.

### **Werk en vrije tijd**

Het combineren van werk en gezin, verantwoordelijkheid nemen voor het werk, zorg dragen voor eigen bezigheden/hobby's.

## **1.3 Scheidingen**

Een scheiding gaat gepaard met gevoelens, klachten en diverse stemmingen. Onderzoek heeft uitgewezen dat er een oorzakelijk verband bestaat tussen liefdesverdriet en meerdere symptomen van stress, lichamelijke klachten en een andere houding ten aanzien van seksualiteit. Liefdesverdriet kan beschouwd worden als een posttraumatische of acute stressstoornis; liefdesverdriet kan dus uitgroeien tot een psychologische stoornis, net zoals herbelevingen (het opnieuw beleven van pijnlijke ervaringen), vermijdingsgedrag (gedrag om pijnlijke herbelevingen te voorkomen) en een permanent verhoogd stressniveau dat kunnen doen. Andere gevoelens als woede, jaloezie, wantrouwen, irritatie, achterdocht en schuldgevoel kunnen eveneens uitgroeien tot emotionele klachten met de omvang van een stoornis. Een permanent verhoogd stressniveau kan leiden tot cognitieve vervorming. Dit versnelt het scheidingsproces, net zoals alle genoemde stoornissen dat doen. Cognitieve vertekening zorgt ervoor dat men anders tegen zijn/haar ex aankijkt. Daardoor wordt het beeld van hem/haar alleen maar slechter, maar ook het zelfbeeld wordt negatief beïnvloed. Al met al destructief voor het onderhouden van een relatie.

### **Scheiden is crisis**

Scheiden = crisis = een bewijs van te lang uitgestelde verandering.

Een crisis, en dus ook een scheiding, vraagt om verandering. Vaak verblijft men echter in dezelfde rol zitten (interactiepatroon). Er zijn drie interactiepatronen te onderscheiden, waarin/-door ruzies chronisch worden:

1. aandringen en aandringen
2. aandringen en terugtrekken
3. terugtrekken en terugtrekken

Er kunnen voortekenen zijn die erop duiden dat een scheiding aanstaande is: blinde vlek, overspel, machtsstrijd, starre interactiepatronen, vijandigheid en zenuwachtigheid, scheve verhouding tussen de partners en binnen het gezin.

Een scheiding kan leiden tot diverse lichamelijke en psychische (posttraumatisch stressstoornis, laag zelfbeeld) klachten. Vaak ook zie je dat een scheiding invloed heeft op tweede en derde huwelijken (deze duren vaak korter dan eerste huwelijk. Men is zich meer bewust van de persoonlijke doelstelling en is bereid daar onder andere relaties voor op te offeren).

Problemen binnen een relatie zijn niet bepalend of een relatie stuk loopt; het is meer een kwestie van hoe er mee wordt omgegaan en er vinden veranderingen plaats.

## Verklaringen voor scheiding

### *Verklaringen vanuit het individu*

- Hechtingsproblematiek: verstoring hechtingsproces. Bijvoorbeeld een ouder valt weg waardoor hechting op latere leeftijd vermeden wordt.
- Wanneer men zich in het nauw bevindt: men gaat zich anders gedragen, door cognitieve vertekening ontstaat escalatie.
- Depressie (ziektebeeld): evenwicht in relatie wordt verstoord.
- Psychische aandoeningen als schizofrenie, bipolaire stoornis en sommige persoonlijkheidsstoornissen: partner wordt mikpunt en of kan “het” allemaal niet meer aanzien, wil geen mantelzorger zijn. Hij/zij gaat op zoek naar meer kwaliteit in het leven.
- Een derde in het spel. Verliefdheid kan een ziekte zijn (stoornis in de hersenen) maar het kan ook een symptoom zijn van “iets anders” of “een andere kwestie”. Het stelt mensen voor de keuze doorgaan met relatie of niet.
- Samples: Eenheden van kennis. Welke voorbeelden heeft men van vroeger. Vaak wordt deze kennis geïntegreerd in het gedrag. Kan positief zijn, maar het kan ook negatief of schadelijk gedrag zijn.

### *Verklaringen vanuit het systeem*

- Individuen beïnvloeden anderen binnen eenzelfde systeem . Vaak ontstaan daaruit verschillende klachten welke symptomen zijn van een zelfde onderliggend probleem. Dit probleem is vaak terug te voeren tot één of meerdere communicatieproblemen, veroorzaakt door de eerder genoemde interactiepatronen. Doordat partners communicatiefouten maken, en de ene fout de andere uitlokt, groeit men uit elkaar. Veelvoorkomende fouten: de “waaromvraag” iedere keer stellen, mededeling in vraagvorm, verwijten maken, etiketten opplakken, oude koeien uit sloot halen.
- Paarvorming: een koppel vormen biedt vaak voordelen. Vaste patronen zorgen er voor dat men vertrouwt aan elkaar is. Die vaste patronen kunnen dan wel weer een probleem vormen indien men niet in staat is zich aan te passen wanneer de omstandigheden daarom vragen.
- Evenwicht in het systeem. Door rolverwarring kan het evenwicht verloren gaan binnen een relatie en of gezin.
- Relatieproblemen zijn eerder het gevolg van ‘slijtageproblemen dan van een ziekte’.

### *Verklaringen vanuit de sociologie*

Vanuit de sociologie wordt scheiden verklaard aan de hand van demografische- en culturele factoren.

## 1.4 Systemisch bezien/opstellingen

We leven in verschillende menselijke systemen zoals ons gezin, ons werk, school en opleidingen die we volgen, onze vriendenkring et cetera. De regels en onbewuste wetten in dergelijke systemen zijn vaak ingewikkeld. Persoonlijke problemen binnen relaties kunnen een systemische oorzaak hebben.

Wij worden grootgebracht in systemen en krijgen daarin een plek toegewezen of nemen die in. Binnen ieder systeem bestaat een bepaalde dynamiek die zich kan aanpassen door wijzigingen van (gedrag/ samenstellingen) de leden van het systeem en/of bijvoorbeeld wijzigingen in de taken, omstandigheden van het systeem zelf. Wijzigingen kunnen als vanzelfsprekend worden doorgevoerd maar kunnen ook (tijdelijke) problemen met zich meebrengen. Een zogenaamde verstrikking is hierop van invloed. Het is een verwikkeling in een systeem die belemmerend

werkt. Het zichtbaar maken van een verstrikking binnen een systeem geeft een mogelijkheid hierin verandering te brengen. De plek in het systeem die ieder lid inneemt is essentieel. Leden van een systeem hebben een plek, deze plek is niet altijd de juiste. Het vinden en innemen van de eigen juiste plek wijzigt oude remmende patronen, maakt het mogelijk verstrikkingen op te heffen en stelt je in staat jouw plek in het leven te nemen.

Onze (onbewuste) overtuigingen, gedragingen en patronen vinden onder andere hun oorsprong in de systemen (gezinnen van herkomst) waarin we zijn opgegroeid. We kennen bekrachtigende en beperkende patronen, met bijvoorbeeld loyaliteit als oorsprong. Deze (beperkende) patronen kunnen ook buiten het systeem, in andere systemen terugkomen in ons leven. Een patroon wat voortkomt uit het gezin van herkomst kan doorspelen in de eigen volwassenrelatie of binnen de werkkring. Door bijvoorbeeld opstellingenwerk, kunnen patronen en ieders plek in het gezin zichtbaar worden.

Een familiesysteem laat ons zien hoe iemand vaak onbewust aan zijn familiesysteem en aan anderen met wie hij zijn lot deelt, is verbonden.

Bert Hellinger ontdekte dat er hierbij drie basisprincipes in systemen werkzaam zijn.

Te weten:

1. Binding. Iedereen heeft recht op een plek in het systeem
2. Volgorde. Alle plekken staan in een rangorde ten opzichte van elkaar
3. Geven en nemen. Geven en nemen dienen evenredig in balans te zijn

De rode draad in het familiesysteem vormt de binding met het systeem van herkomst. De binding is de band met de ouders, grootouders en nog veel verder terug. Als door welke omstandigheden dan ook één van de basisprincipes binnen het familiesysteem of in de context van werk verstoord raakt, ontstaan er nieuwe dynamieken. Vanuit deze dynamieken wordt een nieuw evenwicht binnen het systeem nagestreefd waardoor de huidige situatie blijft bestaan

Voorbeelden van dynamieken zijn

- Iets voor een ander dragen binnen het systeem
- Iemand volgen die binnen het systeem is buitengesloten of niet erkend
- Iemand gaat van zijn plaats
- Iemand identificeert zich met een ideaal, iemand of een concept

Vanuit deze dynamieken ontstaan symptomen waarmee we in het dagelijkse leven worden geconfronteerd.

Voorbeelden van symptomen zijn

- Angstig zijn
- Gebrek aan ondernemerschap
- Doelen niet halen
- Niet weten wat je wilt
- Onzekerheid
- Niet productief zijn
- Onduidelijke lichamelijke klachten
- Onrust
- Extreem verantwoordelijkheidsgevoel

Deze symptomen komen terug in verschillende contexten als relaties tussen partners en binnen het gezin.

## 1.5 De fasen van herstel na verlies

Een scheiding is voor alle gezinsleden een zeer stressvolle, verlies situatie. Tijdens een dergelijke periode gaat men door diverse fasen, de zogenaamde fasen van herstel. Deze fasen duren niet voor iedereen even lang. De één heeft meer tijd nodig om te herstellen van een scheiding dan de ander.

Elke scheiding is anders, iedere man en iedere vrouw zijn anders. Toch kan worden gezegd dat men bij een scheiding door de volgende vier fasen gaat.

### 1. Fase van schok en ongeloof

In deze eerste fase zijn de emoties het hevigst aanwezig. Men heeft het gevoel dat de bodem onder de voeten is weggeslagen. Alles is anders en men vraagt zich hoe het verder moet. Men heeft het gevoel de controle over zijn eigen leven te verliezen en het gevoel om zichzelf te verliezen. Men ervaart symptomen als lichamelijke pijn, verdoofdheid, concentratieverlies, slapeloosheid, extreme eetlust of juist een gebrek daaraan. De emoties slaan alle kanten op. Van angst, paniek, woede, depressie, somberheid tot optimisme, opluchting, energie en helderheid.

#### *Tijdsbestek*

Dit is voor iedereen verschillend maar gemiddeld betreft het een periode van enkele dagen tot enkele maanden.

#### *Hoe kan men ermee omgaan?*

De pijn die men in deze fase ervaart is heel natuurlijk. Er moet immers afscheid worden genomen van een periode die ook goeds heeft gebracht. Aanvaarding van alles emoties in deze fase is voorwaarde om straks verder te kunnen met het leven.

Men dient er op te letten dat men in deze fase niet in de ontkenning blijft hangen. Het gevoel van verdoofdheid, dat de ontkenning met zich meebrengt, kan verleidelijk zijn. Maar als men de emoties niet toestaat, komen die later als een boemerang terug.

#### *Tips*

- De realiteit onder ogen zien. Het gaat erom dat men accepteert dat men werkelijk gaat scheiden. De men beseft dat dit definitief is.
- Gevoelens van schaamte en tekortkoming een plaats geven. Deze gevoelens kunnen opborrelen. Soms zo erg dat men aan zichzelf gaat twijfelen. Dit is in deze fase normaal. Het is belangrijk dat men deze gevoelens meeneemt in de verwerking van de scheiding en dat men zich bedenkt dat een scheiding altijd iets is wat twee mensen betreft.
- De omgeving informeren. Het is onvermijdelijk dat men de omgeving informeert over de scheiding. Dit kan moeilijk zijn omdat er bijvoorbeeld gevoelens van schaamte of falen spelen. Het is belangrijk dat men zich bedenkt dat de mensen die werkelijk om hen geven, hen niet zullen veroordelen maar juist steun zullen bieden.
- Steun en hulp zoeken. Het aanvaarden van steun en hulp door vrienden en familie, ook al moet daarvoor zijn schroom opzij zetten.

### 2. Aanpassingsfase

Na de schokfase probeert men zich aan te passen aan de nieuwe situatie. De intensiteit van de gevoelens vermindert langzaam en men probeert het eigen leven weer op te pakken.

Als vanzelfsprekend zullen er af en toe nog dagen zijn waarop men zich slecht voelt, nergens zin in heeft, somber is. Dit hoort ook bij de scheiding. Het is allemaal nog maar kort geleden en er is nog geen echte gewenning aan het nieuwe bestaan.

In deze aanpassingsperiode wordt meestal de scheiding verder afgehandeld.

#### *Tijdsbestek*

Deze fase kan gemiddeld enkele maanden tot een jaar duren.

#### *Hoe kan men ermee omgaan?*

Men voelt druk en ervaart regelmatig stress. Misschien is de fysieke weerstand verzwakt waardoor men meer vatbaar is voor kwaaltjes en ziektes. Daarom is het belangrijk dat men voldoende aandacht aan zichzelf besteedt, geduld heeft met zichzelf, zich af en toe verwent. Proberen om niet te blijven hangen in negatieve gevoelens helpt ook mee aan het hervatten van het eigen leven. Doorgaan met het leven en ruimte en energie maken voor de toekomst maken helpen om stappen verder te komen.

#### *Tips*

- Blijven functioneren en verantwoordelijkheden blijven nemen. Het kan in het begin niet zo voelen maar het leven gaat door. Het is belangrijk dat men aan het leven blijft deelnemen in plaats van toeschouwer te worden.
- Pak praktische zaken aan. Men wordt geconfronteerd met allerlei problemen van praktische aard. Zoals huisvesting, inkomen, zorgverdeling van de kinderen. Het is belangrijk om grip op het eigen leven te houden om een stabiele basis neer te zetten en daarmee aan de slag te gaan.
- Regelen van juridische zaken, de scheiding (verder) invullen.
- Omgaan met emoties. Ook in deze fase geldt dat emoties er mogen zijn maar dat men er beducht op dient te zijn dat deze niet de overhand nemen.

### **3. Actieve reorganisatiefase van het eigen leven**

In deze fase probeert men om te gaan met de nieuwe status die de scheiding met zich meebrengt. Het nieuwe begin wordt ingeluid. Praktisch gezien betekent dit dat men maar aan zichzelf en aan de eigen toekomst toekomt.

#### *Tijdsbestek*

Deze fase duurt gemiddeld enkele maanden tot een jaar.

#### *Hoe kan men ermee omgaan?*

Als de chaos achter de rug is en de stemming weer gelijkmatiger is geworden, staat men weer meer open voor nieuwe mogelijkheden en een nieuwe toekomst. Af en toe kan het nog onwennig voelen maar vaak ook voelt men zich nieuwsgierig. Men kan plezier scheppen in het ontdekken wat hij echt zelf wil en voelt dat het nu aan hem is om zijn leven in te richten zoals hij dat wenst. Men kan genieten van het ervaren van vrijheid.

### *Tips*

- Levensstijl en praktische zaken. Het leven is na scheiding erg veranderd. Misschien heeft een verhuizing plaatsgevonden, worden de zorgtaken over te kinderen verdeeld. Hieraan zal men moeten wennen. Maar het biedt ook een kans om gebruik te maken van de vrijheid, waardoor men gestaag nieuwe invulling aan het eigen leven kan geven.
- Herdefiniëren van contacten. Inmiddels weet men wat men heeft aan de contacten. Sommige relaties zijn gegroeid en andere kunnen zijn verwaterd of zelfs afgebroken zijn. Men kan nu zelf bepalen met welke mensen men wil (blijven) omgaan en op welke manier.
- Persoonlijke waarden vaststellen. Dit is de periode waarin men kan afvragen wat men zelf werkelijk wil, waar men staat in het leven. Wat is belangrijk? Hoe geeft men het zin na de scheiding?
- Afronden van juridische kwesties. Men kan nu zorgvuldiger te werk aan met de afronding van de scheiding. Men heeft meer zich op wat voor hem belangrijk is en op welke voorwaarden en afspraken met de ex-partner belangrijk zijn.

#### **4. Persoonlijke groeifase**

Als men in de laatste fase is beland, richt men zich vooral op het opbouwen van het eigen, nieuwe bestaan na de scheiding. Men heeft zichzelf beter leren kennen weet waar men voor staat. Toch kan men zich nog steeds verdrietig voelen door het verleden, maar deze gevoelens zijn veel minder heftig dan voorheen.

#### *Hoe kan men ermee omgaan?*

Emoties over de scheiding kunnen af en toe nog de kop opsteken, maar men kan nu alles beter in een perspectief plaatsen. Men weet hoe men door wil met het leven. Nu moet men alleen nog het tempo bepalen.

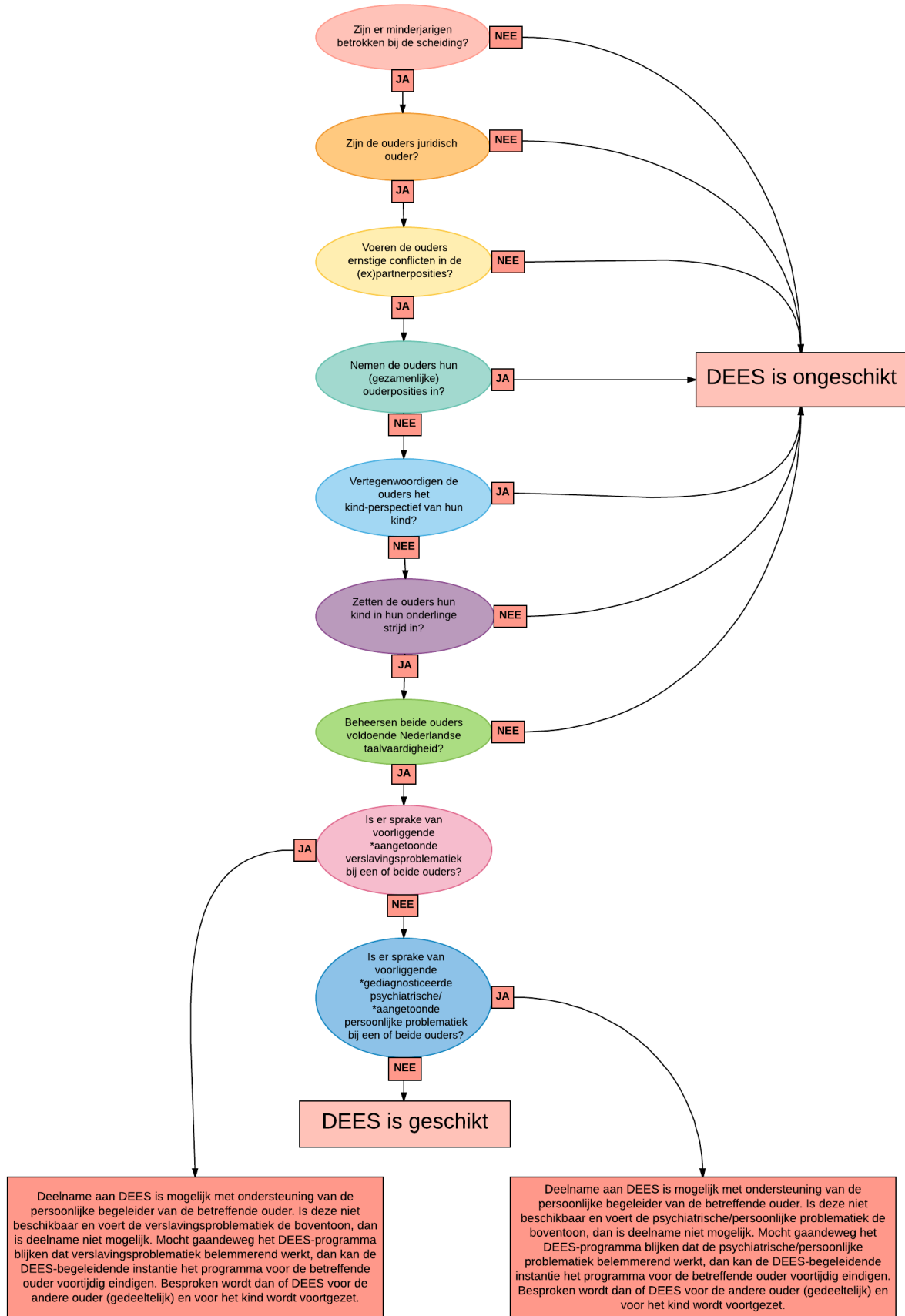
### *Tips*

- Relaties opbouwen. Naast het evalueren van bestaande vriendschappen en relaties, is men ook toe aan het opbouwen van nieuwe relaties. Deze kunnen professioneel of sociaal zijn, maar ook romantisch.
- Nieuwe interesse aanboren. Na de scheiding kan men nieuwe hobby's of andere bezigheden ontwikkelen. Deze nieuwe interesses en contacten vormen het fundament van het leven na de scheiding.
- Verantwoordelijkheden nemen. Men realiseert zich dat men nu zelf de touwtjes in handen heeft. Alle keuzes zoals eigen emoties, gezondheid, financiën en sociale contacten. Men neemt daar zelf de verantwoordelijkheid voor.

Het nieuwe leven accepteren. In dit stadium kan men accepteren dat het huwelijk / de relatie met de ex-partner definitief over is en dat er een nieuw eigen leven in ontstaan.



## 1.6 Verwijsschema



## 1.7 Achtergrond informatie/ artikelen

### 1.7.1 Rouw

Mensen in conflict en verlies zijn extra kwetsbaar en ze zijn extra gevoelig voor reacties uit hun omgeving. Mensen in rouw gaan een proces door ooit hebben we ons gehecht aan iemand. Wanneer je denkt aan partners die ruw uit elkaar gaan dan weet je dat zij te maken hebben met verlies, rouw en onthechting van elkaar, van elkaars familie en vrienden. En als verlieservaringen en conflictervaringen zich opstapelen tijdens het proces van scheiden dan wordt het rouwen steeds schrijnender.

Als begeleider moet je ook aandacht geven aan schuld en schaamte gevoelens van de ouder.

Uit Hughes, 'hechtingsgerichte systeemtherapie: Bij schaamte krijg je te maken met een beschadigde ik', daarentegen houdt de 'ik' stand bij een schuldgevoel. En dat verschil bepaalt juist hoe je je opstelt ten opzichte van de ander. Dit is een element waarmee je als begeleider te maken krijgt met jouw ouder in conflict met de andere ouder. Het is goed bij jezelf na te gaan in hoeverre het schaamtegevoel zo groot is bij jouw ouder dat het conflict bezit van hem/haar heeft kunnen nemen?

En volgens Hughes is er sprake van breuken in een gezin: de veilige hechting tussen ouder en kind en tussen de ouders onderling.

Als begeleider moet je zicht krijgen op hoe de partnerrelatie eruit zag: Wat was het interactiepatroon? Wat was hun hechtingsstijl? Hoe is jouw ouder gehecht? Want de wijze waarop we gehecht zijn, bepaalt hoe veilig we ons voelen om de ander ruimte te bieden. Wat is de copingstijl (manier van omgaan met situaties) van jouw ouder? Is er sprake van collusie (bepaalde eigenschappen die bij de ander in her begin van de relatie als aantrekkelijk wordt beschouwd en daarna als breekpunt)? Het uit de weg gaan van confrontaties kan het vastlopen in collusies bevorderen (Gerie Hermans '15)

Vanuit de narratieve systeemtherapie: een scheiding betekent verandering in organisatie en een verandering in tijd. Wanneer de beide netwerken van de ouders worden meegenomen bepaalt dat de bredere context van het scheidingsproces. En voor alle betrokkenen in dat proces betekent dit wat anders. Verhalen vormen een poging om de werkelijkheid te ordenen en om gedrag en interactie in de toekomst te sturen. Bij een scheiding komen er dan 3 verhalen: het verhaal van de scheiding, het verhaal van de liefde en het verhaal van het zelf.

Het verhaal van de scheiding gaat over de wederzijdsheid en gelijktijdigheid in de beslissing om te scheiden. De kern van beide verhalen verschillen, dus ook hoe de toekomst gezien wordt.

Het verhaal van die liefde kent ook twee verhalen en deze verschillende belevingen, verhalen, plaatsen de ouders, de omgeving, maar vooral de kinderen in een kwetsbare positie. Juist de kinderen worden ingeschakeld om het verhaal van de relatie ouders te steunen of te veranderen: 'je weet toch wel.. papa was nooit...'). Hopelijk kunnen belangrijke stukken van het gedeelde verhaal over de relatie blijven bestaan. Kan je als ex-partner, als ouder, blijven steunen op dat nog steeds gedeelde verleden, dan lijkt een betere samenwerking in de toekomst mogelijk te zijn.

Het verhaal van jezelf: een liefdevolle relatie ondersteunt een brede en rijke visie op jezelf. Maar door scheiden krijg je een verkokerde visie op de ander en krijg je een ander zelfnarratief: 'ik ben

zo omdat jij zo bent'. En dat laatste brengt weer bepaald (vaak negatief) gedrag naar voren. (Naar: Lieven Migerode)

### **1.7.2 Artikel: 14 september 2016**

#### **Vechtscheidingen kunnen verslechteren door sociaal netwerk ouders**

In gezinnen waar conflicten blijvend escaleren hebben kinderen weinig aan een behandeling bij een psycholoog voor de gevolgen ervan. Het is juist van belang dat de ouders veranderen en elkaar proberen te vergeven. Daarbij is het essentieel dat hun familie, vrienden, advocaten, bureaus en hulpverleners minder negatief zijn over die andere ouder. Dit blijkt uit het promotieonderzoek van klinisch psycholoog Margreet Visser. Zij promoveert vrijdag 16 september aan de VU.

Ouders die het idee hebben dat hun sociale netwerk hun ex-partner sterk afkeurt, zijn minder snel geneigd tot wederzijdse vergeving en hebben meer conflicten. Kinderen kunnen hierdoor angstig, depressief of getraumatiseerd raken. Pas als de conflicten afnemen, kunnen kinderen met succes van hun klachten afkomen. Visser ontwikkelde een interventie - Kinderen uit de Knel - voor gezinnen in een vechtscheiding.

#### **Sociaal netwerk 'derde' partij bij conflicten**

Familie, vrienden en andere bekenden van ouders worden vaak gezien als 'derde' partij in conflictsituaties. Ouders die verwickeld zijn in een vechtscheiding en die denken dat hun sociale netwerk de relatie met de andere ouder afkeurt, kan juist een conflict verergeren. Visser: "Sterker nog, als vrienden in de omgeving van ouders hun eigen ex-partner afkeuren en die niet vergeven, kan dat effect hebben op de manier waarop een ouder in een vechtscheiding de eigen partner beoordeelt. En dat verergert de situatie."

Eerder onderzoek toonde aan dat kinderen getraumatiseerd kunnen worden door heftige conflicten. Visser richtte zich vooral op de gevolgen die de conflicten hebben voor ouders en hoe deze conflicten via de ouders de kinderen kunnen beïnvloeden. "Ouders hebben vaak zelf last van de conflicten en zijn bijvoorbeeld angstig of depressief. Dat kan hun wijze van opvoeden negatief maken of de kwaliteit van de relatie met hun kind negatief beïnvloeden. Dan worden kinderen niet alleen geconfronteerd met de heftige conflicten, maar kunnen ze ook te maken krijgen met een negatievere opvoeding en een minder goede relatie met de ouders", aldus Visser.

#### **Pas niet enkel kindgerichte interventies toe**

De impact van destructieve ouderlijke conflicten op alle gezinsleden, vraagt om interventies die zich niet alleen op het kind richten, maar ook op de ouders en zelfs op het sociale netwerk van ouders. Dit zorgt ervoor dat de symptomen bij kinderen verminderen en hun welzijn verhoogt. Het lijkt daarom verstandig om interventies die tot doel hebben de directe gevolgen van blootstelling aan destructieve conflicten tussen ouders te bestrijden aan te vullen met behandelingsonderdelen die zich richten op de negatieve indirecte gevolgen van de conflicten, zoals minder adequaat ouderlijk gedrag en een kwalitatief minder goede ouder-kind relatie.

### **1.7.3. Mythen over conflictscheidingen: Een onderzoek naar de kennis van juridische en sociale professionals**

Prof. dr. Corine de Ruiter en Brigitte van Pol

Mei 2017 <https://www.bjutijdschriften.nl/tijdschrift/fenr/2017/05/FENR-D-16-00007>

<https://www.volkskrant.nl/opinie/vechtscheiding-dreunt-bij-kinderen-heel-lang-na~a4453376/>

<https://www.trouw.nl/home/mediation-lost-de-vechtscheiding-niet-op~a0a1dd3c/>

## HOOFTUK 2. Dag 2. DEES

### 2.1 Communicatie

Communicatie kan worden gezien als:

- het uitzenden van informatie door degene die communiceert, die een inhoudelijke boodschap overbrengt.
- het ontvangen van informatie, een reactie of antwoord van de ontvanger van de boodschap.

Een belangrijk communicatiemiddel is uiteraard de taal (verbaal). Echter tot de communicatie behoort ook de non- verbale communicatie; lichaamstaal, mimiek, gebaren, intonatie, toonhoogte en volume van de stem etc. Ook vallen signalen en symbolen onder communicatie evenals fysiologische factoren zoals trillen blozen, kippenvel etc.

#### **Verbale en non-verbale para verbale communicatie**

Men kan communiceren met woorden, maar ook zonder. Ook kan men wel klanken gebruiken als een soort tussenvorm. Binnen de communicatieleer onderscheidt men doorgaan drie vormen van (non)verbaliteit:

1. *Verbale of talige communicatie*; hierbij gebruiken we woorden om (feitelijke of zakelijke) berichten te verzenden.
2. *Non- verbale communicatie*; dit zijn alle vormen van informatieoverdracht waarbij geen gebruik wordt gemaakt van woorden. Deze vorm gebruiken we vooral om de zogenaamde hogere vormen van berichtgeving mee te verzorgen d.w.z. hoe we de inhoud van het bericht moeten opvatten, hoe onze verhouding is tot de ander etc.
3. *Para verbale communicatie*; het betreft hier doorgaans verschillende aspecten van de stem, zoals de klank, de intonatie, het volume etc.

#### **Vanwaar deze verschillende vormen?**

Door verschillende vormen van (non)verbaliteit te combineren, kunnen we in één korte boodschap heel veel informatie verpakken (zie ook de vier aspecten van de boodschap, Schultz von Thun).

#### **Niveaus van communicatie**

We onderscheiden de volgende niveaus van communicatie:

1. *het inhoudsniveau*; de zakelijke uiting;
2. *het gevoelsniveau of de onderstroom*; dit betreft de gevoelens en opvattingen ten aanzien van het gespreksonderwerp, bijvoorbeeld om aan te geven hoe urgent iets is;
3. *het betrekkingniveau*; informatie over hoe men de inhoudelijke boodschap dient op te vatten;
4. *het relatieniveau*; informatie over de onderlinge verhoudingen tussen de zender en ontvanger, bijvoorbeeld of sprake is van een gelijkwaardige vriendschapsrelatie of van een bepaalde hiërarchische gezagsverhouding.
5. *het metaniveau*; dit betreft communicatie die betrekking heeft op de onderlinge communicatie zelf, bijvoorbeeld een gesprek over hoe met elkaar om te gaan.

#### **Referentiekader**

Onder een referentiekader verstaat men het geheel van persoonlijke waarden, normen en vooral ook (culturele) betekenissen die iemand hanteert. Communicatie is het uitwisselen van symbolische betekenissen en dat vereist een gedeeld referentiekader.

*Hoe doe ik dat?*

Om het referentiekader van de ander te (leren) kennen, is kennismaking geboden, waarbij vooral diversiteitsaspecten aan de orde komen. Om uw eigen referentiekader te (leren) kennen is reflectie geboden.

## 2.2. Gespreksvaardigheden

Gespreksvaardigheden, die op hun beurt weer bestaan uit gespreksvaardigheden, zijn de bouwstenen waarmee men een gesprek vormgeeft. Samen met de structuur van het gesprek vormen ze de ruggengraat van communicatief handelen.

Onderstaand een aantal van de belangrijke verbale gespreksvaardigheden kort samengevat.

- **Agenderen**

Agenderen is het aankondigen dat men iets wil gaan bespreken, zonder er op dat moment al inhoudelijk op in te gaan. Agenderen brengt ordening in complexe zaken, maar ook rust bij (emotioneel) beladen onderwerpen.

*Hoe doe ik dat?*

U laat de ander weten dat u een of meer onderwerpen graag wilt bespreken, maar dat u even wil afstemmen over het moment en de wijze waarop u een en ander gaat bespreken.

- **Aandacht geven**

Aandacht geven is het expliciet laten blijken dat men interesse heeft in (het betoog van) de ander. Deze aandacht is doorgaans een voorwaarde voor de gesprekspartner om zijn verhaal te vertellen.

*Hoe doe ik dat?*

U gebruikt daarvoor vooral de volgende vormen van non-verbale communicatie:

- oogcontact en gezichtsuitdrukking
- ontspannen, asymmetrisch, licht voor- of achterovergebogen en naar de ander toegewend;
- gebaren, waarvan vooral knikken met uw hoofd en uitnodigende handbewegingen een aandacht gevende werking hebben;
- fysieke afstand die vooral de intensiteit van het contact uitdrukt. Naarmate de aandacht explicieter is, des te kleiner de afstand.

Daarnaast kunt u gebruik maken van vragen, parafrases en samenvattingen om te laten blijken dat u de ander uw volle aandacht heeft gehad.

- **Luistervaardigheden**

Goed luisteren is het middel bij uitstek om informatie te verkrijgen. Maar door goed te luisteren, kunt u ook steun bieden en het verloop van het gesprek in goede banen leiden.

*Hoe doe ik dat?*

In alle gevallen is het van belang dat de ander merkt dat hij uw volle aandacht en begrip heeft. Dit bereikt u door actief te luisteren.

Afhankelijk van uw doelen kiest u daarnaast voor:

- explorerend luisteren, waarmee u er voor zorgt dat u relevante en juiste informatie krijgt;
- steunend luisteren, waarmee u zorgt voor een goed gespreksklimaat;
- ordenend of sturend luisteren, (soms ook wel structurerend luisteren genoemd), dat zorgt voor

een begrijpelijke en inzichtelijke gespreksopbouw en waarmee u de onderlinge taakverdeling in het contact regelt.

- **Actief luisteren**

Actief luisteren houdt in dat men de ander expliciet laat weten dat men hem heeft gehoord en begrijpt met welke gevoelens de boodschap gepaard gaat. Actief luisteren draagt bij aan het verhelderen van de boodschap van de ander en is ook een probaat middel om de verhoudingen goed te houden.

*Hoe doe ik dat?*

- terug refereren aan wat de ander zelf heeft gezegd m.b.v. gevoelsreflecties en parafrases
- de onderstroom betrekken in uw reactie
- samenvattingen, die u bij voorkeur in vragende vorm stelt.

- **Explorerend luisteren**

Explorerend luisteren is het vergaren van vrij globale informatie door niet alleen te letten op wat er wordt gezegd, maar tegelijkertijd ook aandacht te hebben voor hoe iets wordt gezegd en aan andere opmerkelijke zaken die men m.b.v. andere kanalen (visuele inspectie etc.) waarneemt.

*Hoe doe ik dat?*

- vraag eerst om globale informatie en dan om details
- aan de ander, laat merken dat u luistert
- stel vragen om dit proces structuur te geven
- controleer regelmatig of u de ander goed begrijpt m.b.v. parafrases en samenvattingen.

- **Steunend luisteren**

Steunend luisteren beoogt de ander in staat te stellen zijn verhaal zo goed mogelijk onder woorden te brengen, ook of eigenlijk vooral onder lastige omstandigheden.

*Hoe doe ik dat?*

- aandacht geven op een expliciete manier
- stiltes goed gebruiken; soms heeft iemand even tijd en/of concentratie nodig om iets onder woorden te brengen. Door af en toe even een stilte te laten bestaan, en niet meteen op te vullen met een nieuwe vraag, geeft u de ander de ruimte om zijn verhaal op zijn manier te doen.
- open vragen te stellen; door vragen te stellen die beginnen met hoe, wat, waar, wanneer, waardoor etc. nodigt u de ander uit zijn verhaal te vertellen.
- parafrases en samenvattingen te gebruiken om de ander regelmatig het gevoel te geven dat hij wordt begrepen.

- **Ordenend- sturend luisteren**

Ordenen of sturend luisteren zorgt er voor dat een contact in goede banen wordt geleid. Het luisteren brengt structuur aan in de opbouw en bepaalt niet alleen wat wanneer aan bod komt, maar ook wie wanneer het woord doet.

*Hoe doe ik dat?*

Orde aanbrengen en handhaven in een gesprek kan (opmerkelijk genoeg) vooral door te luisteren in combinatie met structurerende technieken als:

- samenvatten
- agenderen
- metacommunicatie gebruiken.

- **Concretiseren**

Onder concretiseren verstaat men het zoeken naar een zo helder en concreet mogelijk beeld van wat er precies speelt.

*Hoe doe ik dat?*

Om iedere vaagheid uit te bannen is het zaak niet alleen de juiste vragen te stellen, maar vooral ook door te vragen! Hiertoe kunt u bijvoorbeeld iets wat u niet glashelder is herhalen en daarna om een toelichting vragen, bijvoorbeeld: “U zegt, ik voel me dan ellendig, wat bedoelt u daar precies mee?”

- **Gedragsinstructie**

Een gedragsinstructie past men toe wanneer men de gesprekspartner wil aanzetten tot ander (gewenst) gedrag. Dit kan zowel op verbaal als op non-verbaal niveau. Het uitspreken van een gedragsinstructie kan ertoe bijdragen dat eigen frustraties ten opzichte van de gesprekspartner tijdig worden onderbroken en dit niet langer afleid.

Een gedragsinstructie kenmerkt zich door het (ongewenste) gedrag te benoemen, vervolgens te koppelen aan wat dit gedrag met u doet en te vragen of uw gesprekspartner het gewenste gedrag wil laten zien.

- **Metacommunicatie**

Metacommunicatie is communiceren over de wijze waarop men communiceert, wat het mogelijk maakt om eventuele gespreksblokkades te voorkomen of op te ruimen.

*Hoe doe ik dat?*

Metacommunicatie zegt iets over het contact en daarmee al snel ook iets over uw gesprekspartner. Zorg er daarom voor dat u:

- uw opmerking (over het gesprek) zo neutraal mogelijk formuleert zonder dat dit ten koste gaat van de helderheid.
- let goed op de reactie van uw gesprekspartner, met name op de onderstroom, om desgewenst bij te kunnen sturen.
- geef m.b.v. gevoelsreflecties aan dat men de ander gehoord en begrepen heeft
- kom zelf met, of vraag de ander om een voorstel omtrent de voortzetting van het contact.

- **Hardop denken**

Hardop denken is een vorm van metacommunicatie waarmee men de ander inzicht geeft in de eigen overwegingen. Inzicht in de gedachtegang van de deskundige geeft ook zicht in het probleemoplossingsproces en brengt daarmee doorgaans rust in het contact .

*Hoe doe ik dat?*

- u verwoordt uw gedachten in voor de ander begrijpelijke termen
- u houdt daarbij rekening met de gevoelens van de ander
- u biedt de ander ruimte om op uw denken te reageren.

- **Vragen**

- a. **Informatieve vragen**

Lineaire vragen zijn vragen naar feiten, die beginnen met hoe, wie, waar en wanneer. Bijvoorbeeld: “Wanneer speelde dat”?

Preciserende vragen zijn vragen die gesteld worden om nadere uitleg te krijgen over een onderwerp, om nadere informatie te krijgen of ter verduidelijking. Bijvoorbeeld: “Wat bedoel je als je zegt dat hij er nooit voor de kinderen was”?

Argumentatieve vragen zijn vragen waarin je onderzoekt wat de ouders heeft gebracht waar nu staan. Bijvoorbeeld: “Waarom heb je ervoor gekozen om niet meer rechtstreeks met de andere ouder te praten”?

- *Feiten verzamelen, kennis vergaren met behulp van lineaire vragen*

Wat is er gebeurd?

Waar was dat?

Wie deed wat?

Hoe?

Hoe vaak?

Hoeveel?

En toen?

Wat maakt dat...?

Wat maakt dat jullie niet...?

Wat speelt er nog meer?

Kun je daar iets meer over zeggen?

Is dit iets waar jij op in wilt gaan?

Je zou nog even vertellen over...?

Wanneer zijn de moeilijkheden begonnen?

- *Om meer tot de kern door te dringen*

Wat is er nu echt gebeurd?

Waar wil je naar toe?

Wat maakt dat je er zo van overtuigd bent?

Kun je vertellen wat je tot dit standpunt heeft gebracht?

Wat zijn jouw motieven?

Waar gaat het je werkelijk om?

Als jij aan een totale buitenstaander zou uitleggen waar het allemaal omdraait, wat zou je dan vertellen?

- b. **Relationele vragen**

Vragen om informatie te krijgen over de relatie tussen de ouders.

Hoe was jullie relatie voor de scheiding?

Hoe is jullie relatie tegenwoordig?

Hoe wil je jullie relatie als ouders in de toekomst voortzetten?

Waarover zijn jullie het als ouders eens/oneens geworden?

Wat houdt jullie in deze conflictsituatie vast?

Wat is het verschil tussen de manier waarop jij tegen jullie problemen aankijkt en hoe de andere ouder die ziet?

Waar is het je/ jullie om te doen?

Wat wil je van de andere ouder?

Wat heeft de andere ouder jou te bieden?



### c. Schilvragen

In conflictsituaties nemen de ouders standpunten in. Deze komen het eerst aan de oppervlakte en worden vaak geuit als een harde eis of een recht. Bijvoorbeeld: “Ik eis dat hij dat kinderen komt ophalen” of “Ik heb het recht op co-ouderschap/ informatie/ dagelijks contact met de kinderen”.

Belangen zijn de beweegredenen van het handelen van de ouders.

Achter elk standpunt verschuilt zich een belang.

Door schilvragen te stellen worden ouders geholpen om hun belangen boven tafel te krijgen en wordt er doorgedrongen tot de kern.

Waar gaat het werkelijk om?

Schilvragen worden ook vergeleken met het schillen van een ui waarbij de volgende schillen worden opgenomen.

1. Standpunten
2. Gedachten, interpretaties, overtuigingen
3. Emoties
4. Zorgen, behoeften
5. Wensen: waar gaat het werkelijk om?

Voorbeeld van een gedeelte van een gesprek waarin schilvragen worden gesteld over het onderwerp: ik heb recht op co-ouderschap.

V: kun je vertellen welke ideeën hieraan ten grondslag liggen?

A: iedere ouder heeft recht om evenveel tijd met zijn kinderen te besteden.

V: en kinderen?

A: die hebben recht op hun beide ouder.

V: Stel dat jij jullie kinderen maar eens per veertien dagen zou zien, hoe zou je je daarbij voelen?

A: intens verdrietig en verlaten.

V: stel dat jij jullie kinderen maar eens per veertien dagen zou zien, welke zorgen zou je dan hebben?

A: dat ze mij straks niet meer kennen, dat onze band verloren gaat

V: klopt het dat wenst dat jouw band met jullie kinderen even hecht blijft als nu het geval is?

A: ja, dat klopt!

### Opmerkingen/ vragen om het gesprek te structureren

Ik wil graag dat je me even uit laat praten.

Het is aan jou om te vertellen hoe je dat ziet.

Ik ben even de draad van dit gesprek kwijt, wil je me even helpen?

Wat bedoel je daar precies mee?

Als je het gevoel hebt dat dit gesprek je nergens brengt, dan hoor ik dat graag.

Is dit voldoende antwoord op je vraag?

Wat denk je hiermee te bereiken?

Ik kom zo terug op dat onderwerp, nu wil eerste verder praten over...

Ik onderbreek je even want ik wil je vraag helder hebben/ naar de kern waar het werkelijk omgaat.

Even voor alle duidelijkheid...

Stop, waar ben je mee bezig/ wat probeer je me duidelijk te maken?

## **Reflecteren / spiegelen**

Door te herhalen wat is gezegd komt er meer duidelijkheid over wat er werkelijk speelt. Door te reflecteren wordt een extra stem geboden aan de ouders, waardoor zij nogmaals horen en zien wat zij hebben gezegd of hebben laten zien. Dit geeft hen de mogelijkheid om het nog eens toe te lichten, te bevestigen of te ontkennen. Hierdoor krijgen de ouders meer inzicht in zichzelf en verkrijgt zij de juiste informatie over wat er speelt en hoe de ouders zich hiertoe verhouden.

Je kunt een kernwoord herhalen. Bijvoorbeeld: “eenzaam”, zei je? Of een gedeelte van een zin.

Bijvoorbeeld: “Ik hoorde je zeggen dat je je tijdens je zwangerschap eenzaam hebt gevoeld”?

Onderliggende gevoelens kunnen naar de oppervlakte worden gebracht door deze te benoemen.

Bijvoorbeeld: “Het maakt je kwaad dat de andere ouder jullie afspraken negeert, klopt dat”?

Non verbale signalen kunnen worden benoemd. Bijvoorbeeld: “Jullie kijken elkaar niet aan, als jullie met elkaar in gesprek zijn” of “Ik hoor dat je je stem verheft als we het over de andere ouder hebben”.

## **2.3. Artikelen / achtergrond informatie**

### **2.3.1. Motiverende gesprekstechniek**

#### **Algemeen**

Er bestaan tegengestelde theorieën over motiveren. Binnen de traditionele opvatting wordt iemand als ongemotiveerd beschouwd wanneer hij het oneens is met de opvattingen van de hulpverlener, wanneer hij geen problemen aangeeft of de richtlijnen voor behandeling niet opvolgt. Gebrek aan motivatie zou zich uiten in de vorm van ontkenning of weerstand tegen verandering. Volgens Miller (1983) is gebrek aan motivatie of weerstand tot verandering niet een eigenschap van de cliënt maar kan het meer gezien worden als een resultante van de interactie tussen de persoon en omgeving waarvan de hulpverlener onderdeel is. Miller stelt motivatie voor als een balans met aan weerszijden schalen. Aan de ene kant is er herkenning van een probleem en er iets aan willen doen. Aan de ander kant vermijding omdat de persoon positieve effecten van zijn gedrag ervaart. De visie die door de hulpverlener aangehangen wordt zal de principes die hij hanteert in de benadering van de cliënt beïnvloeden.

#### **Principes in motivatie volgens Miller**

De cliënt wordt zelf verantwoordelijk geacht en is in staat om zijn behandeldoel zelf te kiezen. Een ander principe is dat van interne attributie. De cliënt wordt niet als hulpeloos gezien, maar als iemand die in staat is om zelf controle uit te oefenen over zijn gedrag. Cognitieve dissonantie is ook een principe. De hulpverlener probeert cognitieve dissonantie te creëren tussen wat de cliënt doet (probleemgedrag) en hetgeen hij goed vindt van zichzelf. Dissonantie is het inconsistent zijn van gedrag met beliefs, attitudes en gevoelens over dit gedrag (Rollnick; Miller). De dissonantietheorie voorspelt dat wanneer iemands gedrag inconsistent is met bijvoorbeeld een belief over dit gedrag hij zal veranderen om de dissonantie op te heffen. Verder worden objectieve gegevens over schadelijke gevolgen van het probleemgedrag op een neutrale manier aangeboden zonder dat de conclusies of meningen van de behandelaar worden opgedrongen.

Wanneer de cliënt zelf zijn keuzes maakt, zal hij er meer voor over hebben deze te bereiken.

#### **De houding van de hulpverlener**

Vanuit het oogpunt van motiveren benadrukt Miller het belang van een empathische houding. Het praten met de therapeut zal aantrekkelijker moeten zijn dan het niet praten. In de praktijk van de hulpverlening zal het uitblijven van succes en het gedrag van de cliënt bij de therapeut

gevoelens van onmacht, woede en teleurstelling of persoonlijk falen kunnen oproepen. Deze mengeling van gevoelens kan gemakkelijk leiden tot een moraliserende houding waarbij de cliënt geconfronteerd wordt met zijn onwil of onvermogen (traditionele opvatting) en staat derhalve haaks op de bovengenoemde empathie. Het onderkennen en kunnen hanteren van deze gevoelens is dus van groot belang. Het contact dient gericht te zijn op de verhoging van de zelfwerkzaamheid, zelfredzaamheid en het oplossen van de crisissituatie waarin gewoonlijk het contact tot stand komt.

De hulpverlener kan zichzelf het beste beschouwen als iemand die de cliënt helpt met het nemen van een beslissing om hem daarna te helpen met het doorvoeren van de gewenste veranderingen. Hij is als het ware de katalysator in het proces van verandering in leefomstandigheden. Motiveren is geen zaak van argumenten aandragen en iemand proberen over te halen. De hulpverlener is meer gericht op het creëren van een atmosfeer waarin de cliënt zichzelf motiveert door de 'ontdekkingen' die hij doet.

In een motiverend gesprek komen zowel reflectieve, provocatieve als directieve interacties voor, waarbij de hulpverlener derhalve empathisch, structurerend en construerend te werk moet gaan.

### **Een praktisch model voor verandering**

Op grond van een aantal studies formuleerden Prochaska en DiClemente in 1984 een model van verandering. In dit model onderscheiden zij een aantal stadia van verandering:

1. Voorbeschouwingsfase: In dit stadium is iemand zich er niet van bewust dat hij een probleem heeft.
2. Overpeinzingsfase: De cliënt wordt zich bewust van een persoonlijk probleem. Ze overwegen mogelijkheden om het probleem op te lossen, maar zijn nog niet zover dat ze een beslissing hebben genomen.
3. Beslissingsfase: De cliënt neemt de beslissing tot al dan niet veranderen en formuleert zijn doelen.
4. Actieve verandering: Het plan van aanpak wordt uitgevoerd en de daadwerkelijke gedragsveranderingen vinden plaats.
5. Consolidatiefase: In deze fase staat de integratie centraal van bereikte verbeteringen. In dit stadium kan ook terugval voorkomen die de cliënt kan terugvoeren naar de voorbeschouwingsfase.

Het is opvallend dat in de hulpverlening aan de eerste stadia zo weinig aandacht wordt besteed. Men gaat ervan uit dat een cliënt de beslissing tot verandering al heeft genomen. Dit is veelal niet het geval. Ook in het geval dat cliënten wel negatieve consequenties van hun gedrag zien betekent dat nog niet dat ze ook de noodzaak tot veranderen ervaren. Gevolg is dat de timing van interventies verkeerd verloopt, hetgeen ertoe kan leiden dat cliënt gedemotiveerd de hulpverlening de rug toekeert en de behandeling mislukt. De motiverende gesprekstechniek is een methodiek waarbij de therapeut door de juiste (timing van) interventies de cliënt tracht te bewegen vanuit de voorbeschouwingsfase via de overpeinzingsfase richting de beslissingsfase.

### **Gesprekstechnieken**

Miller geeft een uitvoerig evaluatief overzicht van interventies die werkzaam zijn gebleken bij het motiveren van cliënten. De belangrijkste zijn:

- heldere feedback geven over gedrag en situatie
- keuzemogelijkheden structureren en voorhouden
- in contact blijven met de cliënt
- de aantrekkelijkheid van het gedrag (doen) verminderen

In motiverende gesprekken kunnen gemakshalve drie fasen worden onderscheiden.

### *1. De fase van het uitlokken*

De taak van de hulpverlener is het uitlokken van zelfmotiverende uitspraken. Dit is gebaseerd op de gedachte dat men gaat geloven wat men zelf zegt. Zelfmotiverende uitspraken zijn uitingen van de cliënt waaruit blijkt dat er sprake is van herkenning van problemen (cognitief), van bezorgdheid over dit probleem (affectief) en uiteindelijk van erkenning van de noodzaak om te veranderen (gedrag). De uitlokfase kan kort zijn; een langere uitlokfase zal nodig zijn bij iemand die door een ander wordt gestuurd. Concrete gesprekstechnieken zijn: reflecteren, heretiketteren, provoceren, concretiseren.

### *2. De fase van het informeren*

Hier gaan cliënt en hulpverlener actief op zoek naar informatie. Met behulp van deze informatie kan de cliënt bezien of er nu werkelijk reden tot bezorgdheid is. De hulpverlener verzamelt informatie over mogelijke probleemgebieden (sociaal, medisch, psychisch). Deze verzamelde informatie wordt op neutrale wijze doorgegeven aan de cliënt en krijgt zicht op zijn situatie. Soms is het zo dat de hulpverlener uit informatie opmaakt dat behandeling nodig is. Het is echter van cruciaal belang in deze fase dat gegevens neutraal worden teruggegeven en dat de cliënt zelf zijn conclusies trekt. De taak van de hulpverlener is immers het begeleiden van de beslissingen van de cliënt zelf.

### *3. De fase van het onderhandelen*

Als een cliënt het besluit heeft genomen om te veranderen is het de taak van de hulpverlener om aan de cliënt de informatie te verstrekken over de mogelijke doelen van verandering en de voor- en nadelen hiervan. Hetzelfde zal de hulpverlener moeten doen met betrekking tot de manieren waarop de doelen bereikt kunnen worden. Besluitvorming over doel en inhoud wordt genomen in een soort onderhandelingsproces.

## **Toepassingen**

Wat is er nodig om motiverende gesprekstechnieken toe te passen? Gesprekstechnieken ter motivering moeten geoefend worden. Hoe vanzelfsprekend ze mogelijk ook lijken, een reeks workshops in binnen en buitenland heeft geleerd dat de systematische, onbevooroordeelde toepassing van deze gesprekstechnieken tot de uitrusting van maar weinig hulpverleners behoort. Het hanteren van motiverende gespreksvoering moet passen in het hulpverleningsbeleid van de instelling waar ze wordt toegepast. Zo moet het beleid de mogelijkheid openlaten dat een cliënt ervoor kiest (voorlopig) niet te veranderen en deze mogelijkheid moet open en eerlijk besproken kunnen worden.

**Geraadpleegde literatuur:** G. Schippers, A. van Emst, H. van Bilsen; Motivatie en probleemdrinken J.O. Prochaska & C.C. DiClemente ; The transtheoretical approach. Crossing traditional boundaries of therapy; William. R. Miller; Motivationale interviewen bij probleemdrinkers; L.C.H.M. Brokken; DVA; Achtergronden en ontwikkeling van een motiverend assessmentinstrument ten behoeve van vroegtijdige interventie bij alcoholproblematiek  
Meer informatie: [https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/\(311053\)-nji-dossierDownloads-Wat-werkt\\_Motiverendegespreksvoering.pdf](https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/(311053)-nji-dossierDownloads-Wat-werkt_Motiverendegespreksvoering.pdf)

## **HOOFDSTUK 3. De kinderen centraal**

### **3.1. Het DEES-kindprogramma**

Het doel van het DEES-kindprogramma is dat kinderen worden gevrijwaard van de destructieve communicatie tussen hun ouders en tot rust komen ('verminderen draaglast').

In het belang van het kind is de-escalatie binnen vechtscheidingsituaties een eerste voorwaarde voor voortgezet ouderschap. DEES is er op gericht om ouders te bewegen tot de-escalatie en tot het normaliseren van het contact met de andere ouder. Om het kind weer in staat te stellen loyaal te kunnen zijn aan beide ouders, openlijk van beide ouders te kunnen houden. Uit onderzoek (Finkenauer, et al.) is gebleken dat destructieve communicatie tussen hun ouders de grootste bron van zorg is voor de betrokken kinderen.

In het theoretische deel van het DEES Kindprogramma wordt in de taal van kinderen uitleg gegeven over hun juridische positie en hun rechten mede aan de hand van het VN Verdrag inzake de Rechten van het Kind. Dit zodat de DEES-kindbegeleider het kind uitleg en informatie kan geven zodat het kind de eigen positie leert te begrijpen ten aanzien van zijn ouders, uit de knelpositie kan worden gebracht en de eigen kindplek kan innemen.

### **3.2. (Rechts)positie kinderen in een scheidings situatie**

In dit gedeelte wordt aan de hand van de theorie uitleg gegeven over de (rechts)positie van kinderen.

Ieder kind heeft allereerst het recht om veilig te kunnen opgroeien. De basis ligt voor kinderen in beginsel bij hun ouders. Kinderen zouden dan ook bij voorkeur bij hun ouders moeten kunnen wonen en opgroeien. In Nederland loopt circa 40% van de relaties stuk. Dit brengt een afscheid van het vertrouwde gezinsleven met zich mee. Gelukkig verlopen veel scheiding harmonieus, in 20% van de gevallen gaat het echter mis. Een scheiding kan grote gevolgen hebben voor een kind. De gevolgen zijn mede afhankelijk van de wijze waarop de scheiding verloopt en de mate van conflicten tussen ouders. Bij een scheiding valt de houvast van een kind weg. Waar een kind als uitgangspunt opgroeide met twee ouders om zich heen, zal een kind na de scheiding steeds een ouder voor enige tijd moeten missen. Des te complexer de scheiding verloopt, kijkend naar de conflicten tussen ouders op ex-partnerniveau, des te meer invloed dit heeft op kinderen en hun ontwikkeling in gevaar kan brengen. Daarom is het belangrijk dat kinderen ondersteuning kunnen krijgen alsmede dat zij weten dat zij rechten hebben wanneer hun ouders uit elkaar gaan. Het is belangrijk om de conflicten tussen ouders te doen afnemen en voor een kind de eigen positie te kunnen onderscheiden van die van ouders zodat het kind de eigen kindplek kan blijven innemen en geen taken op zich neemt die niet bij het kind horen.

Kinderrechten mogen niet vergeten worden en zijn onder andere vastgelegd in het VN Verdrag inzake de Rechten van het Kind (IVRK), alsmede terug te vinden in ons Burgerlijk Wetboek en Wetboek van Burgerlijke Rechtsvordering.

Kinderen die te maken krijgen met een scheiding ontvangen veel nieuwe informatie. Termen als erkenning, omgang, ouderlijk gezag, ouderschapsplan, het kinderverhoor, de bijzondere curator en meer van deze tot dan toe onbekende woorden komen voorbij.

## **Erkenning, omgang en ouderlijk gezag**

Alle minderjarige kinderen in Nederland staan onder gezag van een of meer volwassenen. Dit betekent dat deze volwassenen het recht en de plicht hebben om het kind op te voeden en te verzorgen. Gezag betekent ook dat ouders beslissingen mogen nemen voor het kind. Bijvoorbeeld wanneer het kind geopereerd moet worden en het kind jonger is dan 16 jaar, dan beslissen ouders daarover of om te bepalen naar welke school het kind gaat. Wanneer ouders getrouwd zijn of een geregistreerd partnerschap zijn aangegaan hebben beide ouders na de geboorte van een kind automatisch het “gezag”. Na een echtscheiding behouden ouders dit gezag. Wanneer een vader en moeder niet getrouwd zijn, heeft de moeder na de geboorte automatisch het gezag. De vader kan het kind dan erkennen. Dat gaat met toestemming van de moeder en wanneer een kind 12 jaar is, mag hij of zij zelf hier ook toestemming voor geven, mocht de erkenning nog niet eerder hebben plaatsgevonden. Erkennen betekent dat een ouder een juridische positie krijgt ten opzichte van een kind en onder andere financieel verantwoordelijk is voor het kind, het kind de achternaam van deze ouder kan dragen en dat er recht ontstaat op omgang en informatie over hoe het met het kind gaat.

## **Ouderschapsplan**

Als ouders gaan scheiden moeten zij veel afspraken met elkaar maken, bijvoorbeeld hoe zij de zorg en opvoeding van het kind gaan doen wanneer zij straks niet meer bij elkaar wonen. Dit moeten zij vastleggen in een plan, dat heet een ouderschapsplan. Beschreven moet worden waar het kind gaat wonen, hoe vaak het kind de ouders ziet, wie er wanneer verantwoordelijk voor het kind is en hoeveel alimentatie eraan wie betaald wordt. Alimentatie is het geld dat voor ouders nodig is om voor het kind te kunnen zorgen, bijvoorbeeld voor eten, kleding en schoolspullen. Ouders moeten dit plan opstellen en moeten de afspraken die zij willen gaan maken met het kind bespreken. Kinderen zijn niet verantwoordelijk en hoeven niet te beslissen, maar zij mogen wel aangeven wat zij fijn vinden en wat hun wensen zijn. Dat wordt dan meegenomen in het ouderschapsplan. Een ouderschapsplan moet ook meegroeien met kinderen, want een kind heeft over een paar jaar vaak andere behoeftes. Het ouderschapsplan biedt een basis voor ouders om zich aan te houden. Vaak kunnen ouders gewoon goed overleggen met elkaar en kan er ook in overleg van de afspraken worden afgeweken. Als ouders het niet eens worden over de afspraken dan kan een rechter hierover beslissen.

## **Het kinderverhoor**

Wanneer er een echtscheiding wordt aangevraagd door ouders met minderjarige kinderen, dan krijgt een kind van 12 jaar of ouder een uitnodigingsbrief van de rechter. Soms krijgen ook jongere kinderen een brief, zoals in Amsterdam. Daar worden kinderen vanaf 8 jaar uitgenodigd. In de brief staat dat het kind per brief of in een gesprek bij de rechter zijn of haar mening mag geven. Dit wordt een kindverklaring genoemd. In artikel 12 van het IVRK staat dat kinderen hun mening mogen geven bij beslissingen die hen aangaan, hier wordt niet gesproken over een bepaalde leeftijd. Het kind mag dus een mening geven, het is een fabeltje dat het kind mag beslissen wanneer hij/zij 12 jaar of ouder is. Wel is de mening van het kind dus belangrijk. Het kan erg spannend zijn om naar de rechter te gaan of soms weet een kind ook niet of hij/zij een brief wilt schrijven. Hier kunnen mensen het kind mee helpen, zoals de Kinder- & Jongerenrechtswinkel of een Kindbehartiger. Een Kindbehartiger helpt om ervoor te zorgen dat de stem van kinderen, hoe jong of oud ze ook zijn, een plek krijgt, meteen aan de voorkant van een juridische procedure. Dit zodat er niet over de hoofden van kinderen een beslissing wordt genomen, maar het kind ook niet per se met de rechter hoeft te praten of een brief hoeft te schrijven.

## De bijzondere curator in Jeugzaken

Minderjarige kinderen hebben eigenlijk geen eigen positie in een juridische procedure. Dat is om kinderen te beschermen, maar de mening van kinderen meenemen is wel belangrijk. Om een kind toch een eigen plek te geven, is er de bijzondere curator. De bijzondere curator is een onafhankelijk persoon die in opdracht van de rechtbank werkt. De bijzondere curator wordt dus benoemd door de rechter. Hij of zij krijgt dan een taak mee en om de rechter te adviseren wat in het belang van het kind is. De rechtbank verzoekt dit wanneer het belang van het kind geschaad wordt of dreigt te raken doordat het belang van het kind in strijd is met het belang van de gezaghebbende ouder(s).

De bijzondere curator heeft vooral een bemiddelende rol en kan zelf beslissen wat hij het belang voor het kind vindt en moet hierover uitleg aan het kind geven.

### 3.3. Ontwikkelingsfasen en ontwikkeltaken van kinderen

In deze paragraaf wordt de algemene ontwikkeling van kinderen besproken, vanaf hun geboorte tot puberteit/adolescentie

#### Visies op ontwikkeling

Het is de grote verdiensten van de ontwikkelingspsychologie, dat ze de eigenheid van het kind benadrukt door het kind fundamenteel andere eigenschappen toe te schrijven dan de volwassene. Tot de zeventiende eeuw werd het kind gezien als een miniatuurvolwassene, en daarmee als een onvolgroeide en onvolwaardige volwassene.

Pas in de jaren zestig van de twintigste eeuw wanneer de “verbeelding aan de macht” komt en de jongere over de volwassene lijkt te zegevieren, krijgt het kind een duidelijke eigen status.

#### Nature versus nurture

Een belangrijke leidraad in het denken over de ontwikkeling is de vraag of gedrag door aanleg of door de omgeving wordt bepaald.

*Wat is rijping?* is de vraag naar de invloed van de aanleg dat wil zeggen ontwikkeling vanuit de interne biologische klok die loopt op aangeboren eigenschappen.

*Wat is leren?* is de vraag naar de invloed van leren, van de omgeving, op de ontwikkeling. De aanleg-omgevingscontroverse wordt in het Engels aangeduid als de kwestie nature versus nurture.

De mens is een Tabula Rasa als het ter wereld komt, hij/zij kan **alles** leren (John Locke 1632-1704).

De mens is van nature goed en moet **alleen** de gelegenheid krijgen zich te ontplooien (Jean Jacques Rousseau 1712-1778)

Naarmate de ontwikkelingspsychologie zich verder ontwikkelt, is steeds duidelijker geworden dat aanleg en omgeving beide bijdragen aan de ontwikkeling van het kind. De aanleg is van wezenlijk belang, maar de omgeving is daarmee onlosmakelijk verbonden. De theoretici verschillen vooral in de mate waarin zij het ene of het andere aspect benadrukken.

### **Interactionistische visie**

Hedendaagse ontwikkelingspsychologen gaan uit van een interactie tussen beide factoren. De aanleg behelst een aantal mogelijkheden, die onder invloed van de omgeving al dan niet worden ontwikkeld en tot uitdrukking komen.

De interactie tussen aanleg en omgeving wordt steeds diepgaander onderzocht bijvoorbeeld door Plomin (1983). Hij onderzoekt het fenomeen door deel te nemen aan een grootscheeps onderzoek bij tweelingen. Ook onderzoek bij kinderen uit hetzelfde gezin wordt veelvuldig gedaan. Het feit dat kinderen uit eenzelfde gezinsmilieu totaal verschillend opgroeien zou erop kunnen duiden dat de aanleg belangrijker is dan de factor omgeving.

De controverse is niet opgelost, ondanks alle pogingen van theoretici in de loop der eeuwen. Waarschijnlijk zal ze ook nooit opgelost worden. De “aanleg” van een kind ligt bij de geboorte of vlak daarna nog niet vast. Integendeel, de baby komt sterk onvolgroeid ter wereld. Om tegemoet te komen aan de complexiteit van de ontwikkeling roept Delfos (1996-2003) naast aanleg en omgeving een derde factor in het leven:

### **De rijping van het centrale zenuwstelsel**

De rijping van het centrale zenuwstelsel kan met nieuwe technieken steeds beter in beeld gebracht worden. De vragen over aanleg en erfelijkheid worden steeds meer ontrafeld. Met MRI kunnen beelden gemaakt worden van de vorm en de grootte van hersenen, maar ook van het functioneren ervan. Zo is onder andere ontdekt dat het verbindingscentrum in de hersenen bij kinderen met ADHD en autisme gemiddeld kleiner is dan dat van leeftijdgenoten zonder deze aandoening. Gezien het belang van dit verbindingscentrum (corpus callosum) voor de verwerking van prikkels, begrijpen we nu het functioneren van deze kinderen beter.

Bij de geboorte is het centrale zenuwstelsel nog niet uitgerijpt. Bij de mens is hiervan pas sprake als hij/zij midden twintig is en daarna is er nog steeds sprake van plasticiteit. In aanleg is het tempo van rijping van het centrale zenuwstelsel gegeven, maar de omgeving kan er een belangrijke invloed op uitoefenen. Ondervoeding heeft bijvoorbeeld een directe invloed op de vorming van de hersenen. Een afwijkende rijping van het centrale zenuwstelsel kan een vertraagde (duurt langer dan normaal) of een beperkte rijping (blijft onvoltooid) inhouden.

### **Factoren die de ontwikkeling beïnvloeden**

- Temperament, intelligentie en gezondheid
- Prematuriteit
- Relatiepatronen en stabiliteit van het gezin
- Sociaal economische status

### **Baby- en peutertijd**

De periode vanaf de geboorte tot ongeveer vijf jaar is het kind, voor zijn of haar ontwikkeling, sterk afhankelijk van zijn of haar ouders. Deze afhankelijkheid is ook het kernthema in deze periode. Als ouders in deze periode niet beschikbaar zijn, heeft dat belangrijke gevolgen voor de ontwikkeling van het kind. Een mens is geworteld in zijn afkomst.

### **Erfelijke herkenbaarheid**

Menselijke kenmerken zitten in genen vevat. Deze genen zitten in DNA-ketens die op hun beurt weer in chromosomen gegroepeerd liggen en wel in 23 paren van in totaal 46 chromosomen. Deze 46 chromosomen zitten in de kern van iedere lichaamscel, de geslachtscellen uitgezonderd. Sommige eigenschappen zijn niet complex en zijn in één gen vevat bijvoorbeeld haarkleur, maar



de meeste komen voort uit groepen samenwerkende genen. Bij de conceptie krijgt ieder mens een unieke verzameling van de ongeveer 30.000 genen waardoor een individu altijd overeenkomsten met beide lijnen van de afstamming heeft. Het is de vraag in hoeverre de sociale omgeving is ingebed in het erfelijke materiaal. Dit zien we bijvoorbeeld bij pleeg- en adoptiekinderen. Deze ouders kunnen vaak het gevoel hebben dat het pleegkind altijd met de “verkeerde” vriendjes thuis komt en een “slechte” smaak heeft terwijl de keuzes goed zouden hebben gepast in het gezin van herkomst.

Als het kind niet door vaste figuren wordt opgevoed en er geen continuïteit is in de opvoeding wordt zowel de herkenbaarheid als de hechting op het spel gezet. Dit kan bij zeer jonge kinderen schadelijk zijn.

### **Ontwikkelingstaken**

In de jeugdhulp heeft het ontwikkelingsperspectief de laatste jaren steeds meer aandacht gekregen. Dit was de aanleiding om het competentiemodel nog eens onder de aandacht te brengen en de ontwikkelingstaken (Slot & Spanjaard, 1996) voor kinderen, jongeren, jong volwassenen en ouders van jonge kinderen opnieuw te formuleren. Nieuwe wetenschappelijke kennis en veranderende maatschappelijke ontwikkelingen maakten een herformulering van deze taken noodzakelijk (Spanjaard & Slot, 2015).

Ontwikkelingstaken zijn thema's die karakteristiek zijn voor een bepaalde levensfase en die bepaalde vaardigheden vragen. Ze worden bepaald door veranderingen die op biologisch, psychisch en sociaal gebied plaatsvinden bij het vorderen van de leeftijd. Naarmate kinderen ouder worden, ontwikkelt hun lichaam zich steeds verder, neemt hun denkvermogen toe en komen ze op plekken waar ze vroeger niet kwamen. Deze veranderingen bieden kansen en vragen om nieuw gedrag.

De ontwikkeling van kinderen, jongeren en volwassenen kan vanuit verschillende perspectieven worden benaderd. Gangbaar is een onderscheid tussen lichamelijke, cognitieve, sociaal-emotionele (of psychosociale) en morele ontwikkeling. Ontwikkeling wordt beïnvloed door de interactie tussen het individu en de omgeving, tussen genetisch bepaalde factoren en maatschappelijke omgevingsfactoren.

In elke leeftijdsfase zijn specifieke taken aan de orde. Deze worden soms ingegeven vanuit de omgeving in de vorm van eisen, verwachtingen en taken. Soms komen ze meer vanuit het individu als gevolg van lichamelijke groei, de invloed van hormonen en cognitieve sprongen of hersenontwikkeling. De ontwikkeling verloopt in de meeste gevallen geleidelijk. Sommige kinderen en jongeren krijgen wat later of juist wat vroeger met bepaalde ontwikkelingstaken te maken. Voor jongeren met een lichte verstandelijke beperking geldt bijvoorbeeld dat de latere of beperktere ontwikkeling van cognitieve en sociaal-emotionele vaardigheden maakt dat zij sommige ontwikkelingstaken pas op latere leeftijd of slechts ten dele kunnen vervullen.

Kinderen voeren taken en vaardigheden uit en ontwikkelen op deze manier competenties. Met drie jaar bereikt het kind een hoogtepunt doordat het zichzelf en de wereld om zich heen kan beheersen. Het kind gaat ook de taal beheersen.

De zintuigen spelen een belangrijke rol. Het ontbreken van een zintuig wordt dan ook als een belangrijke handicap beschouwd. De reuk is het eerste zintuig dat van belang is voor de baby (geur van de moeder, moederborst) hierdoor kan het zich oriënteren op voedsel.

Het gehoor volgt direct daarna. Pas na zes maanden winnen visuele prikkels het van auditieve. Voor de baby speelt de tastzin (mond) een grote rol. Het kind heeft over het hele huidoppervlak zenuwuiteinden waardoor hij/ zij gevoelig is voor aanrakingen. Meisjes lijken hiervoor nog gevoeliger dan jongens. Hun huid is eerder “gerijpt”.

### **Hechting**

Vanuit het gedrag van zijn of haar verzorgers ontwikkelt de baby een verwachtingspatroon van hoe mensen zullen reageren als hij of zij in nood is. Zo ontstaat een basaal patroon van vertrouwen of wantrouwen. Voor een veilige hechting is het van belang dat er een basispatroon ontstaat van vertrouwen of wantrouwen. Dit patroon bepaalt hoe het kind de wereld ervaart en relaties aangaat in de toekomst.

Uithuisplaatsing in de eerste vier jaar, de fase van de hechting, kan schadelijk zijn voor de hechting. Denk daarbij ook aan een langdurige ziekenhuisopname en/of uithuisplaatsing. Een goede relatie tussen de ouders bevordert een veilige hechting.

### **Autonomie**

Vanuit een geslaagde hechting (afhankelijkheid) moet het kind zich kunnen ontwikkelen tot autonomie. “Een kind komt goed los als het goed vast heeft gezeten”, is een bekend gezegde. Een pasgeboren kind heeft met zijn of haar moeder een symbiotische relatie. Deze relatie ontwikkelt zich in drie jaar tot een verhouding waarin sprake is van autonomie zonder dat de emotionele objectconstantie met de moeder verdwijnt.

Ouders zouden moeten weten dat het er in de opvoeding minder om gaat het kind dingen te leren dan wel dat het kind in staat gesteld moet worden zich te ontwikkelen. Bijvoorbeeld het kindveilig maken van het huis. Kinderen hebben van nature een drang van binnenuit om tot ontplooiing te komen.

### **Temperament**

Het temperament is een belangrijk element in de wijze waarop de baby zich ontplooit. Het temperament speelt een grote rol in de mate van stress die de moeder bij het opvoeden ervaart. Het is voor een belangrijk deel in aanleg gegeven.

### **Ik-ander-differentiatie**

In de eerste jaren is het kind op moreel gebied vooral gericht op de gevolgen van zijn of haar gedrag: straf en beloning. Voor de ontwikkeling van moreel gedrag is een zekere mate van ik-ander-differentiatie noodzakelijk.

### **Basisschoolleeftijd Onderbouw 4-8 jaar**

#### **Taal**

In het talig functioneren spelen verschillende lichamelijke (gehoor, spraakorganen, hersenen, ogen, bewegingsapparaat) en cognitieve elementen een rol.

We onderscheiden bij talig gedrag: horen, spreken, lezen en schrijven.

Taal is een belangrijk communicatiemiddel. Over het algemeen maken meisjes een snellere taalontwikkeling door dan jongens. Dit komt omdat de hersengebieden waar voor een belangrijk deel de taalfunctie gelegen is (eilandjes van Broca en het spraakcentrum) bij meisjes naar verhouding groter zijn dan bij jongens.

Taal is een van de grote krachten van de mens maar tegelijk ook een zwakte. Taal kent namelijk zoveel diversiteiten dat we met het overgrote deel van de wereld niet kunnen communiceren. Taal is symboliek in de zin dat het verwijst naar iets anders. Dit vergt symbolisch denken en dit heeft weer consequenties voor ons intern denkproces.

Taal is belangrijk om te kunnen communiceren maar ook om bij de groep te horen.

### Denken

Door de toename van de integratie van de hersenen is het kind tot grotere abstracties in staat. In het begin is dit denken nog voornamelijk egocentrisch gericht. Het kind is de centrale figuur. Maar door het spel met leeftijdgenoten krijgt het kind steeds meer begrip voor de behoeften van anderen (empathie).

Kenmerkende vormen van het denken in deze periode zijn:

animistisch denken:	alles is van leven bezield
vormen van causaal denken:	ze zien voor het eerst een oorzakelijk verband tussen 2 gebeurtenissen die tegelijkertijd plaatsvinden
magisch denken:	aan gebeurtenissen wordt magie toegeschreven
moreel:	het kind wordt kritischer naar autoriteiten. Freud noemde dit de ontwikkeling van het superego (geweten). Hierdoor wordt de morele ontwikkeling mogelijk.

### Biologische afstamming

Kinderen hebben in deze fase een grote belangstelling voor hun afkomst en herkomst. Ze zijn hierin geïnteresseerd en zijn zeer nieuwsgierig. We kennen allemaal de vragen over de verbanden van neefjes, nichten, ooms en tantes wat elke keer opnieuw uitgelegd lijkt te moeten worden.

### Basisschoolleeftijd Bovenbouw 8-12 jaar

Het kind brengt het grootste deel van zijn leven door in het zogeheten tweede milieu: de school. Een eventueel disfunctioneren van zowel ouders als kinderen wordt meer zichtbaar. De sociale omgeving wordt groter en dus ook de sociale controle.

### Intellectuele ontwikkeling

In deze periode is de intelligentie waaronder schoolsucces een kernfactor. Schoolsucces is gerelateerd aan aanleg, intellectuele nieuwsgierigheid en motivatie. De intellectuele nieuwsgierigheid komt mede tot stand onder invloed van het milieu.

Een belangrijk onderdeel van de intelligentie van een kind is wat we noemen het Centrum van Controle. Dit centrum regelt voor het kind het gevoel om invloed te kunnen uitoefenen op de eigen omgeving.

Dit centrum kan het kind situeren in zichzelf en dan weet het kind dat het zelf macht heeft over zijn/haar leven. Deze kinderen functioneren over het algemeen beter. Kinderen kunnen ook het gevoel hebben dat dit "controlecentrum" buiten henzelf gesitueerd is. Zij hebben het gevoel dat hen alsmaar dingen overkomen en ervaren geen macht om zelf andere dingen te veroorzaken.

De situering, in zichzelf of buiten zichzelf, kan ook ( tijdelijk) verschuiven. Dat is in sommige situaties een gelukkige bijkomstigheid bijvoorbeeld als een kind traumatische gebeurtenissen overkomt, komt het kind in een toestand van hulpeloosheid. Kenmerkend voor bijvoorbeeld kinderen met verlaafde ouders. Je zult dan vaak zien dat het oudste kind het centrum van controle situeert in zichzelf. Hij/zij zorgt overal voor tot aan de ouders aan toe (geparentificeerd). Wordt de oudste uit huis geplaatst dan zal het tweede kind, voorheen volledig afhankelijk, zijn/haar centrum van controle verplaatsen in zichzelf en de rol van de oudste overnemen.

### **Denken**

Kinderen komen in deze fase tot logisch, systematisch denken. Ze begrijpen complexere structuren (taalconstructies en relaties tussen verschillende onderwerpen), doorgronden begrippen, het lange termijngeheugen neemt toe en het kind leert strategieën toepassen om beter te kunnen onthouden.

Er ontstaat een kolossale hoeveelheid kennis in deze periode en wel op allerlei fronten: de wereld wordt heelal.

### **Sociale identiteit en Socialisatie**

Het socialisatieproces is niet hetzelfde als de ontwikkeling van de sociale identiteit. Het laatste betreft hoe het kind door anderen wordt gezien. Het eerste gaat over de regels en waarden van de cultuur die aan het kind worden overgedragen. Groepssocialisatie duidt op het aanleren van sekse adequaat rolgedrag ( genderidentiteit).

Het kind gaat op zoektocht om een beeld te krijgen van de betekenis die het voor anderen heeft. Er ontstaat belangstelling voor persoonlijke belangstellingen bijvoorbeeld verzamelingen. Dit laatste verschijnsel dient twee doelen namelijk enerzijds ontwikkelen ze hun persoonlijke belangstelling en anderzijds sluiten ze hiermee ook aan bij andere kinderen. Het is voor het kind namelijk ook uitermate belangrijk dat het geaccepteerd wordt in de groep. Enerzijds willen ze aantrekkelijk zijn door zichzelf te profileren en iets te ondernemen en anderzijds willen ze geaccepteerd worden.

In deze periode ontstaan ook grote verschillen tussen meisjes en jongens. Meisjes lopen lichamelijk voor (11 jaar) en gaan ook eerder door deze fase heen. In vriendschappen richten zij zich op een paar vriendinnen waarin openheid en vertrouwelijkheid het belangrijkste is. Jongens (13 jaar) echter richten zich meer op een grotere groep waarbij het zich meten op lichamelijk gebied een grotere rol speelt.

Vriendschappen zijn na aanleg een van de belangrijkste factoren in deze fase. Hierin ontwikkelen kinderen een persoonlijkheid. Kinderen moeten in deze periode veel oefenen in sociale interactie. Het ontbreken ervan is een grote voorspeller voor toekomstig probleemgedrag.

### **Lichamelijke veranderingen**

Vooral de groeispuurt is het meest bekende verschijnsel. Dit gebeurt in korte tijd en vraagt een snelle aanpassing zowel van het kind als de opvoeders. Vervolgens ontstaat de periode “tussen tafellaken en servet”. Het kind gaat de volwassenen meer van zich af houden en is in toenemende mate gericht op de peer-group. Er ontstaat een behoefte om te experimenteren.

Een tweede bekend verschijnsel is de zogeheten stemmingswisselingen onder invloed van schommelingen in de hormoonproductie. De belangstelling voor seks is groot.

Samenvattend kan gesteld worden dat kinderen op deze leeftijd zowel innerlijk als uiterlijk fundamenteel veranderen.

### **Puberteit en Adolescentie**

De leeftijdsfase van ongeveer twaalf tot midden twintig heet de adolescentie hoewel die term meestal alleen voor het laatste deel van deze periode wordt gebruikt. Het is een overkoepelend begrip van Puberteit en Jeugd. Het is een periode met een grote spreiding en dit heeft o.a. te maken met culturele en economische factoren. In de Westerse cultuur is er geen duidelijke gemarkeerde overgang van kind naar volwassene. We hebben bijvoorbeeld geen rituelen die geslachtsrijpheid onderstrepen.

Sommige theoretici zien de adolescentieperiode als een geconstrueerd fenomeen waarbij de lange scholing als een oorzaak wordt gezien. Maar in de geschriften van de oude Grieken zien we dat Socrates spreekt over jongeren die ons zeer modern aandoet. Kennelijk is het toch een periode met een aantal kenmerken dat haar onderscheidt van andere perioden.

De adolescentie en vooral de puberteit hebben het odium een turbulente periode te zijn met grote problemen.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat deze periode in werkelijkheid geen ernstigere conflicten geeft dan andere perioden. Verreweg de meeste pubers komen deze periode zonder problemen door. Wel nemen ze in deze periode hun ouders onder de loep en die komen er vaak een tijdlang niet goed van af.

Zelfstandig worden vereist losmaking en gelijkwaardigheid tussen beide partijen. Dit kan alleen als de ouder dit accepteert en zich zelf ook los maakt van de jongere.

### **Lichamelijke veranderingen**

In eerste instantie springen vooral de lichamelijke veranderingen in het oog. In het tweede deel van deze periode staat vooral de beleving van het lichaam op de voorgrond.

Aspecten die een rol spelen bij de lichamelijke veranderingen zijn:

- de groeihormonen en hormonen voor de regeling van de geslachtsklieren. Als het kind zeven jaar is wordt in het rijpingsproces deze fase ingezet. Het duurt ongeveer vijf jaar voordat in de puberteit de effecten hiervan zichtbaar worden.
- de groeisput. Vroegrijpe jongens blijken bij hun leeftijdgenoten populairder te zijn dan andere jongens. Ze zijn doorgaans meer zelfbewust en worden op school op belangrijkere posities gekozen. Voor laatrijpe jongens (klein van stuk) geldt het omgekeerde. Bij meisjes lijkt laatrijpheid een voordeel te zijn. Ze worden vaker gekozen en door leerkrachten en andere volwassenen vaak als aantrekkelijker beoordeeld. Meisjes ontwikkelen bij de groeisput vetweefsel onder de huid en krijgen daardoor een ronder uiterlijk. Dit is een dankbare voedingsbodem voor eetstoornissen zoals anorexia nervosa. Inmiddels wordt er overigens ook bij anorexia van een aanlegprobleem uitgegaan en een wisselwerking hiervan met de omgeving. Er is sprake van een minder goede afstemming van het stofwisselingsstelsel op de energiehuishouding.
- de geslachtsrijpheid: primaire en secundaire geslachtskenmerken. De eerste menstruatie ligt op ca. 12,5 jaar en schuift per tien jaar ongeveer 3 maanden naar voren. Hormonen hebben verschillende functies, zo zorgt testosteron voor de spiergroei en oestrogeen voor de vetontwikkeling en de botgroei. Er zou ook een relatie zijn met rusteloos en agressief gedrag. Testosteron wordt manlijk hormoon genoemd omdat het bij meisjes minder aanwezig is.

Een ander verband is het dieper/lager worden van de stem zowel bij meisjes als jongens. De hormonale toestroom kan samen gaan met stemmingswisselingen. De hormonale toestroom in de puberteit fluctueert zo sterk dat onderzoekers nauwelijks in staat zijn er overzicht over te krijgen.

### **Beleving van seksualiteit**

De huidige trend is tegenwoordig die van seriële monogamie. Het experimenteren met seksualiteit verschuift naar een steeds jongere leeftijd. In 1945 gebeurde dit bij twintig jaar, in 2005 wees een onderzoek uit dat de gemiddelde leeftijd nu zestien is. Opleiding speelt een rol waarop met seksualiteit begonnen wordt. Laagopgeleiden zijn vroege beginners.

Omdat in de adolescentie het aangaan van partnerrelaties een centraal thema is, zijn de jongeren in deze leeftijdsfase zeer van slag als hun ouders gaan scheiden.

### **Cognitieve ontwikkeling**

Het intellectuele vermogen van de jongere in de adolescentie neemt sterk toe. Hersencellen sterven af om ruimte te maken voor het leggen van verbindingen, waardoor de jongere een breder inzicht krijgt dan ooit. Het lange termijn geheugen neemt toe waardoor informatie langer dan voorheen bewaard kan blijven. Vergeleken met de voorgaande fasen, beschikt de jongere over meer kennis en omvattender schema's waardoor nieuwe kennis makkelijker opgenomen en verwerkt kan worden. Het formele denken overstijgt de werkelijkheid. (Piaget).

Hypothetisch- wetenschappelijk denken behoort tot de mogelijkheden. De adolescent kan in de ban raken van de logica en krijgt het gevoel de wereld aan te kunnen. Hij gaat zijn nieuwe intellectuele mogelijkheden toepassen op morele waarden, politiek en religie.

Adolescenten genieten van deze verworven intellectuele verworvenheden en zijn er trots op. Ze kunnen hun standpunt heftig, koppig en uitgebreid met argumenten onderbouwen en zijn het best benaderbaar als ze de kans krijgen hun mening te vertellen. Pas later leren ze nuanceren.

Door de toename in de intellectuele mogelijkheden kan de adolescent metacognitie vormen (denken over het denken) en deze denkvorm opent de weg voor filosofisch denken.

De cognitieve ontwikkeling geeft een impuls aan de sociale ontwikkeling. Ze zijn daardoor in staat kritischer en afstandelijker hun sociale omgeving te bekijken. Ouders worden daarbij het eerste doelwit. Belangrijk is dat de verkregen vaardigheden geoefend worden. Tegenover volwassenen hebben jongeren het nodig dat zij hun mening kunnen uiten zonder afgekapt of naar beneden gehaald te worden. Vooral de ouders mogen dit niet doen.

### **Psychologische identiteit**

In de puberteit is een taak van de jongere de vorming van een psychologische identiteit. Dit impliceert een "afdaling" in zichzelf, het onderzoeken van eigen beweegredenen en zijnsgronden. Dit onderzoek kan zeer pijnlijk zijn en pas succesvol en zonder problemen worden verricht als de sociale identiteit (je gedragen weten door je omgeving die positief tegenover je staat) met succes gevormd is.

Adolescenten voelen zich uniek. Ze kunnen zich niet voorstellen dat anderen dezelfde gevoelens ervaren (persoonlijke fabel: Erikson). Zelfs als ze alleen zijn, gedragen adolescenten zich alsof ze op het toneel voor een publiek staan.

De individuatie, het proces van identiteitsvorming, is er een van steeds verdergaande individualisatie. De jongeren gaan steeds meer los van hun ouders functioneren. Bij de uitvoering ervan ervaren veel ouders angst. Er is vaak ook een plotselinge overgang naar gedurfd gedrag en niet meer naar de ouders willen luisteren. Het is dan voor ouders moeilijk om het vertrouwen te houden in hun kind dat zich zo anders opstelt.

### **Leeftijdgenoten/Peers**

Op de leeftijd van veertien jaar wordt de omgang met leeftijdgenoten enorm belangrijk. Als een jongere geen vriend(en) heeft dan loopt hij het risico zich aan te sluiten bij risicogroepen.

De puber/adolescent is bezig met een proces van zelfbepaling, conformisme en grensverlegging. Hierin zit altijd een spanningsveld. Zo blijven er maar een paar domeinen over waar dit mogelijk is: de verbeelding, de beslotenheid van de eigen kamer en in de vrije tijd bij leeftijdgenoten.

Het contact met leeftijdgenoten is cruciaal omdat de jongere in contact met hen kan oefenen met de rollen die bij de volwassenheid behoren en sekse specifieke rollen. Daarnaast fungeren leeftijdgenoten als opvang en bieden ze steun en solidariteit. De vormen waarin dit voorkomt kunnen zijn, een klik, de individuele vriendschap en de groep. De klik is een klein groepje dat zich in een aantal denkbeelden of gedragingen onderscheidt van de rest. Hieraan kunnen problemen kleven van de jeugdcultuur.

Bij de laatste vorm is er een grotere druk tot conformeren. Aan de ene kant levert dit spanning op door de drang tot autonomie en aan de andere kant biedt het nieuwe zekerheden als de zekerheden van thuis losgelaten moeten worden.

Ook de eigen afstamming speelt een belangrijke rol. We zien pubers van pleeg- en adoptiefouders op deze leeftijd op zoek gaan naar hun biologische ouders.

### **Opvoeding in de puberteit**

De opvoedingsstijl die het beste aansluit is de democratische opvoeding. Hierdoor komt de famillierichte opvoedingsstijl van bijvoorbeeld allochtone ouders in de puberteit sterk onder druk te staan. Tot ongeveer het twaalfde jaar heeft het allochtone kind over het algemeen veel vrijheid; vanaf deze leeftijd wordt het geacht zijn of haar taak in het gezin te vervullen en leert het de regels van de maatschappij (geen scherpe grens).

De westerse opvoeding staat hier haaks op. Hier leren de kinderen tot twaalf jaar de regels van het gezin en de maatschappij en worden ze vanaf de puberteit geacht zelfstandig te kunnen functioneren. Door de westerse "vrijheid" komt de gezinsrelatie onder druk te staan.

Adolescenten met sterk controlerende of onverschillige ouders krijgen geen adequate voorbeelden van onafhankelijkheid in combinatie met verantwoordelijkheid. Ze worden evenmin aangemoedigd zich met volwassenen en de volwassenheid te identificeren.

Pubers hebben recht op bescherming, leiding en begeleiding juist omdat ze de ervaring missen om alles op waarde te kunnen schatten. De vrijheid moet wel binnen de context van hun mogelijkheden passen. Pubers willen ook grenzen.

Een puber is geen volwassene in zakformaat maar een volwassene in wording.

Probleemgezinnen hebben een relatief grote kans op moeilijkheden met hun kinderen in de puberteit. Ook alleenstaande ouders lopen een verhoogd risico. Jongeren op wie de ouders weinig of geen toezicht (kunnen)houden, lopen een groter risico op crimineel gedrag. Kinderen van alleenstaande ouders die een andere volwassene, bijvoorbeeld oma of opa in huis hebben, lopen minder risico. Als deze volwassene echter een stiefvader is, geeft dit vaak juist problemen. Meisjes hebben hier meer problemen mee dan jongens.

Het risico voor kindermishandeling is in de adolescentie vrij hoog. De kans mishandeld te worden is het grootst voor kinderen van drie tot vier jaar als het kind na de koppigheidsfase zijn autonomie ten uitvoer gaat brengen. Daarna komt de periode tussen vijftien en zeventien jaar. Deze periode wordt ook wel eens de tweede koppigheidsfase genoemd; de autonomie gaat daarin een beslissende fase in. Kindermishandeling krijgt in deze fase minder aandacht dan in de kleutertijd omdat de verwondingen over het algemeen minder ernstig zijn.

### **3.4. Scheiding en gevolgen voor kinderen**

Een scheiding heeft emotionele grote gevolgen voor kinderen, vooral als de ouders voor, tijdens en na de scheiding met elkaar in conflict blijven.

Het meemaken van een scheiding kan gezien worden als een gebeurtenis die zowel voor de ouders als voor kinderen stressvol is. In de eerste twee jaar na de scheiding ervaren de meeste ouders en kinderen emotionele spanningen, gevoelens van onzekerheid, rouw, verdriet en boosheid.

Als deze eerste crisisperiode eenmaal achter de rug is, lukt het de meeste ouders en kinderen om zich aan de veranderde gezinssituatie aan te passen.

Als de ouders echter de kinderen (direct of indirect) betrekken bij hun onderlinge conflicten of openlijk steeds de andere ouder neerhalen en negatieve verhalen over hem / haar vertellen of als de gehele familie als het ware ook gaat scheiden (niet alleen de inboedel door midden, maar ook de contacten met familieleden bijvoorbeeld opa's en oma's die het kind plotseling niet meer ziet) kan dit moeilijkheden met zich meebrengen in de ontwikkeling van het kind en kan dit leiden tot een gespleten loyaliteit.

Loyaliteit is een veelgebruikt begrip, zeker in scheidingssituaties. Kinderen met een loyaliteitsconflict zitten klem tussen hun twee ouders. Zij willen geen van beide ouders tekortdoen of kwijt raken. Zij weten zich geen raad met hun gevoelens voor hun ouders en merken dat wat zij ook doen. Voor hun gevoel altijd verraad plegen tegenover een van hun ouders. Als de ene ouder voortdurend op de andere loopt te vitten zal het kind niet openlijk loyaal kunnen zijn aan beide ouders. Met name als de ene ouder de andere ouder als ouder afkeurt kan er bij het kind een loyaliteitsconflict ontstaan. Dit kan leiden tot allerlei gedragsveranderingen of het kind kan terug stappen op gedrag dat bij een vorige ontwikkelingsfase hoort.

Voor kinderen van 0 tot 4 jaar speelt hechting een belangrijke rol. Voor peuters of kleuters is het van belang bij scheiding rekening te houden met hun tijdsbesef en de hechting. Er moet sprake zijn van continuïteit en veiligheid om zich goed te kunnen ontwikkelen.

Als ouders niet steeds met korte tussenpauzes afspraken met elkaar maken over de zorg- en contactregeling (omgangsregeling) en duidelijk kunnen maken wat er precies gaat gebeuren kan het kind zich heel onveilig gaan voelen. Dit kan leiden tot allerlei reacties en problematisch gedrag



zoals bedplassen, bang zijn en heel afhankelijk gedrag vertonen. De zorg- en contactregeling (omgangsregeling) heeft aangepast te worden aan de ontwikkelingsfase waarin het kind zich bevindt.

Gedurende de basisschoolleeftijd is de hechtingsbehoefte van het kind veranderd. Het is, als het goed is, veilig gehecht en richt zich meer op de buitenwereld. Buitenspelen met vriendjes en vriendinnetjes is tijdens deze fase heel essentieel. In deze leeftijdsfase zou ervoor gezorgd moeten worden dat de kinderen in hun bekende omgeving blijven wonen na de scheiding. Zodat zij contact kunnen houden met de vrienden en vriendinnetjes en nog naar dezelfde school kunnen blijven gaan.

Kortom alles zo vertrouwd mogelijk laten en niet teveel ingrijpende veranderingen tegelijk, dit kan het kind erg uit balans halen. Een vaste thuisbasis is nog heel belangrijk. Als hiermee rekening gehouden wordt zal het kind eerder kunnen wennen aan de nieuwe situatie en omgeving bij de vertrekkende ouder.

Tijdens de puberteit hebben kinderen veel minder moeite met het omschakelen van de ene ouder naar de andere. Tijdens deze fase heb je te maken met losmaken van de ouders en het experimenteren met de identiteit. De stabiliteit die het kind vroeger van de ouders nodig had, zit nu in het kind zelf verankerd, het heeft de verzorgende ouder niet meer per se nodig om stabiel verder te kunnen leven. Dit betekent echter niet dat een scheiding van de ouders voor een jongere minder ingrijpend is dan voor een jonger kind.

### **Psychische gesteldheid bij scheiding**

Onderstaand wordt nader ingegaan op de vraag in hoeverre de psychische gesteldheid van kinderen die scheiding van hun ouders mee hebben gemaakt, op korte en of lange termijn positief of negatief wordt beïnvloed.

Op grond van onderzoeksresultaten gedaan door onder andere E. Spruijt kan geconcludeerd worden dat:

- kinderen die een scheiding van hun ouders meemaken zich over het algemeen minder goed aanpassen dan kinderen uit tweeoudergezinnen;
- het aantal gedragsproblemen kan toenemen en dat de relatie tussen vaders en hun kinderen vaak verslechtert;
- bij deze kinderen je vaak een verlaagd zelfbeeld en verminderde psychische aanpassing zie;
- leerkrachten hebben geconstateerd dat kinderen uit eenoudergezinnen veelal minder goed presteren, vaker ongepast gedrag laten zien, zich vaker ongelukkig voelen en meer gedragsproblemen hebben dan kinderen uit tweeoudergezinnen.
- jongeren die na een scheiding bij hun vader wonen zich in de meeste gevallen beter aanpassen dan jongeren die bij hun moeder wonen. Tevens blijkt dat jongens die bij hun vader wonen zich beter aanpassen dan meisjes die bij hun vader wonen;
- in tweeoudergezinnen de vader vaak een disciplinerende rol heeft. Als moeder na de scheiding niet in staat is om deze rol adequaat over te nemen en te vervullen kunnen er opvoedingsproblemen ontstaan. Het zijn dan vooral de jongens die opstandig gedrag laten zien. Jongeren die na de scheiding bij moeder wonen, komen vaker in aanraking met kleine criminaliteit, spijbelen meer en besteden minder tijd aan hun huiswerk dan jongeren uit gezinnen met een andere samenstelling.

Vanuit psychodynamisch perspectief is het voor een gezonde en stabiele ontwikkeling van belang dat kinderen leren omgaan met agressie. Kinderen en jongeren voelen zich vaak in de steek gelaten door de ouder die vertrokken is. Als gevolg hiervan wordt hun zelf-vertrouwen ondermijnd, wat o.a. boosheid op kan roepen.

Indien ouders vijandig tegenover elkaar staan en hun kinderen hierin betrekken, wordt het de kinderen moeilijk gemaakt om met hun eigen boosheid om te gaan.

De manier waarop ex-partners na de scheiding met elkaar omgaan heeft veel invloed op de psychische aanpassing van het kind. Naarmate de ouders niet in staat zijn om goed met elkaar samen te werken in zaken die betrekking hebben op de kinderen, hun gezamenlijk ouderschap na scheiding voort te zetten, en niet in staat zijn de eventuele onderlinge conflicten te hanteren, kampen de kinderen vaker met gedragsproblemen dan wanneer de samenwerking goed verloopt en er weinig conflicten zijn tussen de ouders.

Geconcludeerd kan worden dat een twee-oudergezin waarin veel conflicten voorkomen schadelijker is voor de ontwikkeling van het kind dan de afwezigheid van de gescheiden ouder. Hieruit kan men opmaken dat het meemaken van een scheiding op zich niets zegt over de aanpassing van het kind. Als het gaat om de gevolgen van scheiding voor kinderen zijn er meerdere factoren die een rol spelen.

Een scheiding betekent voor veel kinderen dat de vader minder of niet meer beschikbaar is als identificatie figuur. De psychodynamische - en ontwikkelingspsychologische theorieën achten het van belang dat er voor jongens de mogelijkheid bestaat om zich met een mannelijk model te kunnen identificeren. Dit in verband met de mannelijke identiteit die zij moeten ontwikkelen. Ze kunnen zich eventueel met een andere mannelijke figuur in hun omgeving identificeren.

### **Effecten van scheiding vanuit de ontwikkelingspsychologie en opvoedtaken ouders**

Door de scheiding van ouders wordt het leven van kinderen beïnvloed, het vertrouwen in hun ouders wordt aangetast. Kinderen van gescheiden ouders voelen zich extra onzeker door de redenering: als één ouder weg kan gaan, kan de andere ouder dat ook doen. (Dus...”mijn beide ouders kunnen mij in de steek laten”.)

De zekerheden die kinderen ontleenden aan hun gezinsleven, vallen weg door de scheiding.

In de beleving van baby's en peuters is het gezin het universum, zij kunnen nog niet verder kijken dan hun gezin. Maar ook voor oudere kinderen / jongeren blijft het gezin een belangrijke factor waaruit kinderen hun basis ontleen.

Voor kinderen is het gezin een intrinsiek deel van zichzelf. Ouders zien zichzelf als een helft van een partnerschap. Kinderen zien hun ouders vaak als delen van een twee-eenheid, waar hun gezin uit is ontstaan. Als deze eenheid wordt opgebroken door een scheiding is het dan ook niet vreemd dat kinderen de scheiding als het einde van iets heel wezenlijks ervaren.

Reacties van kinderen op de scheiding van hun ouders worden bepaald door hun fysieke en psychische gesteldheid en door de wijze waarop hun ouders met de scheiding omgaan. Van grote invloed daarop is ook de leeftijds- en ontwikkelingsfase waarin het kind zich bevindt.

### **Baby's en scheiding**

Veel ouders maken de vergissing dat baby's, omdat zij nog zo klein zijn, niets merken van de scheiding met alle gevolgen van dien. Baby's zullen de scheiding en de gevolgen daarvan niet

begrijpen maar deze wel fundamenteel merken, baby's voelen het verdriet, de spanningen en boosheid van anderen (ouders) wel.

Omdat een heel jonge baby nog geen verschil ervaart tussen zichzelf en de ander (geen ik-besef heeft / geen emotionele begrenzing ervaart) zal hij de (negatieve) emoties (zoals boosheid, verdriet, angst) met zichzelf en de ouder associëren en zal hij er vanuit angst en verwarring op reageren.

Ouders die onder spanning staan, door bijvoorbeeld de scheiding, zijn minder emotioneel beschikbaar en minder sensitief en minder responsief voor het kind. Als een baby onvoldoende bevestigd wordt in zijn bestaan kan onder andere de hechting stagneren.

Voor baby's geldt iemand niet zien = iemand bestaat niet. Bij een scheiding valt een hechtingsfiguur voor de baby weg, het kind kan dan geen relatie opbouwen met de afwezige ouder. Het contact met de ouder, welke niet de "eerste verzorger" van het kind is, is vooral in het begin voor een baby onvoorspelbaar, onbekend en kan erg onzeker zijn. Een baby heeft nog geen besef van tijd, oorzaak en gevolg.

De specifieke rollen van vader en moeder worden gemist. Vader is bijvoorbeeld belangrijk in het losmakingsproces en moeder in het symbiose proces.

### **Opvoedtaken 0 tot 2 jaar**

- voorzien in de primaire levensbehoeften
- bieden van vast(e) ritme, patronen
- overleg tussen de verschillende opvoeders hierover
- de baby stimuleren in zijn ontwikkeling
- sensitiviteit en responsiviteit in het contact
- zorgen dat het kind niet overprikkeld raakt
- veiligheid bieden door beschikbaar te zijn

### **Effect van scheiding 0 tot 2 jaar**

- het kind voelt dat vaste ritmes veranderen
- gemis van de tweede verzorgende ouder
- de baby vangt ook negatieve signalen op van de ouder(s) en associeert die op onbewust niveau met negatieve gevoelsbeleving t.a.v. zichzelf en de ouder(s)
- gevoel van basisveiligheid raakt aangetast
- kind krijgt niet de mogelijkheid om beide ouders in gelijke mate als ouder te beleven
- ouder(s) minder emotioneel beschikbaar minder sensitief en minder responsief
- hechtingsproces loopt risico

### **Probleemgedrag door scheiding**

Baby's gaan zich hechten aan hun ouders en ontwikkelen vanuit die hechting hun basisvertrouwen. Vanuit deze basis kan het kind de wereld vrij en vol vertrouwen tegemoet treden. Als in deze fase het vertrouwen beschadigd wordt of als hechting met een vaste verzorger niet tot stand komt, kan dat schade veroorzaken aan de basis van de hele verdere ontwikkeling: het kind ontwikkelt geen basisvertrouwen en zal de wereld tegemoet treden met een fundamenteel wantrouwen: het kind heeft moeite om vertrouwen te geven, om zich te binden.

## **Peuters, kleuters en scheiding**

Peuters en kleuters reageren heftig op verstoringen van hun dagelijks leven. Als gevolg van egocentrisch denken, denken peuters en kleuters dat zij vaak de drijvende kracht of oorzaak zijn van zaken die zich in hun leven afspelen. Iets of iemand of hijzelf heeft altijd de schuld als er iets gebeurt, want het gebeurt nooit zomaar. Zichzelf als schuldige zien (van de scheiding) kan een schadelijke invloed hebben op het ontluikende zelfbeeld van het kind.

Het kind zal het verlaten van het huis door een ouder vaak als een persoonlijke afwijzing ervaren. Kleuters kunnen door beperkt begrip en magisch denken op zeer angstaanjagende gedachten komen. “Als papa weggaat, kan mama ook weggaan en opa ook en mijn knuffels ook en zelfs juf kan weggaan.....”. De kleuter kan opnieuw separatieangst vertonen, zich heel sterk richten op de “eerste verzorger”. De angsten ontstaan door de scheiding van zijn ouders omvatten voor een kleuter niet alleen de scheiding maar omvatten zijn hele wereld.

Kleuters kunnen hun grote fantasie ook gebruiken om de scheidingssituatie te ontkennen. Hiermee kunnen zij de pijn, die de scheiding met zich meebrengt, uit de weg gaan. “Papa werkt nu als schipper en is lang aan het varen maar hij komt straks gewoon weer thuis...”

Kleuters kunnen denken dat zij de schuld van de scheiding zijn. Vaak voelen zij boosheid naar een van de ouders maar durven deze niet altijd te uiten uit angst dat hun boosheid de oorzaak is van de scheiding. Kleuters kunnen deze gevoelens van boosheid verplaatsen, ze uiten t.o.v. vriendjes. Kleuters kunnen ook hun gevoelens verstoppen (niet laten merken, voor zichzelf wegstoppen) om de boosheid niet te hoeven laten zien / merken.

Als reactie op stress / onzekerheden kunnen peuters / kleuters terugvallen in niet leeftijdsadequaat gedrag: broekplassen, uit een flesje willen drinken, een speentje willen, babyachtig gedrag zoals kruipen, brabbelen. In het spel van peuters en kleuters zie je vaak veel van zijn emoties terug. Ook de emoties die het nog niet kan verwoorden komen in spel tot uiting.

### **Peuter 2-3 jaar**

- peuterpuberteit
- ontdekt dat hij onafhankelijk individu is: “ik”
- egocentrische beleving
- ontdekt de grenzen
- wil/kan niet delen
- veel frustraties
- fantasieontwikkeling
- angsten en magisch denken
- veel tegenstrijdige gevoelens
- ontdekken van de directe leefwereld
- is hier helemaal op toegerust: verbaal motorisch, waarneming, autonomie, en dergelijke
- leert door te imiteren
- identificatie met ouders in hun specifieke ouderrol
- identificatie met de relatie tussen ouders

### **Opvoedtaken 2-3jaar**

- leefomgeving ‘peuter-proof’ te maken
- normeren
- positief gedrag belonen
- negatief gedrag corrigeren

- met ritmes, patronen houvast bieden
- stimuleren
- modeling

### **Effect van scheiding 2-3 jaar**

- minder kans om zich te kunnen identificeren met beide ouders in hun ouderrol
- de identificatie met de relatie tussen ouders raakt negatief gekleurd
- risico dat het kind de reden van scheiding aan zichzelf gerelateerd
- ouders kampen zelf met moeite (angsten) om greep te krijgen op hun eigen wereld die net is ingestort.

### **Probleemgedrag door scheiding**

Peuters voelen spanning heel goed aan en kunnen daarop heftig reageren, bijvoorbeeld met buikpijn of door extra aandacht te vragen. Ook is het mogelijk dat kinderen terugvallen in hun ontwikkeling en bijvoorbeeld weer gevoerd willen worden of opeens niet meer zindelijk zijn. Er kunnen zich inslaapproblemen voordoen of het kind vertoont scheidingsangst (het kind is en blijft angstig als de ouder er niet is). Het kind heeft juist nu meer mensen nodig waarmee het een band kan aangaan, omdat het zich in deze fase meer losmaakt van de moeder. In deze fase begint de morele ontwikkeling, het leren van wat goed of fout is.

En ook de ontwikkeling van het zelfvertrouwen vindt in deze fase zijn basis. Gezinsproblemen in deze fase kunnen invloed hebben op deze prille ontwikkelingen.

### **Kleuter 4-5 jaar**

- gaat voor het eerst naar school
- leert fantasie en realiteit onderscheiden
- existentiële vragen over bijv. god, de dood
- eerste verliefdheid bijvoorbeeld vader, moeder, juf, oma
- rollenspelen
- ontwikkelt sociale contacten
- leert over normbesef: goed vs. kwaad
- fijne motoriek ontwikkelt zich snel
- betreft nog veel op zichzelf, kent schuldgevoel
- leert samen spelen en samen delen

### **Opvoedtaken 4-5 jaar**

- helpen onderscheid te maken tussen fantasie en realiteit
- stimuleren van de ontwikkeling
- modelgedrag
- sociale omgangsvormen bijbrengen
- normbesef bijbrengen van goed en kwaad
- structuur bieden
- positief gedrag belonen
- negatief gedrag corrigeren

### **Effect van scheiding 4-5 jaar**

- gevoel van basisveiligheid is weg
- legt de schuld van scheiding bij zich zelf
- interpreteert het vertrek van ouder als persoonlijke afwijzing
- boosheid elders geuit

- bang andere ouder ook te verliezen
- regressieverschijnselen
- voorval terugvallen op fantasie en magisch denken
- veel vragen over de toekomst

### **Probleemgedrag door scheiding**

Kleuters zitten in de fase van het magisch denken: ze dichten zichzelf toe dat ze invloed hebben gehad op het gebeuren. Ze vragen zich af: “wat heb ik gedaan dat het zo gelopen is?” of: “als ik me maar beter gedragen had waren papa en mama niet gaan scheiden”. Op grond van deze veronderstellingen voelen ze zich persoonlijk verantwoordelijk. Kleuters hebben dan ook vaak last van schuldgevoelens en angst voor het verlies van liefde. Ze kunnen extra lief zijn in de hoop dat papa en mama dan weer bij elkaar zullen komen. Bij deze leeftijd horen ook scheidingsangst, enge dromen, angsten. Met hun levendige fantasie beelden ze zich ook met gemak in dat alles weer goed komt. Een terugval in de door de kleuter verworven vaardigheden kan veroorzaakt worden door de spanningen die de scheiding met zich mee kan brengen.

### **Jongere basisschool kinderen 6 tot en met 8 jaar en scheiding**

Kinderen kunnen in deze fase intens verdriet ervaren en zich zeer verdrietig voelen.

Kinderen in de basisschoolleeftijd tot 8 jaar willen geaccepteerd worden door leeftijdsgenootjes, zij willen niet anders zijn. Hierdoor kunnen zij hun gevoelens verstoppen. In deze fase kan er veel verborgen verdriet / boosheid zijn. Besteed aandacht aan ontkenning, teruggetrokkenheid of depressieve gevoelens, ook (vooral) als het kind ogenschijnlijk onaangedaan of sterk imponeert.

Het kind denkt na over de gevolgen van de scheiding voor zichzelf. Dit kan maken dat hij zich heel kwetsbaar en eenzaam voelt.

Ook al worden de leeftijdsgenootjes belangrijker bij de vorming van het zelfbeeld, blijft dit voornamelijk bepaald worden door het beeld wat het kind via zijn ouders krijgt. Het kind moet trots kunnen zijn op zijn ouders. Kritiek op zijn ouder(s) ziet het kind als kritiek op zichzelf.

Het kind kan zichzelf als schuldige van de scheiding zien.

Omdat het kind zich meer in anderen kan inleven, kan het zich ook meer zorgen maken over de ouder(s). Het kan leiden tot een gevoel van falen voor het kind. (Waarom is mama niet meer vrolijk, ik ben toch lief voor haar.)

Omdat alle gevoelens die een scheiding met zich brengt zoveel aandacht en energie van het kind vragen kan het leren op school, de emotionele ontwikkeling (het zelfvertrouwen) en de sociale ontwikkeling van het kind in gevaar komen.

### **Het jongere basisschoolkind 6-8 jaar**

- is leerrijp
- maakt cognitief grote sprongen
- grote prestatiedrang
- beoordeelt zichzelf t.a.v. anderen
- kent nu onderscheid fantasie/ realiteit
- het denken is realiteitsgebonden
- de angsten ook
- minder egocentrisch dan voorheen

- meer afstand tussen jongens & meisjes
- ontwikkelt volop sociale contacten
- gaat deelnemen aan clubs
- is trots op zijn nieuw verworven vaardigheden
- beginnend inlevingsvermogen
- kan gevoelens steeds beter verwoorden
- het kind speelt bij andere kinderen en ziet verschillen tussen thuis en andere gezinnen
- kind beseft dat het zelf een uniek wezen is, is zich bewust van persoonlijke kenmerken.

### **Opvoedtaken 6-8 jaar**

- stimuleren in snelle cognitieve ontwikkeling
- voldoende rust bieden om alle nieuwe informatie te verwerken
- kind mogelijkheid bieden tot aangaan van sociale contacten
- leren om prestaties niet alleen te stimuleren maar ook te relativiseren
- het kind helpen begrijpen dat niet ieder gezin, niet ieder kind dezelfde regels heeft en hoeft te hebben.

### **Effect van scheiding 6-8 jaar**

- kind maakt zich zorgen om ouder(s) gaat pleasen en aanpassen
- prille identificatie met de ouder die het meest slachtoffer is van de situatie
- risico van rolomkering
- 50% doet het slechter op school (verstoring van basale leerproces)
- evt. schoolwisseling door scheiding midden in het basale leerproces
- kind moet vaak van clubs e.d. af door financiële teruggang van het gezin.

### **Probleemgedrag door scheiding**

Vanaf 6 jaar zijn kinderen steeds beter in staat na te denken over complexe situaties en kunnen zij een relatie leggen tussen oorzaak en gevolg. Vanaf ongeveer 7 jaar kunnen kinderen nadenken over mogelijke gevolgen en over oplossingen voor problemen. In deze ontwikkelingsfase kunnen kinderen begrijpen wat er gaat gebeuren en waarom, ze kunnen gevolgen overzien en kunnen zelf ook oplossingen bedenken en kunnen proberen daar na te handelen.

Kinderen van deze leeftijd kunnen reageren met onzekerheid, angst, schaamte, loyaliteitsproblemen (zeker als er veel conflicten zijn tussen de ouders). Er kunnen zich concentratieproblemen voordoen, prikkelbaarheid, afreageren op school. Op deze leeftijd zijn kinderen bang gepest te worden met de scheiding van hun ouders. Vooral jongens kunnen de uitwonende vader erg missen in hun zoeken naar mannelijk rolgedrag.

### **Oudere basisschoolkinderen 9 tot en met 12 jaar en scheiding**

Het kind heeft een groter sociaal netwerk opgebouwd dus meer mogelijkheden om compensatie te zoeken buiten het eigen gezin.

Omdat het kind een tamelijk stabiel beeld van beide ouders heeft kunnen vormen is het minder afhankelijk van het oordeel van de ene ouder over de andere ouder.

Achter gevoelens van boosheid (welke vaak geuit worden) schuilt vaak angst of verdriet. Het kind kan ambivalent of met schijnbare desinteresse reageren op de scheiding. Boosheid en desinteresse kunnen zgn. afweerreacties zijn waarmee kwetsbare kinderen zichzelf beschermen als zij angstig, verdrietig of onzeker zijn. (Het is voor kinderen in deze fase sterker om je boosheid te laten zien dan je verdriet.)

Het kind begrijpt redelijk veel van de problemen die er spelen maar kan het vaak in emotioneel opzicht nog niet verwerken. Dit kan ertoe leiden dat het de scheidingsproblemen terugbrengt in een probleem over de schuldvraag waarbij het kind de ene ouder steunt en de andere afwijst. Dit komt voort uit zelfbescherming van het kind (overzicht houden op de situatie).

Het kind kan, ondanks meer begrip, de scheiding ervaren als een persoonlijke afwijzing / falen. Door afwezigheid van de ouder van de andere sekse kan de ontwikkeling van de seksuele identiteit van het kind belemmerd worden.

### **Het oudere basisschoolkind 9-12 jaar**

- ontwikkelt vaste vriendschappen
- beschikt over zelfwaardering
- oriëntatie op de wereld
- meer interesse in volwassenen en hun wereld
- gericht op het vergaren van informatie
- meer abstract denken ( los van hier en nu)
- emotioneel vrij stabiel, consolidatie
- laat eigen mening duidelijk horen
- het kind ontwikkelt eigen gevoel voor ethiek goed en kwaad
- het kind krijgt plichtsbesef
- kind meet zich aan andere kinderen, jaloezie steekt de kop op
- er is nog steeds relatief veel afstand tussen jongens & meisjes

### **Opvoedtaken 9-12 jaar**

- acceptatie dat het kind steeds zelfstandiger dingen onderneemt
- gelegenheid geven voor contacten met andere kinderen
- kind stimuleren in het zoeken van informatie (bibliotheek, internet, etc. )
- waardering voor prestaties
- prestatiedrang ook leren relativeren
- kind waarderen op eigen meningsvorming
- kind taken en verantwoordelijkheden toekennen

### **Effect van scheiding 9-12 jaar**

- zoekt compensatie buiten het gezin
- verdriet en onbegrip omdat opvalt dat andere gezinnen nog wel intact zijn
- voelt zich in de steek gelaten door ouder(s)
- kan de scheiding rationeel wel begrijpen, maar emotioneel nog niet verwerken
- ontwikkelt copingmechanismen om emotioneel overeind te blijven
- verliest ingeval van verhuizing vaste vriendjes
- verliest soms door financiële teruggang deelname aan clubs etc.

### **Probleemgedrag door scheiding idem als 6-9 jaar**

In deze ontwikkelingsfase kunnen kinderen evenals in de leeftijd van 6-9 jaar begrijpen wat er gaat gebeuren en waarom, ze kunnen gevolgen overzien en kunnen zelf ook oplossingen bedenken en kunnen proberen daar na te handelen.

Kinderen van deze leeftijd kunnen reageren met onzekerheid, angst, schaamte, loyaliteitsproblemen (zeker als er veel conflicten zijn tussen de ouders). Er kunnen zich concentratieproblemen voordoen, prikkelbaarheid, afreageren op school. Op deze leeftijd zijn kinderen bang gepest te worden met de scheiding van hun ouders. Jongens kunnen de uitwonende vader erg missen in



hun zoeken naar mannelijk rolgedrag.

### **Jongeren van 13 tot en met 15 jaar en scheiding**

De jongere is op zoek naar zichzelf, wat veel verwarring met zich meebrengt. Door de scheiding wordt deze periode nog verwarrender voor de jongere. Dit kan hem belemmeren in zijn zoek- en experimenteertocht.

Jongeren weten over het algemeen dat zij niet schuldig zijn aan de scheiding. Zij zijn geneigd hun ouders verantwoordelijk te stellen en accepteren een scheiding niet zomaar. Jongeren zijn geneigd om partij te kiezen voor een van hun ouders, dit geeft hun houvast. Jongeren kunnen proberen hun ouders uit te buiten, vaak zijn ouders tijdens de scheidingsperiode minder beschikbaar en hebben minder energie voor de kinderen.

Jongeren kunnen doen als of de scheiding hen niet raakt maar kunnen daarbij wel hun over- bezorgdheid laten zien over een jonger broertje / zusje.

Jongeren kunnen door hun houding alle hulp van ouders (volwassenen) afwijzen. Dit maakt hen extra kwetsbaar voor het ontwikkelen van ongunstige verwerkingsstrategieën.

Jongeren zijn in deze fase zelf met liefde en hun seksualiteit bezig. Door het ervaren van de keerzijde van de liefde kan de jongere zich eerder en heftiger gaan afzetten tegen zijn ouders of een van hen.

De jongere kan vroegrijp gedrag vertonen, terwijl hij daar innerlijk nog niet aan toe is of zich juist heel erg afzijdig houden van de andere sekse, waardoor de eigen seksuele ontwikkeling belemmerd kan worden.

Ouders zijn eerder geneigd om hun wat oudere kind (de jongere) te betrekken bij de problemen die er spelen. Dit kan ertoe leiden dat de jongere zich te verantwoordelijk gaat voelen voor zijn ouders (parentificatie) met als risico dat de jongere in latere relaties te afhankelijk wordt van mensen met emotionele of psychische problemen of verslavingen (houden van is voor de jongere hetzelfde als zorgen voor).

De jongere kan de neiging hebben om gevoelens te dramatiseren. De onderliggende emoties zijn wel echt. Soms gebeurt het dat een jongere door de heftigheid van alles wat speelt zich terugtrekt en geen zin meer heeft te doen alsof hij gelukkig is en zich echt niet meer gelukkig kan voelen (ontwikkelen van depressie).

De jongere kan redelijk zelfstandig zijn in de uitvoering van het contact met de niet “eerste verzorgende ouder”. Hij kan zich verzetten tegen alle regels en afspraken hieromtrent. Toch mag de vormgeving en uitvoer van de zorg- en contactregeling (omgangsregeling) nooit alleen op zijn schouders rusten.

### **De jongere 13-15 jaar**

- onrust de wereld op z'n kop
- gaat naar het middelbaar onderwijs
- moet plekje zoeken op nieuwe school, in nieuwe klas
- leert ongemerkt veel sociale vaardigheden bij
- het kind zoekt zijn identiteit en autonomie
- meet zich t.o.v. leeftijdsgenoten
- gevoelsbeleving: verward

- hormonen gaan opspelen
- ontdekt seksualiteit
- de andere sekse wordt weer interessant
- kind gaat oordelen vormen
- heeft een sterk moreel bewustzijn
- begint kritiek te uiten op ouders
- de autoriteit van ouders is niet meer vanzelfsprekend
- het kind wordt egocentrischer, is het middelpunt van zijn eigen belevingswereld

### **Opvoedtaken 13-15 jaar**

- niet gekwetst voelen door kritiek van het kind
- meningsvorming van het kind serieus nemen
- tijd van compromissen sluiten, onderhandelen met het kind
- autoritaire opvoeding (ruimte en grenzen)
- begrip en steun bieden
- zicht hebben op wat de puber bezig houdt zowel binnen- als buitenshuis
- vertrouwen hebben/houden/tonen in het kind

### **Effect van scheiding**

- emotionele verwarring
- zich vervroegd afwenden van het gezin
- vooral veel problemen als ouder(s) nieuwe relatie aangaat
- steun elders zoeken
- zich heftig afzetten tegen, zonder compensatie
- sneller geneigd partij te kiezen, polarisatie
- verandering in eigen ontlukende seksualiteit: of sneller of afhoudender
- risico op horizontale relatievorming tussen ouder(s) kind
- minder sociale controle op het kind
- snellere kansen van afglijden

### **Problemen door de scheiding 13-15 jaar**

Kinderen vanaf 12 jaar kunnen een situatie vanuit verschillende perspectieven bekijken; ze kunnen een situatie overstijgend, dus objectiever, inschatten. Vanaf 14-16 jaar staat het zoeken naar een eigen identiteit centraal. Leeftijdgenoten zijn belangrijk en het kind zal zich afzetten tegen zijn ouders. Dit proces is nodig om tot een zelfstandig functionerend individu uit te kunnen groeien. Vaak hebben kinderen al aangevoeld dat er iets mis was. Soms is een scheiding dan ook een opluchting. Maar meestal is het een nare toevoeging waar ze niet op zitten te wachten in een periode dat er voor hen toch al zoveel verandert. Sommigen reageren door op te houden met puberen om de ouder te sparen. Anderen gaan juist heftiger puberen, zetten zich extra af. Pubers zijn extra gevoelig voor afwijzing, ook al werken ze met hun gedrag die afwijzing juist in de hand. Het is belangrijk met hen in gesprek te blijven ook al willen ze zich daaraan onttrekken. Tegelijkertijd heeft een kind in deze leeftijdsfase ruimte nodig om zich te kunnen ontwikkelen tot een zelfstandig en onafhankelijk mens. Wanneer ouders teveel leunen op het kind, kan deze ontwikkeling in gevaar komen. Kinderen zullen dan vanuit een groot loyaliteitsgevoel te gemakkelijk de rol van steun en toeverlaat op zich nemen.

### **Jongeren van 16-17 jaar en scheiding**

De jongere is beter in staat om de scheiding in rationeel opzicht te begrijpen, hij kan van een afstand naar de scheiding kijken en zijn mening erover vormen.

De jongere is minder afhankelijk van de situatie. Hij is zelfstandiger en kan zelf beter ondersteuning inzetten om de problemen op te lossen.

De jongere zal eerder autonoom contact onderhouden met zijn beide ouders (minder snel partij kiezen).

Verdriet kan ook op deze leeftijd enorm groot zijn en voor schade in de ontwikkeling en in relaties zorgen.

- contacten met leeftijdsgenoten staan nu centraal
- hij wil erbij horen
- erg gevoelig voor groepsdruk
- krijgt kritiek/ begrip van leeftijdsgenoten
- experimenteergedrag (bijvoorbeeld seks / drugs)

### **Opvoedtaken 16-17 jaar**

- accepteren dat vrienden veel tijd van het kind in beslag nemen waardoor minder tijd voor thuis
- zicht hebben op wat de puber bezig houdt zowel binnen- als buitenshuis
- meer vrijheden geven
- tolerantie
- verantwoordelijkheden geven
- vertrouwen tonen
- steun en houvast bieden
- belonen van positieve keuzes

### **Effect van scheiding 16-17 jaar**

schaamte

- versterkte onzekerheid
- boosheid
- legt schuld bij initiërende ouder
- versnelde losmaking van thuis
- verlies van ontzag, respect voor ouders
- aanpassingsproblemen
- minder toezicht van ouders op de jongere
- sneller afglijden

### **Problemen door de scheiding 16-17 jaar**

Kinderen vanaf 12/13 jaar kunnen een situatie vanuit verschillende perspectieven bekijken; ze kunnen een situatie overstijgend, dus objectiever, inschatten. Vanaf 14-16 jaar staat het zoeken naar een eigen identiteit centraal. Leeftijdsgenoten zijn belangrijk en het kind zal zich afzetten tegen zijn ouders. Dit proces is nodig om tot een zelfstandig functionerend individu uit te kunnen groeien. Vaak hebben kinderen al aangevoeld dat er iets mis was. Soms is een scheiding dan ook een opluchting. Maar meestal is het een nare toevoeging waar ze niet op zitten te wachten in een periode dat er voor hen toch al zoveel verandert. Sommigen reageren door op te houden met puberen om de ouder te sparen. Anderen gaan juist heftiger puberen, zetten zich extra af. Pubers zijn extra gevoelig voor afwijzing, ook al werken ze met hun gedrag die afwijzing juist in de hand. Het is belangrijk met hen in gesprek te blijven ook al willen ze zich daaraan onttrekken. Tegelijkertijd heeft een kind in deze leeftijdsfase ruimte nodig om zich te kunnen ontwikkelen tot een zelfstandig en onafhankelijk mens. Wanneer ouders teveel leunen op het kind kan deze ontwik-

keling in gevaar komen. Kinderen zullen dan vanuit een groot loyaliteitsgevoel te gemakkelijk de rol van steun en toeverlaat op zich nemen.

### 3.5. Communiceren met kinderen

Gespreksvoering met kinderen vraagt om een grondhouding van de professional die vertrouwen en rust uitstraalt. Zeker in een scheidingssituatie heeft een kind nodig dat een luisterend oor kan worden geboden, dat rekening wordt gehouden met de loyaliteit van het kind en dat het kind uitleg krijgt over de situatie waarin zijn ouders zich bevinden in een voor het kind begrijpelijke taal.

#### Taalpatronen

Taalpatronen zijn een belangrijk onderdeel van communiceren met kinderen. Zie onderstaande voorbeelden om hier een idee bij te krijgen:

Als iemand tegen je zegt: “je hoeft niet bang te zijn”, dan zeg je in feite tegen het kind dat het niets hoeft te voelen.

Een kind mag voelen wat het voelt. Pas als het gevoel er mag zijn kan het kind het beter verwerken, plaatsen en heeft het een keuze om er iets mee te doen. Na een tijdje kan het kind besluiten om te zeggen tegen zichzelf: en NU wil ik me anders voelen. De enige die dit kan bewerkstelligen is het kind zelf.

Meestal wordt er aan een kind verteld wat niet mag. Het is de kunst om te vertellen wat wel mag! Wat maakt het woordje niet nu zo vervelend? Het is net alsof je steeds tegen een kind zegt wat het verkeerd doet. Als jij jouw woorden anders kiest, klinkt het vele malen beter.

*Voorbeeld:*

*Je mag niet te laat op school komen  
Ik hoop niet dat je kamer een troep is  
Ik denk niet dat je dat kunt*

*Ik wil dat je op tijd op school bent  
Ik hoop dat je kamer is opgeruimd  
Ik denk dat je dit lastig vindt*

*Verruimend taalgebruik:*

*van de 20 vragen heb je er 4 fout of van de 20 vragen heb je er 16 goed.*

De gespreksvoering per leeftijdsfase vraagt om speciale vaardigheden en aandachtspunten. Deze zijn per leeftijdsfase uiteen gezet.

#### Gespreksvoering met kinderen 4-6 jaar

##### Metacommunicatie

Het is belangrijk dat het gesprekskader en het doel van het gesprek wordt uitgelegd. De kleuter is vaak niet bekend met interviews, begeleidingsgesprekken en kent de regels van gespreksvoering meestal nog onvoldoende. De begeleider legt uit dat het in het gesprek om de echte mening van het kind gaat en niet om zijn fantasie. Het kind hoort, dat de begeleider vragen stelt, omdat de begeleider het niet weet. Het principe van feedback is onvoldoende bekend bij het kind in deze leeftijdscategorie. Maak veel gebruik van metacommunicatie, dit stimuleert het kind om te praten en doet het zelfvertrouwen van het kind toenemen.

### **Vorm waarin het gesprek plaatsvindt**

Spelen en praten worden gecombineerd. Het kind in deze leeftijdscategorie heeft een korte concentratieboog. Vaak gaat het om korte gesprekjes van 10 minuten, afgewisseld met spel.

Maak veel gebruik van non-verbale spelvormen zoals met poppen / auto's spelen of samen een spelletje doen, tekenen, kleien, kleuren. Geef het kind een keuze wat het wil doen.

In een verhaaltje over het thema maak je meer gebruik van familieleden, bijvoorbeeld eerder een denkbeeldig broertje dan een denkbeeldig vriendje; Wanneer het kind vermoeit, afgeleid raakt, las een pauze in door te spelen, het kind uit te laten razen, wat te drinken en laat hij het gespreksdeel even zitten; De begeleider kan het kind beter laten bewegen tussendoor, dit kan eventuele spanning doen afnemen. Kinderen in de leeftijdsfase van 4-6 jaar hebben nog een hoog fantasiegehalte. Leg hen uit wanneer iets echt is en niet, zeker wanneer spel en praten worden afgewisseld.

### **Verbaal aspect**

Praat als begeleider met het kind zonder moeilijke woorden te gebruiken, maar spreek in eenvoudige bewoordingen in korte, concrete taal. Help als begeleider het kind met formuleren als het naar woorden zoekt. Vraag daarbij altijd na of de eigen invulling klopte. Het kind in deze leeftijdscategorie zal vanuit zichzelf niet het woordgebruik van een volwassene ter discussie stellen.

### **Non-verbaal aspect**

Non-verbale communicatie wordt veelvuldig en bewust ingezet. Zowel in het gebruik van voorwerpen als in het uitdrukken door middel van lichaamstaal.

### **Vraagtechnieken**

Het stellen van open en gesloten vragen wordt afgewisseld. Gesloten vragen worden niet als hoofdvraag gebruikt, maar om het antwoord te controleren.

Suggestieve vragen worden vermeden en alleen gebruikt als er zekerheid is over wat het kind denkt. Vragen over gebeurtenissen worden meer in ruimtelijke zin gesteld. ('Waar was je toen; hoe zag je kamer eruit') dan in temporele zin ('Wanneer was dat');

Samenvattende vragen worden niet gesteld, maar vragen worden op een gevarieerde manier herhaald.

### **Motivatie**

Tijdens het hele gesprek wordt aan de motivatie voor het gesprek gewerkt. Dit is met name voor deze leeftijdscategorie, gezien hun korte concentratieboog, belangrijk.

Om de betrokkenheid van het kind bij het gesprek (onderwerp) te controleren is aandacht daarvoor erg belangrijk. Zo meet je het belang van een activiteit, spel voor het kind. Jonge kinderen zijn in moreel opzicht gericht op straffen en belonen.

Beloning is voor een kind in deze leeftijdscategorie een signaal dat iets goed is. Op oudere leeftijd zou het betekenen dat je een kind omkoopt, op deze leeftijd betekent dit dat een kind er goed aan heeft gedaan mee te doen aan het gesprek. Een beloning kan materiaal zijn (snoep, drinken, speeltje), maar kan ook immaterieel zijn (goedkeuring geven);

De duur en afronding van het gesprek dienen te worden aangepast aan de spanningsboog / concentratie van het kind.

## **Gespreksvoering met kinderen van zes tot acht jaar**

### **Metacommunicatie**

- Uitleg van het gesprekskader is noodzakelijk omdat het kind de codes van gespreksvoering onvoldoende kent.
- Het kind moet horen dat de echte mening aan de orde is en niet de fantasie.
- Uitgebreid gebruik maken van metacommunicatie. Onder andere om het kind duidelijk te maken of het gesprek volgens de gewenste codes gaat; om het kind te stimuleren met uitingen die van belang zijn om het kind te laten weten welk effect het heeft wat hij zegt; om het zelfvertrouwen van het kind te bevorderen.

### **Vorm waarin gesprek plaats vindt**

- Spelen en praten afwisselen. Meer activiteiten waar beweging bij hoort.
- Korte gesprekjes van 15 tot 20 min. verbaal, afgewisseld met spel waardoor het in totaal langer kan duren.
- Gebruik maken van verbale communicatie door middel van bijvoorbeeld verhaaltjes vertellen en zinnen afmaken.
- In verhaaltjes meer gebruik maken van denkbeeldige vriendjes dan van denkbeeldige familieleden.
- Niet te lang achter elkaar stil zitten. Dit kan spanning oproepen, beweging doet spanning afnemen.

### **Verbaal aspect**

- Kort en concreet taalgebruik. Geen moeilijke woorden gebruiken.

### **Non-verbaal aspect**

- Non-verbaal aspect vooral in de zin van lichaamstaal.

### **Vraagtechnieken**

- Gesloten vragen vermijden en voornamelijk gebruiken om te controleren of een verhaaltje goed geïnterpreteerd wordt.
- Suggestieve vragen vermijden.
- Open vragen naar de hoofdlijn van een gebeurtenis, doorvragen op details.
- Gebeurtenissen ruimtelijk maar niet temporeel navragen.
- Vragen herhalen op een gevarieerde manier. Niet samenvattend vragen.

### **Motivatie**

- Gedurig aan de motivatie voor het gesprek werken.
- Ook op deze leeftijd zijn kinderen in moreel opzicht gericht op straf en beloning. Beloning is voor hen een signaal dat iets goed is. Zou het op oudere leeftijd betekenen dat je een kind omkoopt, op jongere leeftijd betekent het geven van een beloning dat het kind er goed aan heeft gedaan mee te doen aan het gesprek. Een beloning kan materieel zijn (snoep, drinken, speeltje) maar moet ook immaterieel zijn (goedkeuring geven).
- Afronden van het gesprek op basis van het feit dat onderwerp voldoende is besproken.

*Bron: Luister je wel naar mij? Gespreksvoering met kinderen tussen vier en twaalf jaar.*

## **Gespreksvoering met kinderen van acht tot twaalf jaar**

### **Metacommunicatie**

- Gesprekskader is voor de meeste kinderen van deze leeftijd duidelijk en er kan dus worden volstaan met het benoemen van de aard van het gesprek en een globale uitleg over het ge-

sprekscader.

- Uitgebreid gebruik maken van metacommunicatie. In het bijzonder om de gewenste uitingen te stimuleren en het zelfvertrouwen te bevorderen.

### **Vorm waarin gesprek plaats vindt**

- Praten soms afwisselen met even spelen, liefst bewegingsspel.
- Onder gunstige omstandigheden een half uur tot drie kwartier verbaal.
- Gebruik maken van indirecte communicatie door mening te vragen door middel van wat echte vriendjes ervan zouden vinden.

### **Verbaal aspect**

- Concreet taalgebruik. Moeilijke woorden uitleggen.

### **Non-verbaal aspect**

- Non-verbaal aspect vooral in de zin van lichaamstaal benoemen.

### **Vraagtechnieken**

- Open vragen afwisselen met gesloten vragen. Ruim doorvragen.
- Suggestieve vragen vermijden.
- Actief proberen sociaal wenselijke antwoorden te voorkomen.
- Gebeurtenissen kunnen zowel ruimtelijk als temporeel nagevraagd worden.
- Samenvattend vragen om structuur van het gesprek vast te houden.

### **Motivatie**

- De motivatie voor het gesprek tijdens het gesprek controleren.
- Kinderen vanaf een jaar of acht zijn in moreel opzicht gevoelig voor wat de regels van de maatschappij zijn. Om te weten of het goed is aan een dergelijk gesprek of interview deel te nemen, moeten ze te horen krijgen wat de regels zijn. Wat maatschappelijk van ze verwacht wordt. Hierbij kunnen ook elementen als eerlijkheid, eigen mening zeggen en dergelijke verwoord worden als maatschappelijk gewenst. Dit zal de sociaal wenselijke antwoorden beperken. Ze zijn gevoelig voor beloning, zowel materieel als immaterieel.
- Afronden van het gesprek op basis van het feit dat onderwerp voldoende is besproken.

*Bron: Luister je wel naar mij? Gespreksvoering met kinderen tussen vier en twaalf jaar.*

### **Gespreksvoering met jongeren**

(Socratische benaderingswijze)

Volgens Socrates komt alle wijsheid van binnenuit. Hij zet de traditionele verhouding leraar-leerling op zijn kop. Hij geeft geen antwoorden maar stelt vragen en wél op een dergelijke manier dat de leerling het antwoord zelf ontdekt en tot inzicht komt.

Socrates was ervan overtuigd dat de ander deskundig was. Hij was zeer bedreven in het vragen stellen en doorvragen zodat de ander niet alleen zijn mening vertelt maar vooral zijn mening kan ontwikkelen.

Jongeren worden hierdoor geleid tot inzichten op basis waarvan ze zelfstandig en autonoom beslissingen kunnen nemen. Met name jongeren reageren hier heel positief op en zijn blij met de kans die hen geboden wordt.

Naast het empowerend effect heeft de socratische methode ook een positief effect op het zelfbeeld omdat jongeren er het gevoel door krijgen dat ze zelf tot de juiste inzichten en oplossingen zijn gekomen.

- **De Socratische methode betekent:**  
De deskundigheid van de ander naar boven halen.  
Een gelegenheid creëren waarin de deskundigheid van de ander naar boven wordt gehaald.
- **Eerder vragen stellen dan vertellen**  
Om deskundigheid naar boven te halen zijn vragen nuttiger dan de ander dingen te vertellen. Vragen drukken ook uit dat we de intentie hebben om te leren, om te luisteren en dat we ervan uitgaan dat de ander iets te vertellen heeft.
- **Doen ontdekken**  
Een goed gesprek met een ander is in feite een ontdekkingsstocht.  
Socrates gaat ervan uit dat een mens een ander mens de kans kan geven om beter inzicht in zichzelf te krijgen. In feite is dit de kern van een goed hulpverleningsgesprek. De kunst is dus de ander dingen te doen ontdekken.
- **Ervan overtuigd zijn dat de mens deskundig is over zichzelf**  
Alleen wanneer men de overtuiging heeft dat de ander deskundig is over zichzelf kan men tot een waarachtig gesprek komen en zullen barrières wegvallen.
- **Houding professional**  
De houding van de professional is gebaseerd op respect en bescheidenheid. Centraal staat dat de deelnemer iets belangrijks te vertellen heeft en dat hij iets wil vertellen.
- **Vertellen stimuleren**  
De professional luistert en laat zien dat hij het verhaal van de jongere hoort. Daarmee stimuleert de professional het praten door vragen te stellen en dóór te vragen op de onderwerpen waarvan het doel voor de ander belangrijk is.
- **Gericht doorvragen**  
Het verloop van een gesprek wordt voor een groot gedeelte bepaald door de keuzes die bij het doorvragen worden gemaakt. De professional dient gericht op het belang van de ander door te vragen. Dit maakt dat het gesprek al snel prettig zal verlopen en dat uiteindelijk alle onderwerpen aan bod zullen komen.
- **Waardering voor het denkproces uiten**  
Jongeren hebben vanuit hun denken inzichten waar volwassenen vaak niet op zouden komen. De coach laat merken dat hij het inzicht dat de jongere hem heeft gegeven waardeert.
- **Bereidheid tonen om te leren**  
De professional zal een bereidheid tonen te leren vanuit de volwassene naar de jongere. Dit betekent dat hij respectvol is en recht doet aan de jongere met wie hij communiceert. Deze houding vanuit de coach stimuleert een zelfde houding bij de jongere.
- **Hersens op “aan”**  
Belangrijk bij jongeren is om het denkproces te begeleiden. Hun hersens moeten op “aan”, zodat ze logisch uitdenken en kunnen voelen wat er in henzelf omgaat. De houding dient te zijn gebaseerd op: ik ben geïnteresseerd, de ander is deskundig.

#### **Belangrijke punten in de gespreksvoering met jongeren:**

- **De jongere wil zijn verhaal vertellen**  
Creëren van een zodanige situatie dat hij zich veilig genoeg voelt om zijn verhaal te vertellen.
- **Je veilig voelen is je gewaardeerd voelen**  
Een echt gesprek kan je pas voeren als je je veilig voelt en daarvoor is nodig dat je je gewaardeerd voelt.



- **Wees benieuwd**  
Jongeren zijn trots op hun intellectuele vaardigheden en willen hun wijsheid graag delen. Zij hebben heel veel te bieden en kunnen volwassenen uit hun stoeve denkpatronen halen. Het is de moeite waard om met hen te communiceren. Als je benieuwd bent naar wat zij te vertellen hebben zul je merken dat de motivatie om een gesprek te voeren zal toenemen.
- **Probeer te benoemen wat je voelt**  
Wat je zegt moet overeenkomen met wat je uitstraalt. Het benoemen van je eigen gevoelens en onzekerheden, maakt dat de jongere zich als een gelijkwaardige gesprekspartner behandelt voelt en deze zal daar naar handelen.
- **Metacommunicatie**  
Communiceren over de communicatie is een heel krachtig instrument om een goede communicatie te waarborgen. Stroef lopende communicatie kan worden hersteld door metacommunicatie.

## HOOFDSTUK 4. Dag 4. Oefendag met DEES (inclusief acteurs in de middag)

### 4.1 Derden informeren over DEES/ pitchen

#### Tips voor een effectieve elevator pitch

*1) Maximaal 2 minuten*

Elevator pitch = DEES introduceren in de tijd die een lift nodig heeft om van de begane grond naar de bovenste verdieping te komen.

*2) Praat over voordelen*

Interessant is welke voordelen men ervaart door het inzetten van DEES. Leg verschillende accenten (inhoud en taal) voor de doelgroep waarmee je in lift staat. Praat je met iemand van de gemeente, een rechter, een advocaat, een ouder?

*3) Maak het tastbaar*

Dus niet DEES is een 'kwalitatief hoogstaande nieuwe methodiek' maar vertel bijvoorbeeld dat DEES een methode is die een seizoen duurt en ouders in vechtscheiding laat de-escaleren waardoor de rust voor alle gezinsleden terugkeert. Pas hierbij ook je tekst aan op de luisteraar. Wat wil hij horen?

*4) Laat je enthousiasme zien*

Mensen worden enthousiast als ze zien dat je met passie en enthousiasme praat. Hoe breng je dit op een natuurlijk manier over?

*5) Laat je inspireren en oefen*

Laat je inspireren door voorbeelden van anderen. Oefen jouw pitch deze hardop, desnoods voor de spiegel of voor vrienden/familie zodat je jouw pitch eigen maakt en op een natuurlijke manier kunt vertellen over DEES.

## **HOOFTUK 5. Dag 5. Facultatief dagdeel om ervaringen te delen en feedback te ontvangen van elkaar en de trainer(s).**

## DEEL 2 DE METHODIEK DEES HET OUDERPROGRAMMA

### Negen de-escalatie fasen

#### Naar het de-escalatiemodel: De de-escalatietrap van Medling

*“Je kunt de brug naar de ander slaan door eerst de bodem in jezelf te voeden en te leggen.”*

Als de mens is overgenomen door het conflict dan heeft het conflict de regie overgenomen en voelt de mens zich machteloos. Conflicten zijn slechte raadgevers laat staan dat zij de regie goed kunnen voeren. Bij DEES hoeven de ouders (de conflicten) geen regie te (laten) voeren maar wordt dit op zorgvuldige wijze voor hen gedaan. De regie wordt tijdelijk overgenomen door opgeleide professionals in samenspraak met netwerkpartners van ouders. Naast de belevingen van verlies en persoonlijke tragiek van de ouders, kunnen zij door de afname van de conflictescalatie zelf weer aan het roer staan en voeren zij samen weer de regie.

Wanneer er niets wordt ondernomen om conflictescalatie te stoppen, escaleert het conflict verder. De ouders gaan figuurlijke drempels over en vallen zo trede voor trede naar beneden, totdat zij samen in de afgrond belanden.

Tijdens dit afdalen naar een steeds grimmiger conflictsituatie ontstaat stapsgewijs een toestand waarbinnen de ouders zichzelf niet meer sturen, maar zich laten sturen door het conflict. Het conflict neemt hen volledig in beslag en bepaalt hun doen en laten, zonder dat zij zich dit realiseren.

Gaandeweg een conflictsituatie meer escaleert, verliezen ouders zicht op hun eigen aandeel én de belangen van hun kind uit het oog. Daartegenover wordt de andere ouder steeds meer als kwade genius gezien en dusdanig geëtaleerd en behandeld en wordt deze op enig moment niet meer als mens maar als object gezien wat vernietigt moet worden. Het lijkt of de toegang tot het rationele, logische denkvermogen van ouders is afgesloten en dat negatieve gevoelens de overhand hebben gekregen.

Voordat vechtscheidende ouders weer zelf aan het roer gaan staan en zich niet meer laten sturen door hun conflicten, is het noodzaak dat hun conflictsituatie de-escaleert en de vertroebelde, emotionele situatie plaatsmaakt voor helderheid en logisch redeneren. Pas dan kunnen ouders openstaan voor informatie zoals psycho-educatie, hebben zij weer werkelijk zicht op de belangen van hun kind en kunnen zij zich openstellen voor coaching, mediation, therapie en ander aanbod op dit gebied.

Het de-escalatiemodel van Medling is een methode van de-escalatie die bestaat uit negen fasen. Dit de-escalatiemodel wordt binnen de context van DEES met de beide ouders afzonderlijk doorlopen en vormt de uitgangspunt voor verdere begeleiding.

De allereerste voorwaarde om te de-escaleren, is dat ouders in meer of mindere mate bereid zijn om mee te werken, pas dan kan het de-escalatieproces beginnen. Ouders geven dit aan door een bereidheidsverklaring te ondertekenen. Onder bereidheid wordt verstaan dat ouders zich actief inzetten om het programma te doorlopen en zich houden aan de richtlijnen van het programma alsmede aan het Seizoensplan.

Mocht slechts een van beide ouders willen meewerken dan kan het de moeite waard zijn om het de-escalatieproces met de 'meewerkende ouder' in te zetten. Immers: *'it takes two to tango'*. Als een van beide ouders de conflictsituatie constructiever benadert, zal de andere ouder daarop anticiperen en zijn gedrag aanpassen en zal strijd verminderen.

Het de-escalatieproces doorlopen ouders ieder met een eigen DEES-begeleider. Het proces speelt zich deels digitaal en deel af middels persoonlijke contacten. De DEES-begeleiders vormen in deze periode de brug tussen ouders, zij communiceren met elkaar.

Opdrachten worden verwerkt in een digitale omgeving waar de betreffende ouder en de begeleider toegang toe hebben. Ouders ontvangen in de digitale omgeving opdrachten waarvoor zij steeds 5 dagen de tijd hebben om deze te maken binnen de digitale omgeving. Deze opdrachten worden door de begeleider ingezien. Ouders ontvangen ook in de digitale omgeving informatie, dingen om te doen en quotes.

Een keer per twee weken is er een persoonlijk gesprek met de begeleider waarin de opdrachten, informatie worden besproken. De persoonlijk begeleider voert op inhoud en proces de regie bij deze gesprekken.

DEES start met één maand voorbereiding. In deze maand: lezen de DEES-begeleiders zich in, kiezen de ouders en kinderen hun netwerkpartner (mentor), vindt een bijeenkomst met het netwerk plaats, wordt het Seizoensplan opgesteld en wordt dit plan door de DEES-begeleiders en mentoren aan de ouders en kinderen (afzonderlijk) gepresenteerd.

De mentoren ondersteunen de ouders in praktische en logistieke zin gedurende het seizoen dat de ouders en kinderen DEES volgen. Zo hoeven de oudere en kinderen zich geen zorgen te maken hierover en neemt de rust binnen hun situatie toe. Ook ondersteunen de mentoren de communicatie en zorgen zij voor verheldering van de situatie waarbij zij hun netwerk meenemen. Na de eerste maand gaan de DEES begeleiders actief aan het werk met de ouders en het kind. De volgende negen fasen van de-escalatie worden doorgewerkt.

# Negen fasen van de-escalatie binnen DEES

## Fase 1. Conflictsituatie onderkennen (week 1)

Fase 1 in de-escalatie is samen met fase 2, zo belangrijk dat als deze worden overgeslagen, niet goed doorlopen het verdere proces van de-escalatie geen nut heeft.

We vragen in fase 1 aan ouders om te kijken naar een situatie, de eigen conflictsituatie, waar zij eigenlijk niet naar willen kijken, waarover zij een vertroebeld beeld hebben en waar zij hun eigen aandeel niet meer in zien.

HOE?

Persoonlijk contact met begeleider.

De kracht zit in deze fase in de herhaling/ eenduidigheid, herkenning en de vraagstelling.

Herhaling: standvastig gebruik van woorden als jullie, conflictsituatie, verantwoording, collega-ouders, strijdende ex-partners.



### Herkenning:

Ouders samen met de begeleider laten kijken naar andere 'vechtscheidende ouders' (beeldfragmenten linkjes plaatsen) en laten benoemen wat zij zien. Waarom gedragen deze ouders zich zo? Wat bereiken zij met hun gedrag? Wat zouden zij willen?

Geboortefotograaf Nicole Monet 'Ja dit is vader worden' BBH father's Day 2017

<https://www.youtube.com/watch?v=PDo-ygXilkPk>

Vechtscheiding. Vecht niet mee, kies voor het kind! Compaiz; informatie en online-hulp voor gescheiden ouders  
Www.compaiz.nl

<https://www.youtube.com/watch?v=y2k0Z-gCuqEA>

De Breuklijn This symbolic-surrealistic short film has been inspired by the fact that nowadays parents separate more often and with less consideration. The film tells the story of a little boy who is suffering from the upcoming divorce of his parents.

Eventueel bij Huiselijk geweld: inzetten..  
Lisa calls 911 <https://www.youtube.com/watch?v=u-7J5akhSA8#t=10.066742>

Begeleider kan ook zelf zoeken naar verdere passende fragmenten

Ouders samen met de begeleider laten kijken naar andere samenwerkende en vechtscheidende ouders en laten benoemen wat zij zien. De DEES begeleider besteedt in ieder geval ook aandacht aan het persoonlijke leed van de ouder. Door de emoties die loskomen door het bekijken/beluis- teren van de fragmenten te koppelen aan de situatie van de betreffende ouder.

Waarom willen ouders samenwerken in het algemeen, is een vraag die ook door de DEES-bege- leider gesteld wordt.

Vraagstelling in gesprek: jij-boodschappen a.d.h.v. de beeldfragmenten door de ouder om laten buigen naar ik-boodschappen, wat doe jij in jullie situatie?

### **OPDRACHT**

Maak binnen vijf dagen na dit gesprek een verslag van het gesprek in de digitale omgeving.

Aanvullende opdracht: *Schrijf een filmscript tussen de 200 en 300 woorden.*

Als je een film maakt van jullie situatie waarin in beeld wordt gebracht hoe jullie als ouders met elkaar omgaan, wat verschijnt er op beeld? Beschrijf de film zo precies mogelijk, alsof je een echt filmscript schrijft.

Begin met het beschrijven van de situatie en de personen, beschrijf vervolgens wat de een en wat de ander zegt en doet en wat de personage voelen. Bijvoorbeeld:

#### **De voetbalwedstrijd**

Wij Sophie (39) en Hans (42) staan langs het voetbalveld waar onze zoon Lars (11) de kampi- oenwedstrijd speelt met zijn team. Er staan veel ouders te kijken en onze dochter Anne (8) loopt voortdurend tussen iedereen door op een neer van mij naar Hans. Wij staan ieder aan een andere kant van het veld en moedigen vanuit die plek Lars aan. Op het moment dat Lars de winnende goal scoort, weet hij niet wat hij moet doen. Dat zien we. Hij rent richting mij maar draait zich om, om richting Hans te rennen maar op weg naar Hans bedenkt hij zich en rent naar zijn trai- ner die hij in zijn armen springt. Het ziet er heel onhandig uit. Ik voelde me blij met het doelpunt van Lars maar door zijn twijfel voel ik mij verdrietig en schuldig. Ook voel mij alleen omdat ik dit leuke moment niet met Hans kan delen. Ik heb er geen idee van wat Hans voelt, ik zie hem ook niet meer. Hij heeft de wedstrijd voortijdig verlaten.

OF

#### **Gesprek over de gymspullen**

'Het is ochtend en de kinderen staan op het moment om naar school te gaan. Anne is in tranen want zij is haar gymspullen vergeten bij Sophie. Ik zeg tegen Anne dat ik hier van baal maar dat wij het wel oplossen. Ik bel meteen Sophie om te zeggen dat zij die gymspullen maar direct naar school moet brengen. Ik ben niet van plan om haar achter haar kont aan te zitten en zij is het vergeten niet ik! Nog voordat ik verder kan praten tegen Sophie begint zij te schelden over het feit dat ik gisteren een half uur te laat was bij het ophalen van Anne waardoor zij te laat was op haar afspraak. Ik laat me dit niet zeggen en roep terug dat zij niet zo tekeer hoeft te gaan tegen mij en dat die afspraak lekker belangrijk zal zijn geweest. Dat het zeker een date was lover num- mer 5 en of zij heeft genoten? Dit maakt haar nog bozer en kwaad. Zij gilt terug dat ik mij ner- gens mee moet bemoeien, dat haar leven is en dat het mij niets aangaat. Ook verwijt ze mij voor de zoveelste keer dat ik al jaren een relatie zou hebben met een vroegere vriendin. Ik schreeuw terug dat dit zij zich hier niet mee hoeft te bemoeien en zij haar mond moet houden! Over haar dates schreeuw ik dat die mij toevallig alles aangaan want ik ben de vader van de kinderen en zij hebben allebei een hekel aan al de dates van Sophie. Is zij helemaal gestoord geworden, soms? Ik

krijg geen reactie en merk dat Sophie de verbinding heeft verbroken. Toch roep ik haar nog toe: Stomme trut, zoek het maar uit dan! Als ik mij omdraai zie ik dat Anne stilletjes op de trap zit te huilen en dat Lars haar troost. Even was ik de kinderen en de gymspullen helemaal vergeten, ik vraag me af hoe ik dit recht ga zetten met de spullen en naar de kinderen toe, Sophie zoekt het maar uit verder.

### **Emoties**

Menselijke emoties vertellen ons wat wij nodig hebben. Ze leren ons om onze behoeften te ontdekken. Er wordt uitgegaan van vier basis emoties: blijdschap, angst, boosheid, verdriet. Daarbij komen de emoties schuld en schaamte.

**Blijdschap** vertelt dat alle behoeften op dat moment vervuld zijn. Blijdschap geeft aan dat het goed is. Je bent gelukkig met dat wat op dat moment is. Blijdschap is tijdsloos.

**Angst** is gekoppeld aan de toekomst. Angst voel je wanneer een ongewenste situatie zich aandient of zelfs alleen maar in jouw gedachten naar voren komt. Angst prikkelt je om ervoor te zorgen dat datgene waar je bang voor bent niet gaat gebeuren.

**Boosheid** is gekoppeld aan het heden. Boos is de eerste emotie die je ervaart op het moment dat een ongewenste situatie zich voordoet. Achter boosheid kunnen zich andere emoties verschuilen die je nog niet durft/wilt voelen. Het is vaak moeilijk om je eigen boosheid op het moment zelf te uiten en wordt deze emotie later (en zelfs tegen een ander dan wie het betreft) geuit.

**Verdriet** is gekoppeld aan het verleden. Verdriet is het proces van het aanvaarden van een ongewenste situatie, waar je niets mee aan kan veranderen. Verdriet laat je voelen hoe belangrijk dat of diegene voor iemand was.

Bekijk het volgende filmpje

<https://www.youtube.com/watch?v=LsT4HfxNigc>

Gepubliceerd op 24 jul. 2015

Disney Pixar liet je in 't verleden al heel wat emoties beleven met je lievelingsfilms. Ontdek Angst, Woede, Afkeer, Verdriet en Plezier nu in hun eigen film: INSIDE OUT! Opgroeien is niet altijd even makkelijk en dat geldt ook voor Riley, die opgroeit in de Midwesten van Amerika tot haar vader een nieuwe job krijgt in San Francisco en ze moet verhuizen.

Binnen de vier basisemoties maken we onderscheid tussen:

Angst  
Rusteloos  
Zorgelijk  
Schrik  
Afgrijzing  
Hysterie  
Paniek  
Blijdschap  
Plezier  
Extase  
Euforie  
Geluk  
Genot



Enthousiasme  
Boosheid  
Woede  
Bitterheid  
Haat  
Wrok  
Agitatie  
Verdriet  
Depressie  
Ongelukkigheid  
Ellende  
Weemoed  
Wanhoop  
Vernedering

We voegen er de volgende emoties aan toe:

Afschuw  
Verontwaardiging  
Beledigd  
Walging  
Weerzin  
Minachtend  
Cynisme  
Verrassing  
Verbazing  
Bevreemding  
Verwondering  
Overrompeling  
Ontsteltenis

**Schuld** is persoonlijk geladen. Je hebt iets verkeerd gedaan of je hebt iets niet gedaan, wat wel had moeten. Je bent je terwijl je iets wel/niet doet of daarna bewust van jouw eigen gedrag.

Nalatigheid  
Verkeerd gehandeld  
Plagend geweten  
Berouw  
Spijt

**Schaamte** is persoonlijk en/of cultureel geladen. Het gaat om waarden en normen. Schaamte zit in het zijn, in wie je bent, en niet in jouw gedrag.

persoonlijk/cultureel geladen  
onzekerheid  
ontkenning  
onzekere hechting  
angst negatief beoordeeld te worden  
tekort schieten  
from shame comes blame

## OPDRACHT

Zoek naar drie recente verschillende foto's van jezelf. Kijk eens goed naar jezelf. Wat zie je? Wat voor een gevoelens laat de 'persoon' (jijzelf) op de foto zien? Waar leidt je deze gevoelens aan af. Glimlach je? Is het een oprechte glimlach of is het een zogenaamde foto-glimlach. Kijk je boos? Is het boosheid of kijk je toevallig tegen de zon in waardoor je boos lijkt? Of kijk je verdrietig of misschien wel bang? Waar zie je dat aan. Maak een omschrijving van wat jij op de foto's laat zien. Schrijf op welke gevoelens je bij jezelf ziet op de foto's. Beschrijf ook waar deze gevoelens vandaan komen.

### *Bijvoorbeeld*

Ik zie dat ik lachend op de foto sta omdat mijn mondhoeken omhoog gekruld zijn en mijn ogen stralen dus ik was op dat moment vrolijk. Dat kwam omdat ik toen een dagje uit was met de kinderen en wij veel plezier hadden. Die dag kon ik even alle sores van de scheiding achter mij laten waardoor ik mij echt vrolijk kon voelen en plezier kon hebben met de kinderen.

In je leven heb je niet alleen te maken met je eigen emoties, maar ook met die van anderen. Omgaan met emoties noemen we emotionele intelligentie (EQ). Ons EQ is geen vaststaand gegevens maar kunnen we verhogen door er actief aan te werken.

### **Een aantal eigenschappen van mensen met een hoog EQ zijn:**

- Goed emoties kunnen lezen op het gezicht van anderen;
- Goed begrijpen wat bepaalde emoties betekenen;
- Beter kunnen omgaan met hun eigen emoties en met die van anderen.

EQ is dus niet optimisme, geluk, kalm zijn, motivatie, of aardigheid in het algemeen. Het is veel specifieker, het gaat over de vaardigheden om een breedspectrum van emoties te herkennen in jezelf en in anderen en om daarmee om te kunnen gaan.

### **Vijf vaardigheden om met emoties om te gaan:**

1. *Onderzoek emoties.* Probeer om emoties niet uit de weg te gaan, maar treed ze onderzoekend tegemoet. Dat maakt emoties minder beangstigend en zorgt ervoor dat je wat kunt leren van je emoties.
2. *Benader emoties met open vizier.* We zijn geneigd om over emoties te oordelen. 'Waarom ben je nu weer boos?' 'Je hoeft verdrietig te zijn!' 'Je bent toch niet bang voor zo'n klein hondje?!' Door emoties te veroordelen zorgen we ervoor deze gevoelens er eigenlijk niet mogen zijn. Probeer gevoelens, van jezelf en anderen, te accepteren.
3. *Kijk of je een verband kunt vinden tussen je emoties en je gedachten.* Onze overtuigingen zorgen voor gevoelens (cognitieve therapie). Als je jouw gevoelens van een afstandje kan bekijken, kan je jezelf er vragen over stellen. 'Waarom word ik hier zo boos over?' of 'Wat maakt me nu precies verdrietig in deze situatie?'
4. *Geef aandacht aan je lichaam.* Emoties zijn voor een deel ook lichamelijk. Daarom is het de moeite waard om ook op je lichaam te letten wanneer je jouw emoties beter wilt leren begrijpen. Je kan je afvragen waar je in jouw lijf emoties ervaart. 'Waar voel ik het in mijn lijf nu ik zo ontzettend blij ben?' 'Voel ik deze spanning vooral in mijn buik?' 'Komt het door de boosheid dat het voelt alsof mijn hoofd ieder moment uit elkaar kan klappen?'
5. *Houd je emotionele toestand bij.* Beschrijf iedere avond voor het slapengaan kort jouw emoties van die dag. Welke emoties heb je op welke momenten ervaren? Welke emoties wil je weer ervaren? Welke niet? Heb je hier invloed op? Hoe?

Beschrijf ook iedere dag minimaal een emotie van iemand anders en stel je dezelfde vragen. Zo werk je aan het verhogen van jouw EQ,

Als hulpmiddel kan je ook <http://www.mappiness.org.uk/> gebruiken om je emotionele toestand in kaart te brengen. Vooral voor mensen met een drukke agenda is het handig om gedwongen te worden om na te denken over hun emotionele toestand.

## OPDRACHT

### Opdracht Conflicthanteringsstijl

Ga naar de volgende site en maak de test.  
Deel je score met jouw DEES-begeleider.

<https://www.123test.nl/conflict/>

## LEZEN Conflicthanteringsstijlen

### Doordrukken - “My way or the highway”

De meest assertieve persoon, degene die vooral bezig is om zijn doelen te bereiken en zich niet bekommert om samenwerking met anderen of het welbevinden van mensen in zijn omgeving. Voordeel van doordrukken is dat er links- of rechtsom wel iets gebeurt in een conflictsituatie en dat er leiding wordt genomen als dat moet.

Wanneer is doordrukken handig?

- als de kwestie is belangrijk;
- als er is sprake van tijdsdruk en/of een crisis;
- als de samenwerkingsrelatie niet belangrijk is;
- bij impopulaire maatregelen die genomen moet worden;
- bij procedures die beëindigd/ besloten moeten worden.

### Vermijden - “I’ll think about it tomorrow”

Degene die geen doelen realiseert én niet geïnteresseerd is in de relatie met de ander. Conflicten worden het liefst ontweken omdat men vindt dat men er niets mee te maken heeft of deze niet belangrijk genoeg vindt of deze niet aangaat (durft te gaan).

Voordeel afstand tot het conflict is dat deze personen vaak goed een objectief oordeel over het conflict kunnen geven, zij hebben feitelijk overzicht en weinig belang bij beide zijden.

*Wanneer is vermijden handig?*

- als de kwestie niet belangrijk is;
- als de kans is klein dat je jouw doel bereikt;
- als de tijd kan de situatie oplossen;
- als iemand anders de kwestie beter op kan lossen.

### Samenwerken - “Two heads are better than one”

Geprobeerd wordt om de relatie goed te houden én om doelen te realiseren. Er is een balans gevonden tussen eigen belangen en die van anderen. Samenwerking is het motto.

*Wanneer is samenwerken handig om in te zetten?*

- als de kwestie voor alle betrokkenen van belang is;
- als de relatie van betrokkenen is van belang;
- als de motivatie van betrokkenen is van belang om de situatie op te lossen;
- als betrokkenen willen investeren in het proces.

### **Toegeven - “It would be my pleasure”**

Bekommering is er vooral om de relatie met de ander, doelen worden niet gerealiseerd. De relatie staat centraal en er wordt graag samengewerkt. Aardig zijn en gevonden worden is heel belangrijk.

*Wanneer is toegeven handig om in te zetten?*

- als je ongelijk hebt;
- als de relatie het belangrijkste is;
- als het voor jezelf niet uitmaakt wat de uitkomst van de kwestie is;
- als de kans klein is dat je jouw doel bereikt;
- als je de ander(en) een kans wilt geven;
- als je wisselgeld of goodwill wilt creëren.

### **Compromis sluiten - “Let’s make a deal”**

Berekenende onderhandelingen worden ingezet. De ‘tegenpartij’ kan enkele van zijn punten realiseren als daar maar tegenover staat dat men zelf ook op een aantal punten zijn zin krijgt.

*Wanneer is compromis sluiten geschikt om in te zetten?*

- als de kwestie is gematigd belangrijk;
- als de relatie met de ander(en) is belangrijk;
- als het gaat over te verdelen schaarse middelen;
- als een redelijke oplossing is goed genoeg.

### **Fase 2. Aanvangssituatie – veilige basis en vertrouwen (week 2)**

Het leggen van een fundament om de conflictsituatie tegemoet te kunnen treden.

Juist bij deze stap moeten de ouders zich gehoord, gezien en serieus genomen voelen door de begeleider.

Fase 2 vormt de veilige basis waarop het vertrouwen in het programma DEES, de begeleider en het de-escalatieproces gestoeld is. Zoals al benoemd: zonder het goed doorlopen van deze eerste twee fasen, heeft het verdere proces van de-escalatie geen zin.

HOE?

Consistent zijn, voorbeeldgedrag, samenwerken met ouders en collega-begeleider, integriteit, invoegen en regie voeren.

## Persoonlijk gesprek begeleider

30 min.

De gemaakte opdracht van week 1 de Thomas Kilmann test bespreken

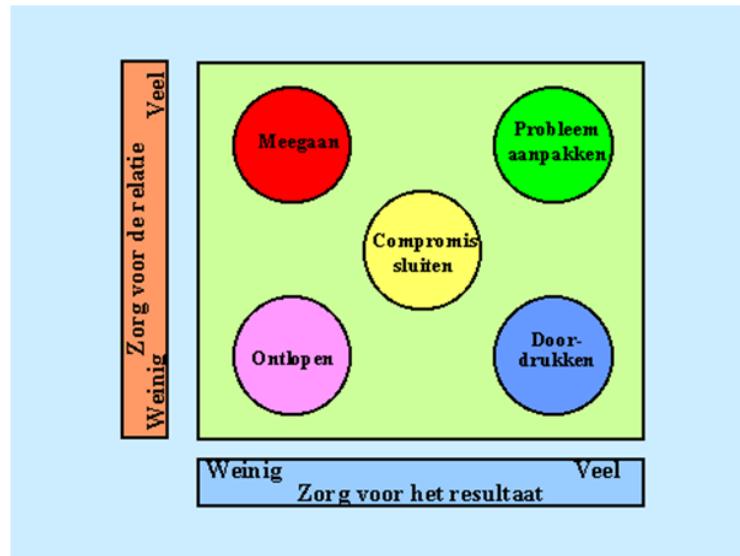
Gesprek over score van de test en over conflicthanteringstijlen

30 min.

Gesprek over overtuigingen

Doel inzicht in (eigen) conflicthanteringsstijl, overtuigingen, gedragskeuzes ervaren en kunnen inzetten afhankelijk van de situatie.

Ter ondersteuning van het gesprek over het onderwerp conflicthanteringsstijlen onderstaande afbeelding gebruiken :



Samen met de DEES-begeleider het volgende filmfragment bekijken en dit nabespreken. De DEES-begeleider vraagt aan de ouder wat zijn verwachtingen zijn ten aanzien van DEES. Als deze negatief zijn, trachten om in gesprek deze positief te maken. Dit is nodig om DEES een reële kans van slagen te geven. Tevens bewustwording op gang brengen van de kracht van eigen overtuigingen en dat men deze zelf kan sturen.

<https://www.youtube.com/watch?v=Yp6cBYgQ6gk&list=PLbD9y5PSZe3UtI6DL218UZFWx1U-kCnePp>

**‘Overtuigingen zijn een grotere vijand van de waarheid dan leugens. Erik Peeters’**

## OPDRACHT

Beschrijf een situatie waarbinnen jij jouw voorkeursconflicthanteringsstijl hebt ingezet terwijl de situatie beter zou zijn opgelost als je een andere stijl had ingezet. Welke stijl zou dit zijn? Waarom?

Bijvoorbeeld: Ik had een meningsverschil met mijn broer over naar welke film we zouden gaan. Wat een leuk uitje zou moeten worden voor ons samen, liep helemaal anders. Ik heb, toen wij geen keuze konden maken tussen twee films gezegd dat we naar de film zouden gaan die ik het leukste vond en voegde daaraan toe: ‘graag of niet’. Toen zei mijn broer: ‘dan niet’. Hij liep de bioscoop uit en ik bleef achter. Toen ik doorhad dat hij echt niet terugkwam ben ik ook naar huis gegaan. Pas een week later heb ik hem weer gebeld en toen heb ik maar gezegd dat ik er spijt van had hoe het was gelopen in de bioscoop om de situatie op te lossen.

Wat heb ik gedaan? Ik heb doorgedrukt (mijn film of geen film) terwijl de relatie (en het uitje met mijn broer) veel belangrijker was dan welke film we zouden zien. Een volgende keer probeer ik mij eerst te bedenken: 'wat is voor mij het belangrijkste op dit moment?' en probeer ik om daar mijn gedrag (conflicthanteringsstijl) op aan te passen.

### **Overtuigingen**

Wat zijn overtuigingen?

In het woordenboek lezen we: 'de overtuiging zelfst.naamw. (v.) Verbuigingen: overtuigingen (meerv.) vaststaande mening'

Overtuigingen zijn niet zomaar meningen, maar het zijn diepgewortelde soms zelfs vastgeroeste meningen die vaak heel diep zitten. Kijk eens naar de geschiedenis waar ooit de wereldwijde overtuiging heerste dat de aarde plat was.

Overtuigingen gaan in wezen niet over de werkelijkheid/ over feiten, maar over datgene wat jij als realiteit beschouwt. Overtuigingen komen voort uit verschillende bronnen, jouw opvoeding, belangrijke personen die voor je als voorbeeld hebben gediend, vroegere belangrijke gebeurtenissen en ingrijpende ervaringen. Ook kunnen in het hier en nu mensen uit jouw netwerk jouw overtuigingen voeden. Bijvoorbeeld als jij zelf jouw overtuigingen voorzichtig in twijfel trekt, kan jouw netwerk ertoe bijdragen dat je jouw twijfels gegrond vindt en hier jouw weg op voortzet of kan jouw netwerk je terugbrengen richting oude overtuiging.

Wat jij gelooft over jezelf, over anderen, over de wereld zijn jouw overtuigingen. Vaak komen deze overtuigingen uit juist omdat je er heilig van overtuigd bent dat het zo is. Bijvoorbeeld: 'ik kan niet koken dus de maaltijd mislukt vast en zeker weer'. Wedden dat het eten wat je maakt niet te eten is?

Sommige overtuigingen blokkeren je terwijl andere je stimuleren. We noemen deze overtuigingen belemmerende en bekrachtigende overtuigingen.

### **Voorbeelden van belemmerende overtuigingen**

Ik ben niet goed genoeg.

Ik kan het niet.

Hij is altijd boos.

Zij is altijd chagrijnig.

De wereld deugt niet.

Mensen zijn niet te vertrouwen.

Als je eenmaal in de put zit, kom je er niet snel weer uit.

Voorbeelden van bekrachtigende overtuigingen

Ik kan het.

Ik ben een leuk mens.

Hij probeert mij altijd te helpen.

Zij is er voor mij in nood.

Mensen zijn te vertrouwen.

De wereld is mooi.

Alles komt uiteindelijk goed.

## **OPDRACHT**

Schrijf vier belemmerende en vier bekrachtigende overtuigingen van jezelf op.

Welke overtuigingen hebben bij jou de overhand? Belemmerende of bekrachtigende overtuigingen? Als je je meer bewust bent van jouw overtuigingen, kan je er meer invloed op uitoefenen en kan je zelfs kiezen welke overtuigingen je aan wilt hangen en welke niet. Moeilijk? We hebben het allemaal al vaker gedaan overtuigingen losgelaten. Geloofde je vroeger in Sinterklaas, een monster onder je bed, dat je ging trouwen met je juf/meester, in de paashaas? En nu? Doe je dat nog steeds? Vast niet.

## **OPDRACHT**

Noem twee belangrijke gebeurtenissen uit jouw leven.

Noem drie belangrijke mensen uit jouw leven.

Als in je gezin van herkomst (waar jij geboren bent) een tegeltje zou hangen met een tekst wat het belangrijkste was in jullie gezin. Welke tekst staat er op dat tegeltje?

Bijvoorbeeld

Belangrijke gebeurtenissen

1. Het plotselinge overlijden van mijn vader toen ik 14 jaar was.
2. De geboorte van onze dochter Sanne.

Belangrijke mensen

Mijn broer Josef.

Mijn vriendin Claire.

Mijn dochter Sanne

Op ons tegeltje zou staan: 'wie goed doet, goed ontmoet'.

Overtuigingen zijn een vorm van generaliseringen. Overtuigingen beïnvloeden je gedrag en je blik op de werkelijkheid. Overtuigingen geven betekenis aan de wereld om je heen. De belangrijkste overtuigingen zijn ontstaan in je kindertijd. Sommige overtuigingen worden overgebracht via de cultuur en de omgeving waarin je geboren bent. Verwachtingen van mensen die voor jou belangrijk zijn, hebben je in jouw jeugd een aantal opvattingen ingeprent. Toen jij jong was, geloofde je wat voor jouw belangrijke mensen over je vertelden. Als kind wist je nog niet hoe je dat kon toetsen. Deze overtuigingen kunnen zeer hardnekkig zijn, en kunt jij je leven lang meedragen, ongeacht wat je als volwassene presteert in het leven.

## **OPDRACHT**

Beschrijf nu eens welke overtuigingen jij hebt overgenomen uit een gebeurtenis, van een belangrijk persoon, jouw gezin van herkomst.

Door het plotselinge overlijden van mijn vader weet ik dat iedereen zomaar door kan gaan en ik achter kan blijven met veel vragen en verdriet.

Door mijn oom, de broer van mijn vader, weet ik dat je ondanks verdriet in je leven ook leuke dingen kan blijven doen en je blij kan voelen.

Door de omgang met mijn vriendin Claire weet ik dat ik niet alleen voor Sanne moet zorgen maar ook aandacht aan mijzelf moet geven. Als ik dat niet doe, ga ik eraan onderdoor. Eerst dacht ik dat het niet zo nodig was om tijd en rust voor mijzelf te hebben, maar ik merk nu dat het mij goed doet.

In het gezin waar ik opgroeide hebben we geleerd om aardig en goed te zijn voor anderen omdat je dat dan ook terugkrijgt. Dit voerde mijn moeder heel ver door, nooit mocht ik eens iets lelijks over anderen zeggen want dan zou dat zich tegen mij keren.

Overtuigingen zijn te omschrijven als hele sterke filters: als we iets geloven, dan doen we alsof/ denken we dat dat waar is. Daarom is het ook zo moeilijk om te bewijzen dat wat iemand gelooft niet waar hoeft te zijn. Gebeurtenissen/ situaties worden geïnterpreteerd door de filters van de overtuigingen die je hebt. Wat je doet of laat, bevestigt datgene waarin je gelooft. Waarin je niet gelooft, ontvang je niet. Wat er niet door het filter van overtuigingen past, wordt vervormd zodat het wél past binnen jouw overtuigingen. Overtuigingen geven daarom niet alleen informatie over wat in het verleden gebeurd is, maar laten je ook op een bepaalde manier in het hier en nu staan en naar de toekomst kijken.

Jouw overtuigingen stonden, in tegenstelling tot jouw oogkleur, bij je geboorte niet vast. Overtuigingen gaan over diepgewortelde ideeën en zijn deel gaan uitmaken van jezelf. Hierdoor voelen ze als eigen en bepalen zij mede jouw identiteit en waarheid.

Overtuigingen maken, net zoals jij gedurende jouw leven, een ontwikkeling door. Ze kunnen veranderen door de veranderingen die jij in jouw leven meemaakt.

Nu lijkt het misschien of overtuigingen iets is wat ons overkomt, maar dat is niet het geval. Als volwassenen kunnen wij kiezen welke overtuigingen wij willen aanhangen. Ook jij kan een overtuiging die je beperkt, loslaten en een nieuwe overtuiging kiezen die je ondersteunt om jouw leven waardevoller te maken. Sommige overtuigingen zijn echter zo vastgeroest dat zij zich niet mee ontwikkelen. Bijvoorbeeld de overtuiging die in de kleuterleeftijd is ontstaan. Het zelfbeeld dat je als een dikkertje was, omdat iedereen uit je familie jouw ‘Dikkie-Dik’ noemde. Ondertussen was je niet dik, wat je ziet als je naar foto’s uit jouw jeugd kijkt, maar voel je je met maat S nog steeds het dikkertje.

## **OPDRACHT**

Heb jij een oude overtuiging van vroeger die eigenlijk niet meer bij je past? Welke is dat?

Bijvoorbeeld: mijn overtuiging is dat ik nog steeds het dikkertje ben. Als ik zonder filter kijk zie ik dat ik maat S heb en dus geen dikkertje kan zijn.

Hoe kom je van belemmerende overtuigingen af?

Stel je jezelf de volgende vragen:

1. Helpt deze overtuiging mij te zijn wie ik ben of wie ik wil zijn?
2. Helpt deze overtuiging mij om mijn dromen te verwezenlijken?
3. Geeft deze overtuiging mij een goed gevoel?

Is je antwoord drie keer ‘ja’ dan is de overtuiging helpend. Heb je een of meerdere keren ‘nee’ geantwoord dan helpt de overtuiging je niet. Probeer om een andere overtuiging in de plaats te zetten. Bijvoorbeeld: de overtuiging is: ‘ik ben dik’. Vraag jezelf af op welke feiten je deze overtuiging baseert en schrijf deze op. Feiten waarom ik dik ben? Het werd tegen mij gezegd door meerdere mensen, ik moest altijd mijn broeken korter laten maken toen ik op de basisschool zat anders konden ze niet dicht, ik was altijd laatste met hardloopwedstrijden met vriendjes, ze noemden mij Dikkie Dik, ze noemen mij nu Dikkie. Noem ook feiten waarom je niet dik bent: ik heb maat S, anderen vragen hoe ik slank blijf en toch nooit op dieet ben, ik eet gezond, ik loop drie keer per week een uur hard. Wat valt je op bij deze feiten? In het voorbeeld valt het op dat de feiten die



de overtuiging: 'ik ben dik' bevestigen uit het verleden komen en dat de feiten die de overtuiging niet bevestigen uit het heden komen. Herhaal voor jezelf de feiten uit het heden. Kijk naar jezelf door je ogen van het heden. Schrijf desnoods meerdere keren de feiten uit het heden op en lees ze na. Net zolang tot je de oude belemmerende overtuiging als het ware hebt gedeletet en er een nieuwe voor in de plaats hebt gezet.

Schrijf dit uit met betrekking tot een overtuiging die je aanpakt. Natuurlijk, kan je dit voor jezelf met meerdere overtuigingen doen.

### **Fase 3. Bereidheid tot de-escalatie (week 3)**

De ouders willen tot een werkbare oplossing komen en aanvaarden het de-escalatieproces. Pas als beide ouders bereid zijn om zich in te spannen om tot oplossingen te komen, kan het startsein richting oplossingen worden gegeven.

#### **HOE?**

Vasthouden eigen gedrag fase 1 en 2, werkbare opdrachten voor ouders en checken of zij deze uitvoeren.

Vertaling maken naar eigen vechtscheidingssituatie, eigen gedrag daarbinnen en activeren om de situatie het eigen conflictgedrag aan te pakken/ te de-escaleren.

#### **LEZEN**

Gedrag is dat wat wij laten zien in contact met anderen. Verschillende factoren beïnvloeden ons gedrag. Zo zijn er persoonsgebonden factoren en algemene factoren, die voor iedereen gelijk zijn. Jouw levensgeschiedenis, hoe je ouders met je zijn omgegaan tijdens jouw kindertijd, bepaalt mede wat jij persoonlijk voelt en hoe jij je gedraagt. Een voorbeeld van een algemene factor is dat wij niet zonder andere mensen kunnen leven.

#### **Conflictgedrag (Bron: de Conflictloods)**

Wat is gedrag? Dat wat iemand tentoonspreidt in bepaalde situaties en wordt bepaald door iemands aard en aanleg (karakter), de situatie waarin iemand verkeert, de kennis en ervaring die iemand heeft en de gedragskeuzes die iemand zelf maakt.

Binnen conflictgedrag valt een tweedeling te maken in conflict vermijdend en strijdlustig gedrag. Medling maakt een meer gedetailleerde onderverdeling, met vier verschillende bedoelingen namelijk:

1. het conflict laten de-escaleren.
2. het conflict actief wissen;
3. het conflict passief negeren;
4. het conflict laten escaleren.

Om een van deze doelen te halen zetten we verschillende soorten conflictgedrag in, te weten:

### **Pijler 1: de-escaleren**

- samenwerken = samen inzetten om een doel te bereiken
- schikken = aanpassen/conformereren
- gedogen = oogluikend toestaan/ dulden/ tolereren

### **Pijler 2: wissen**

- forceren = doordrukken/doordrijven
- discussiëren = van gedachten wisselen/ verschil van mening bespreken
- overleggen = gezamenlijk bespreken

### **Pijler 3: negeren**

- ontlopen = het conflict uit de weg gaan
- vluchten = snel uit de conflictsituatie weggaan, snel helemaal verdwijnen
- toegeven = instemmen/ eigen ongelijk bekennen (ook al heb je gelijk)

### **Pijler 4: escaleren**

- voeden = aanwakkeren/ophitsen
- overtuigen = met argumenten de ander(en) tot een andere mening brengen
- afdwingen = chanteren/ onder dwang ervoor zorgen dat de ander doet wat jij wilt

### **Gedrag: voorbeelduitspraken in conflictsituaties**

forceren: 'Als je de kinderen nu niet ophaalt dan zie je ze dit weekend helemaal niet'

discussiëren: 'Je zegt wel dat onze dochter naar de huisarts moet, maar ik merk dat het al een stuk beter gaat met onze dochter want zij drinkt al haar flesjes weer leeg'

overleggen: 'Ik vind dat onze zoon alleen naar school kan fietsen, wat vind jij?'

samenwerken: 'Als we nu eens samen naar verschillende zwembaden gaan kijken en dan kiezen waar we onze dochter op zwemles doen'

schikken: 'Ok, dan doen we het op jouw manier'

gedogen: 'Ik ben het niet met je eens maar zal je niet tegenhouden'

ontlopen: 'Ik bemoei me hier niet mee en ik hoef er niets over te weten'

vluchten: 'Als jij gaat verhuizen dan zie je mij niet meer'

toegeven: 'Dan kiezen we voor die school voor onze dochter. Jij je zin. Ik ga onder protest akkoord'

voeden: 'Ik had je gevraagd om drie paar enkelsokken in te pakken voor onze zoon en je hebt er maar twee paar ingepakt want het andere paar zijn gewone sokken...'

overtuigen: 'Onze dochter is echt beter af als zij niet gaat logeren want ze is al zo moe, daar kan je gewoonweg niet omheen'

afdwingen: 'Als jij haar suikers blijft geven, zijn de gevolgen niet te overzien. Stop er gewoon mee'  
Vaak zijn we ons niet volledig bewust van wat de gevolgen van ons conflictgedrag zijn.

### **OPDRACHT**

Kan je aan de hand van het filmscript dat je in week 1 hebt beschreven het conflictgedrag van jezelf en van de andere ouder aangeven? Waaruit leid je dat af?

### **OPDRACHT**

Wat is het conflictgedrag dat jij over het algemeen laat zien in de situatie met de andere ouder?

Wat zijn de gevolgen van dit gedrag?

Wat is het conflictgedrag dat de andere ouder over het algemeen laat zien in jullie situatie?

Wat zijn de gevolgen van dit gedrag?

Maak een onderverdeling tussen de positieve en negatieve gevolgen en jouw gedrag en van dat

van de andere ouder. Kan je ook de gevolgen van jullie gedragingen voor jullie kinderen noemen? Schrijf deze dan op.

Hoe ziet je overzicht eruit? Zou je onderwerpen willen veranderen?

Bijvoorbeeld

‘In de situatie met Jaap denk ik vaak dat ik ontplof. Ik hoor mijzelf dan gillen naar hem dat ik niet snap dat hij willens en wetens mij en de kinderen dit keer op keer aandoet. Ik merk dat ik hier enorme stress door krijg want iedere keer maak ik me grote zorgen wat ik moet doen als Jaap weer zijn oor laat hangen naar zijn vriendin ten koste van onze kinderen.

Jaap lijkt mij te vermijden. Ik weet dit omdat hij mijn appjes, telefoontjes totaal negeert. Hierdoor voel ik me onzeker en steeds bozer worden en ga ik eisen stellen aan hem, puur om een reactie af te dwingen. Op dat moment maakt het me niet uit of de kinderen hiervan getuige zijn of niet. Als ik Jaap dan zie bij de overdracht, kan ik hem wel ‘wurgen’, komt er allerlei rottigheid uit mijn mond, hij mij volledig negeert bij de voordeur, terwijl onze kinderen met hun tas in de hal staan. Ik weet dat dit niet goed is voor onze kinderen.

Deze situatie zou ik wel willen veranderen, want ik denk dat we er allemaal niet blijer van worden.’

### **OPDRACHT**

Stel je voor dat je aan de ene kant de keuze kan maken om je situatie met de andere ouder te veranderen naar een positieve situatie waarin jullie als ouders goed samenwerken voor jullie kinderen en dat je aan de andere kant de keuze kan maken om de situatie te laten zoals die nu is.

Probeer om beide situaties voor je te zien. Maak in gedachten van beide situaties een soort film die zich in je hoofd afspeelt en schrijf op wat je ziet. Wat zie je in de situatie zoals die nu is? Wat zie je in de situatie waarbinnen jullie samen als ouders? Wat voor gevoel geven de situaties je? Wat ervaar je in je lichaam als je aan de verschillende situaties denkt? De situatie waar je een open, blij, gelukkig of warm gevoel bij krijgt is voor jou de beste keuze. Welke situatie is dat? Stel jezelf nu eens de vraag waarom de ene situatie je een positief gevoel geeft en de andere niet. Schrijf alle antwoorden op de vragen op, op het opdrachtformulier.

### **Fase 4. Inventarisatie – feiten, emoties, conflictgedrag (week 4)**

Fase 4 vormt de inventarisatie van alle facetten van de eigen conflictsituatie om zodoende een compleet beeld te vormen.

Feiten, gevoelens, overtuigingen, en meningen komen hierbij aan bod en worden van elkaar onderscheiden.

HOE?

### **Persoonlijk gesprek begeleider**

Samenwerken ouder en DEES-begeleider over de feitelijke situatie. Informatie uit het aangeleverde dossier, de eerdere opdrachten en gesprekken worden gebruikt. De begeleider bereidt deze sessie voor door de gehele conflictsituatie tussen ouders kort en feitelijk samen te vatten en deze zo aan de ouder te presenteren.

Eerst wordt gevraagd of de ouder de beschreven situatie herkent. Als de ouder de situatie herkent dan worden vragen gesteld als: Wat voel je hierbij, wat doet dit met je (gevoelens), Hoe zie jij de situatie? Wat speelt er allemaal? (overtuiging) en wat vindt je van de situatie? Wat draag jij bij aan de situatie? Wat draagt de andere ouder bij aan de situatie? (mening). Antwoorden worden zichtbaar (flipover) opgeschreven. De begeleider voert het gesprek steeds terug naar de feitelijke omstandigheden en naar het gedrag van de betreffende ouder. (Dit gebeurt er. Wat doe jij?) Het gesprek wordt afgesloten met de vraag: hebben we nu alles in kaart gebracht? Zolang

deze vraag met 'nee' wordt beantwoord, wordt er verder gekeken naar de situatie. Zolang tot de gehele situatie helder is en het aandeel van de beide ouders duidelijk is. Als er een ouder in het de-escalatieproces achterloopt op de andere ouder/ in het programma blijft steken, dan verdient deze ouder extra aandacht en ondersteuning zodat deze het programma kan vervolgen synchroon aan en in hetzelfde tempo als de andere ouder.

Wordt de situatie niet helder:

- a. omdat de ouder het conflict ontkent -> terug naar fase 1
- b. omdat de ouder niet wil, niet op komt dagen - > terug naar fase 3
- c. omdat er weerstand is t.o.v. de begeleider -> terug naar fase 2

### **OPDRACHT EN LEZEN na het gesprek**

De ouder neemt de flipover vellen mee naar huis. (De DEES-begeleider maakt er foto's van). De ouder leest de informatie van de vellen na en verwerkt deze digitaal in **het format** met drie kolommen. Kolom 1. De situatie. Kolom 2. Mijn gedrag. Kolom 3. Het gedrag van de andere ouder.

Houd jij vast aan negatieve gevoelens zoals verdriet, wrok, woede, pijn uit het verleden? Of houd je vast aan positieve dingen uit je verleden en verlang er ernaar dat alles weer wordt zoals het eens was?

Of misschien houd je vast aan hoe het leven zou moeten zijn, aan verwachtingen, regels of eisen die je aan jezelf stelt, aan anderen of het leven. Door gevoelens uit het verleden, verwachtingen en overtuigingen los te laten schep je ruimte voor nieuwe ervaringen die op hun beurt weer zullen voor andere gevoelens. In principe kan je alles in je leven loslaten: de regie willen voeren, jouw conflictgedrag, jouw emoties, jullie vechtscheiding maar ook mensen en spullen.

#### *Je bent je gedrag of emoties niet*

We denken nogal eens dat we ons gedrag/ onze emoties zijn geworden. We identificeren ons hier als het ware mee. Bijvoorbeeld: 'ik ben een loser want ik kan niets goeddoen.' Nu zijn de meeste mensen geen losers en kunnen de meeste mensen best ook iets goed doen. Het idee dat je een loser bent, komt vak voort uit wat anderen tegen je zeggen: 'jij kan ook niets.' Of wat jezelf denkt: 'weer mislukte een poging om het goed te doen, dus ik ben een loser.' Natuurlijk, is het hierbij belangrijk wie wat tegen je zegt. Een opmerking dan een voorbijganger laat minder sporen na dan een opmerking van een dierbaar persoon.

Het is belangrijk om je te beseffen dat er verschillen zijn tussen jouw gedrag, hoe jij je voelt en wie je bent. Ook al zeggen we dat iemand bijvoorbeeld verdrietig is, terwijl we bedoelen dat hij zich verdrietig voelt. Of dat iemand ongeduldig is, terwijl we bedoelen dat iemand zich ongeduldig gedraagt.

Zo ben je bijvoorbeeld ook geen leraar, je werkt als leraar. Zodra de leraar thuiskomt stapt hij in de rol van vader en bij een partijtje voetbal stapt hij in de rol van rechtsback. Zo is iemand in feiten ook niet slecht maar gedraagt hij zich hooguit slecht. Door dit onderscheid te maken, kan je de mens achter de emotie en het gedrag zien. Door voor jezelf het onderscheid te maken, kan je gemakkelijker gedrag aanpassen/ emoties loslaten. Wanneer jij jezelf niet meer identificeert met emoties/gedrag waar jij last van hebt wordt het voor jou een stuk gemakkelijker om los te laten.

Natuurlijk geldt niet alleen dat jij jouw gedrag of emoties niet bent, dat geldt net zo goed voor anderen. Als jullie kind niet wil luisteren, gedraagt hij zich ongehoorzaam maar is het niet een ongehoorzaam kind want daarna kan hij prima weer luisteren.

Een methode om naar jezelf en naar situaties te kijken is ontwikkeld door Byron Katie en heet the Work. Het is een proces van zelfonderzoek en is ontwikkeld om angstgedachten, belemmerende gedachten, om te vormen naar succesgedachten. Door de vragen uit the Work toe te passen, zullen jouw 'negatieve' gedachten niet weg gaan, maar je krijgt wel inzichten dat er ook andere gedachten kunnen bestaan.

### Hoe werkt the Work?

**The Work start met de overtuiging die je hebt over jezelf.** Bijvoorbeeld: Ik doe altijd alles goed en toch zit in deze ellende.

De eerste vraag is, **is deze overtuiging waar?** Het meest voor de hand liggende antwoord is: natuurlijk, anders had ik deze overtuiging niet.

De volgende vraag is: **weet je zeker dat deze overtuiging waar is?** Als het antwoord Ja is dan vraag jezelf af hoe je dat zeker weet. De kans is echter groter dat het antwoord Nee is want vaak is het jouw beeld van de werkelijkheid, waar jij van vindt dat het waar is.

Als je je hierna afvraagt **hoe je je voelt en hoe je reageert als je deze overtuiging naleeft en erin blijft geloven**, komen er vaak belemmerende gedachten en gevoelens naar boven.

**Stel je dan voor dat deze overtuiging er niet zou zijn. Hoe zou je leven er dan uit zien?** Het antwoord in dit voorbeeld kan zijn: In ieder geval zou ik me minder afhankelijk voelen van anderen want dat ben ik als ik altijd alles goed zou doen en toch in de ellende zit dan moeten anderen dat wel veroorzaken. Ik zal mijn eigen gedrag eens anders gaan bekijken en misschien kan ik dan de situatie veranderen. De kans is groot dat je als volgende stap denkt, dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Want jouw overtuiging is er nu eenmaal en die is niet zomaar vertrokken.

Na deze stappen volgt bij the Work een andere stap: **draai je belemmerende gedachte/overtuiging om.** Bijvoorbeeld ik kan mijn situatie verbeteren, iedereen kan zijn eigen situatie verbeteren. Stel de vraag: **Zou dit ook waar kunnen zijn?** Ja, waarom niet. Misschien hoor je een stemmetje in je zeggen, maar dat is wel heel gemakkelijk, zo gemakkelijk kan het nooit zijn. Toch kun je bij jezelf afvragen hoe die nieuwe overtuiging zou voelen als het jouw overtuiging was.

Meestal komen er dan antwoorden als ik zou me vrij voelen, ik zou me fitter voelen, ik zou grip op de situatie hebben, ik zou me vrolijker voelen.

Als dit de reacties zijn: **welke overtuiging kies jij dan?** Het lijkt overduidelijk. De gedachte die jou het meeste te bieden heeft. Niet dat daarmee het pad naar een oplossing meteen is geëffend, maar het zorgt ervoor dat je andere keuzes kan maken.

Kijk nu eens naar je eigen situatie met de andere ouder waarbinnen veel strijd is en beantwoord de volgende vragen.

Hoe zie ik/ wat is mijn beschrijving van onze situatie?

Weet ik zeker dat mijn versie de enige juiste is? Hoe komt het dat ik dat zeker weet?

Kan er een andere versie van de situatie zijn? Of meerdere andere? Welke dan?

Wat zou ik willen kunnen vertellen over onze situatie? Met andere woorden hoe zou ik willen dat onze situatie eruit zou zien?

Wat kan ik eraan doen om onze situatie te veranderen?

Er is een grote kans dat de andere ouder jullie situatie anders beschrijft dan jij. Stel je voor dat jullie tegenover elkaar aan tafel zitten en in het midden ligt het cijfer 6. Jij zal zeggen dat het een 6 en de andere ouder zal aangeven dat het een 9 is. Wie heeft er gelijk?

### **Fase 5. Inzicht – overeenkomsten en verschillen (week 5)**

Na inventarisatie komen in fase 5 de overeenkomsten en verschillen op tafel. Belangrijk is dat er inzicht wordt verkregen op beide gebieden en dat er van overeenkomsten naar verschillen wordt gewerkt. Om het gevoel van gezamenlijkheid eerst te voeden waardoor er meer ruimte ontstaat om ook naar verschillen te kijken.

In deze fase wordt ook aandacht besteed aan herstel van onderling respect ten aanzien van de persoon achter de conflictsituatie zodat de focus verschuift naar het conflict als gezamenlijk probleem wat gezamenlijk opgelost kan worden.

HOE?

### **OPDRACHT**

De beide DEES-begeleiders stellen ieder apart een puntsgewijs overzicht op wat is samengesteld uit de informatie van fase 4. Zij leggen dit ieder afzonderlijk digitaal voor aan de betreffende ouder en vragen om aanvullingen/ goedkeuring. Zodra de beide ouders hun instemming hebben gegeven, worden de overzichten digitaal tussen de ouders uitgewisseld door de DEES-begeleiders en is het de digitale opdracht aan de ouders om hun onderlinge overeenkomsten en hun verschillen in kaart te brengen. Waarbij de ouders moeten starten met de overeenkomsten. Zij gebruiken hiervoor de meetlat voor overeenkomsten .

### **LEZEN**

#### **Verlies en conflict/ verdriet en boosheid**

Binnen scheidingen zijn verlies en rouw aan elkaar verbonden. Een scheiding op zich kent een aantal stadia waarin loslaten een sleutelwoord vormt. Aan een loslatingsproces is rouw verbonden. Denk maar eens aan het loslaten van een overleden dierbare.

Naast de verbinding van verlies en rouw hebben verlies en conflict ook een verbond met elkaar, waarbij 'chaos' een grote gemeenschappelijke deler is. Deze chaos kan zich ook voordoen binnen het emotionele leven waarbij we bijvoorbeeld van verdriet (verlies) naar boosheid (conflict) heen en weer kunnen worden geslingerd.

In scheidingssituaties kunnen verlieservaringen en conflicten door elkaar heen lopen en zelfs de regie voeren. Het conflict voer je met de andere ouder. Verlies komt van uit jezelf, en brengt vragen met zich mee over schuld, 'Wat doe ik de kinderen aan?' en schaamte, 'Gebeurt mij dit echt? Ik had dit nooit voor mogelijk gehouden, als er maar niemand achter komt dat...'

Emoties gaan ten koste van de rationaliteit, waardoor we ons instabiel, ontwricht, onveilig kunnen voelen. Verlies, schuld en schaamte verzachten door de tijd heen, maar juist conflicten kunnen verheugen in de tijd.

Het verloop van de stadia van scheiding, het scheidingsproces, is afhankelijk van meerdere factoren. De oorzaak van de scheiding is daarbij een belangrijke factor, maar ook persoonlijke kenmerken en patronen zoals je eigen hechtingspatroon maken daar onderdeel van uit. Een scheiding noemen we een life-event wat betekent dat het niet een eenmalige gebeurtenis is waar je na een korte tijd een streep onder trekt, maar zijn sporen jarenlang achterlaat.

Ouders in scheiding zijn allebei als het ware 'in de rouw'. Hun gezamenlijke toekomstperspec-

tieven zijn weg. Zij moeten elkaar loslaten als partner en hun ouderschap moet anders worden ingericht. Rouwen is een proces, het is geen toestand van zijn. Als we rouwen dan zijn we bezig met het verwerken van onze gevoelens en bewerken we onze gedachten, met momenten van bezig zijn met het verlies en met momenten van afleiding en doorgaan met je leven. Iedereen loopt zijn eigen pad van rouw, waarbij twee mensen hetzelfde rouwen.

Iemand die rouwt én in een conflictsituatie zit, is extra kwetsbaar en beïnvloedbaar. Verlies (verdriet) kan onder een conflict (boosheid) verstopt zijn. Andersom kan dat ook het geval zijn, dan is het conflict verstopt onder het verlies. Beide emoties kunnen elkaar afwisselen en het welbevinden van de ouder op dat moment bepalen .

## OPDRACHT MEKOG-model

Het MEKOG-model geeft zicht op verschillende onderdelen van jullie conflictsituatie. Dit is handig om precies te kunnen kijken wat er waar speelt en om de situatie aan te pakken.

### De letters MEKOG staan voor:

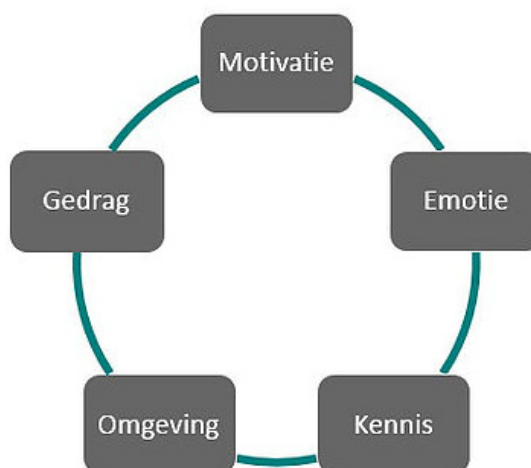
Motivatie: wat is het doel van het conflict voor jou en voor andere ouder?

Emotie: welke gevoelens hebben jullie ten aanzien van de situatie/ van elkaar?

Kennis: wat weten jullie wel van de situatie/ van elkaar en wat weten (wisten) jullie nog niet?

Omgeving: in welke omgeving speelt jullie conflict zich af? Wie zijn er allemaal betrokken in jullie vechtscheiding?

Gedrag: wat voor een gedrag vertonen jullie in de situatie/ naar elkaar ?



Beantwoord de vragen die boven het schema staan. Als je niet zeker weet wat voor de andere ouder geldt dan beantwoord je met wat je denkt dat speelt voor hem/haar.

### Fase 6. Aard en escalatie van het conflict vaststellen (week 6)

Bij trede 1 is het voor de ouders duidelijk dat zij in een conflictsituatie verkeren. Bij deze trede moet duidelijk worden waar het hen werkelijk om gaat, de vertroebeling moet verdwijnen. In vechtscheidingsituaties is de escalatie van het conflict al duidelijk. De conflictsituatie is zeer geëscaleerd (escalatietramp van Glasl, trede 5 -> 9).

Hierbij kunnen meerdere aandachtspunten naar voren komen. Bij deze trede speelt ook welke doelstelling – anders dan het oplossen van het conflict – een rol kan spelen.

HOE?

### Informatie: Escalatietramp Glasl met uitleg aan ouders

De escalatietramp van Friedrich Glasl laat zien hoe conflicten zich ontwikkelen. Elke stap op de trap heeft gevolgen voor jullie gedrag, houding en manier van denken. Bij iedere stap, zowel omhoog als omlaag, stappen jullie over zogenaamde drempels heen. Dit komt door prikkels die je ontvangt/uitzendt. Voorbeelden van prikkels tot een stappen omlaag leiden zijn: een vervelend voorval tussen jullie beiden, een uit de hand gelopen telefoongesprek, een slecht gevallen email, een verkeerde toonzetting of een niet nagekomen afspraak.

Andersom speelt het ook. Voor stappen omhoog zijn ook prikkels nodig. Bijvoorbeeld het krijgen van begrip van de andere ouder of een compliment, het ontvangen van waardering, een aangeboden excuus, het delen van informatie over jullie kind.



We bekijken de treden van de escalatietrapp verder aan de hand van een aantal uitspraken die bij de verschillende treden passen. Omdat jullie deelnemen aan DEES weten we al dat jullie situatie zich niet meer in de eerste fase van de escalatietrapp bevindt.

Denk eens na over welke uitspraak van jou bij welke trede past. Het is vaak gemakkelijker om de uitspraken van de andere ouder aan bepaalde escalatietreden toe te schrijven. Dat kan ook maar focus vooral eerst op jezelf. In conflictsituaties zijn de andere ouder en jij aan elkaar verbonden met een figuurlijk elastiek waar niet meer rek inzit dan twee treden. Als je dus de andere ouder op trede 9 plaatst dan bevind jij je op trede 7,8 of 9.

Het uitgangspunt is dat jij de andere ouder niet kunt veranderen, maar dat jij zelf je gedrag, je houding, je communicatievaardigheden wel kunt aanpassen.

Je zult dan zien dat wanneer jij je anders, wat milder opstelt, je ex-partner niet anders kan doen dan ook minder fel te gaan reageren. Misschien niet direct, maar wel op den duur. Dit is afhankelijk van hoe jullie je bewegen op de escalatietrapp. Laten we echter eerst kijken naar de verschillende treden van de trap.

#### *Voorafgaand aan het conflict*

Er zijn wel irritaties maar er is nog geen echt conflict. Het loopt allemaal niet zo lekker, maar men kan rationeel gezien nog alles goed overzien. De beide ouders kunnen elkaars belangen en emoties zien en benoemen. Dan zeggen ze dingen tegen elkaar of tegen anderen die zo kunnen klinken:

*Je hebt nooit gezegd dat... moet ik dat ruiken dan of aan je neus zien wat je bedoelt?  
Toen we net met elkaar omgingen, deed je nog wel altijd...  
Met een beetje goede wil...  
Je begrijpt me nu niet en ik jou soms ook niet.*

#### **Trede 1. Verharding**

*Ik zeg het je al zo vaak.  
Jij doet n iets met de kinderen.  
Vraag het je moeder maar, die weet het toch zo goed?  
OK, ik houd mijn mond al!*

#### **Trede 2. Debat en polemiek**

*Je blijf alleen voor de kinderen in dit huis.  
Je hangt alleen maar de pretvader uit.  
Met haar ga je wel...  
Jij bent altijd al zo'n .... geweest.  
Voor anderen sloof je je wel altijd uit.*

#### **Trede 3. Geen woorden maar daden**

*Ik heb al een eigen rekening geopend.  
Je kunt vanaf nu fluiten naar je alimentatie.  
Prima dan ik bel m'n advocaat wel.  
De spullen van je die op zolder stonden, heb ik naar de vuilnisstort gebracht.*

#### **Trede 4. Imago en coalitie**

*Iedereen is het met me eens dat jij.....bent.  
Je moeder belde en schold me uit namens jou.  
Onze vrienden willen jou niet meer zien.  
Ik had naar mijn vader moeten luisteren en nooit met je moeten trouwen.*

#### **Trede 5. Gezichtsaanval en gezichtsverlies**

*Toen je vorige week vrijdag alweer te laat was om de kinderen op te halen, toen wist ik het ineens je bent een rasechte loser.  
Nu je dit zegt, weet ik het zeker, jij hebt nooit geïnvesteerd in onze relatie, je zat alleen achter mijn erfenis aan.  
Ik besef nu dat je me al die tijd misbruikt hebt om een gemakkelijk leventje te kunnen leiden. Je hebt nooit van me gehouden.*

#### **Trede 6. Dreiging en chantage**

*Als jij 'zus of zo' doet, dan ga ik naar de rechter en vraag eenhoofdig gezag aan.  
Als ik de kinderen niet elk weekend mag zien, procedeer ik je kapot.  
Als jij geen alimentatie betaalt, krijg jij de kinderen niet meer mee.  
Nog een keer zo doen en ik rijd je omver!  
Als jij 'dit of dat' doet, dan ga ik mails versturen naar je baas en collega's om te laten zien wat voor slecht persoon jij bent.*

#### **Trede 7. Vernietiging**

*Totdat de rechter een uitspraak doet, betaal ik geen cent.  
De kinderen hebben rust nodig, dus komen ze deze maand niet naar je toe.  
Ik beschuldig je van incest met de kinderen.  
Ik haal de politie erbij.  
Ik trap je deur in en haal alles uit huis.*

#### **Trede 8. Versplintering**

*Ik haal ook de spaarrekeningen van de kinderen leeg  
Ik vertel aan de kinderen dat zij niet naar jou hoeven te luisteren.  
Ik doe aangifte bij de politie dat je mij mishandeld hebt.  
Ik zie je liever dood dan met een ander.  
Ik ga liever failliet dan jou ook maar iets te betalen.*

## Trede 9. Samen de afgrond in

*Als ik niets heb, jij ook niet!*

*Ik maak jou helemaal kapot!*

*Het maakt me niet uit als je mij kapot maakt, ik trek je mee de afgrond in!*

*Als ik de kinderen niet mag zien, dan schakel ik Jeugdzorg in zodat ze uit huis worden geplaatst!*



## OPDRACHT

Voordat je de volgende opdracht uitvoert, lees eerst de volgende tekst.

### **De vriend van mijn vriend...**

Van de uitdrukking: 'De vijand van mijn vijand is mijn vriend' wordt vaak gedacht dat het oorspronkelijk een Arabisch gezegde is. Maar er is geen bewijs voor deze aanname. De precieze oorsprong is onbekend. Wat we wel weten is dat de Latijnse uitdrukking 'Amicus meus, inimicus inimici mei' (mijn vriend, de vijand van mijn vijand) veel gebruikt werd in Europa in de 18e eeuw.

Wat vertelt deze uitspraak ons? Je ziet iemand als een vriend als hij net als jij zich een vijand voelt van jouw vijand. Bijvoorbeeld jij hebt een hekel aan de andere ouder. Je weet van een vriend van je dat hij ook een hekel aan de andere ouder heeft. Deze gemeenschappelijke deler: samen een hekel aan een dezelfde persoon, namelijk de andere ouder, hebben, geeft snel een gevoel van saamhorigheid, vriendschappelijkheid.

Een andere uitspraak in dit verband is: de vriend van mijn vriend is mijn vriend. Of nog een andere uitspraak: de vriend van mijn vijand is mijn vijand.

Herken je deze uitspraken ook in jouw situatie?

In scheidingsituaties gaat het vaak zo. Als een stel uit elkaar gaat, denken vrienden vaak partij te moeten kiezen in het kader van de vijand van mijn vijand is mijn vriend. Omdat meerdere vrienden en familieleden vaak een keuze denken te moeten maken, strekt de scheiding van twee mensen zich eigenlijk uit over veel meer mensen die betrokken zijn bij de scheidende partners.

Hoe is dat in jullie situatie?

Als conflicten tussen scheidende partners hoger oplopen, doen zij zelf een beroep op hun vrienden/ familie om partij te kiezen. Hoe is dat in jullie situatie is verlopen?

Een scheiding is voor de ouders zeer ingrijpend, maar de kinderen worden er ongevraagd bij betrokken. Vooral in situaties waar ouders ruzie blijven maken hebben kinderen last van de scheidingsproblemen. Conflicten tussen ouders zijn zo slecht voor kinderen omdat kinderen het gevoel krijgen tussen hun ouders in te staan en kunnen denken dat zij partij moeten kiezen voor papa of mama een onmogelijke opgave voor kinderen, zij houden immers van hun beide ouders en moeten niet op zo'n positie worden gezet.

Vragen om te beantwoorden:

Wie zijn jouw vrienden en 'vijanden'?

Wie zijn de vrienden van de andere ouder?

Hoe zie jij deze mensen?

En hoe kijk je naar mensen die de andere ouder niet leuk vinden?

De bovenstaande informatie laat zien dat dit menselijke patronen zijn die voor iedereen herkenbaar zijn. Belangrijk is dat wij ons hiervan bewust zijn omdat het inzicht geeft waarom we de een wel aardig vinden en de ander niet.

Geef aan waar jij je op de escalatieladder begeeft? En de andere ouder? Hoe weet je dit? Geef voorbeelden. Betrek hierbij de antwoorden die je gaf aan de hand van de opdracht over het MEKOG-model. betrekken!?

### **Persoonlijk gesprek begeleider.**

Doorvragen op de eerder gegeven antwoorden van ouders (fase 4 en 5). Van standpunten (overtuigingen en meningen) bewegen naar belangen (waar gaat het je echt om?) door schilvragen.

1. Standpunten
2. Gedachten, interpretaties, overtuigingen
3. Emoties
4. Zorgen, behoeften
5. Wensen/belangen: waar gaat het werkelijk om?

Wensen en belangen positief formuleren en in beeld brengen, flipover. (Niet ik wil er niet alleen voorstaan. Maar ik wil samenwerken met de andere ouder.

De begeleider bespreekt met de ouder de wensen/belangen van de ouder en schrijft deze op een flipover. De vraag: Stel je voor dat dat is bereikt, wat moet er dan gebeuren om als collega-ouders samen te werken? Wordt bij ieder belang/wens gesteld en besproken.

Bijvoorbeeld: belang is: samenwerken met de andere ouder. Wat moet daarvoor gebeuren?  
Contact onderhouden, praten, afspraken maken, samen naar school gaan, elkaar informeren, elkaar wat gunnen et cetera.

De ouder neemt de aantekening op het flipovervel mee naar huis en verwerkt deze digitaal. De begeleider neemt hieraan voorafgaand een foto van de aantekeningen.

### Fase 7. Exploratie mogelijke oplossingen (week 7)

Gezamenlijk zoeken naar de juiste methode/ vaardigheden, onderhandelingen die ingezet kunnen worden als weg naar oplossingen voor de situatie. Belangrijk is dat de betrokkenen zelf opties aandragen. In deze fase gaat het over het hoe en wat.

HOE?

### **OPDRACHT**

De in kaart gebrachte belangen/wensen worden in de digitale omgeving aan de hand van gerichte vragen aan de ouder tot actie punten omgezet.

Per onderwerp beantwoordt de ouder zogenaamde hoe/wat-vragen: Hoe kan je dat bereiken? Hoe kan je dat doen? (Daarom zijn de positieve formuleringen zo belangrijk.)

Bijvoorbeeld: 'Samenwerken met de andere ouder.' Wat moet daarvoor gebeuren?

Contact onderhouden, praten, afspraken maken, samen naar school gaan, elkaar informeren, elkaar wat gunnen et cetera.

Vervolgens wordt een vervolgstap gezet door wederom hoe/wat-vragen te stellen.

Contact onderhouden: Hoe? Door te bellen, de mailen, te appen, af te spreken, een vast overleg moment te plannen. We zullen ook normaal tegen elkaar moeten doen.

Praten: hoe kan je dat doen? bellen, afspreken, face timen, skype en overleggen zonder ruzies te maken.

Samen naar school gaan: Hoe? Normaal doen, elkaar informeren, afspreken, er te zijn.

Et cetera.

Aan de hand van het hoe/wat-schema maken de ouders ieder een plan van aanpak om hun conflictsituatie in positieve zin bij te sturen.

Hoe/wat schema

Ruimte om verschillende belangen/ wensen in te vullen. Om hoe en wat vragen te beantwoorden en om de vraag: om dit de bereiken zal ik.....te kunnen beantwoorden.

## LEZEN

Stappen binnen geweldloze communicatie

Allereerst is het belangrijk om je eigen gedachten, gevoelens en oordelen te herkennen vandaaruit kan je een volgende stap, de vertaling, maken in echte verbinding met jezelf om vandaaruit verdere stappen te overzien en te zetten. De volgende vragen helpen je om jouw jouw gedachten, gevoelens en oordelen te herkennen en om erachter te komen wat er moet gebeuren om te 'krijgen' wat je in die situatie nodig hebt.

1. Wat is er gebeurd? (Waarneming van alleen de feiten)
2. Hoe voel ik mij daarover? (Benoemen van alleen jouw gevoelens)
3. Wat heb ik nu nodig? (Waar heb ik behoefte aan?)
4. Wat wil ik dat er nu gebeurt? (Wat kan ik zelf doen of laten en wat kan de ander doen of laten?)

### In 10 stappen jouw doel bereiken

**Een doel bereiken begint met het bepalen van het doel. Wat wil ik bereiken? Dit is meteen het gemakkelijkste gedeelte van het bereiken van een doel. 'Ik ben rustig als de andere ouder voor mijn voordeur staat om ons kind op te halen en ik ben in staat om de andere ouder gedag te zeggen'. Deze zinnen kan je gemakkelijk bedenken en zeggen/opschrijven maar het nastreven en behalen van doelen is vaak een grotere uitdaging.**

1. **Maak doelen eenvoudig en realistisch**  
Stel kleine, haalbare doelen die je kunt behalen. Begin bijvoorbeeld niet met nu doe ik voortaan altijd aardig en vriendelijk tegen de andere ouder, maar begin met het doel om normaal tegen de andere ouder te doen. Vriendelijkheid komt daarna wel...
2. **Focus op iedere stap op weg naar jouw doel**  
Elke stap is een belangrijke stap. Heb je een keer normaal gedaan in plaats van boos gekeken naar de andere ouder, sta er bij stil! Je maakt een stap voorwaarts richting je doel.
3. **Vier successen**  
Beloon jezelf nadat je een goede stap richting jouw doel hebt gezet. Als je doel bijvoorbeeld

is om de andere ouder meer te informeren over jullie kind en je hebt een foto van jullie kind vanuit Artis doorgestuurd, wees trots op jezelf en koop niet alleen een kopje koffie maar bestel er iets lekkers bij om te vieren dat je deze stap hebt gezet.

#### 4. **Maak een plan**

Om doelen te bereiken moet je plannen maken en deze onderhouden. Plan een vast tijdstip in de week en stel je de volgende vragen. Waarom streef ik deze doelen na? Wat wil ik bereiken en hoe pak ik dat concreet aan? De zondagavond is ideaal om nieuwe plannen te maken voor de nieuwe week. Maak je plannen zo concreet mogelijk. Bijvoorbeeld: 'voordat ons kind terugkomt, wil ik dat ik het eten klaar heb zodat ik tijd heb voor de overdracht en ook alle aandacht aan ons kind kan geven.'

#### 5. **Schat in hoe graag je het wilt**

Hoe liever je iets wilt bereiken, hoe groter de kans is dat dit lukt. Vraag je af hoe graag je iets wilt bereiken. Maak een verdeling van 0 (niet) naar 10 (heel graag). Wees eerlijk tegen jezelf en stel eventueel je doelen bij.

#### 6. **Denk aan het hele plaatje**

Als het een doel is om niet meer te reageren op een nare opmerking van de andere ouder aan jouw adres, probeer dan niet voortdurend mee bezig te zijn. Het gaat om het hele plaatje waarbinnen ook weleens iets mis kan gaan. Bijvoorbeeld toch een boze blik die je ziet. Laat je niet verleiden tot een reactie maar houd je doel voor ogen.

#### 7. **Meet je succes van A naar B**

Bij het stellen van doelen hoort een beginpunt en eindpunt. Is je eindpunt/-doel te groot deel het dan op in kleinere doelen. Zo kan je de situatie beter overzien en kan je sneller en gemakkelijker resultaten meten. Die je vervolgens weer vieren. Houd een overzicht bij van waar je je bevindt tussen A en B.

#### 8. **Geef complimenten aan jezelf**

Door jezelf complimenten te geven, krijg je extra kracht om op de goede weg door te gaan. Als je negatief over jezelf denkt/ praat, probeer deze gedachten/woorden om te keren naar positieve geluiden .

#### 9. **Doorbreek oude patronen**

Bestaande patronen loslaten is moeilijk maar zoals je hebt geleerd niet onmogelijk. Door ander gedrag te kiezen, bouw je aan nieuwe patronen. Bijvoorbeeld door jezelf rustig te gedragen in aanwezigheid van de andere ouder in plaats van schreeuwend en tierend, bouw je aan een nieuw patroon van omgaan met elkaar. Verandering is hierbij het sleutelwoord. Stop met negatieve impulsen die niet bijdragen aan het realiseren van je doelen en verander deze in positief gedrag waardoor je het kans geeft dat het positieve impulsen worden. Wat in jezelf houdt je tegen om jouw doelen te bereiken? Dat moet je veranderen

#### 10. **Zet door en begin opnieuw als dat moet**

Laat je niet door tegenslag uit het veld slaan maar zet door ook als het soms even tegenzit.

### **OPDRACHT doelen bereiken**

Welke punten uit bovenstaande tekst dragen iets bij voor je? Waarom? Hoe ga je deze in jouw leven gebruiken?



## **Fase 8. Besluitvorming en commitment; oplossingen/ herstel relatie (week 8)**

Besluiten nemen over oplossingen/afspraken naar de tevredenheid van alle betrokkenen. Tevens is het belangrijk om de onderlinge relaties te herstellen en/of te verstevigen. Bij deze trede wordt teruggegrepen op de essenties van de voorgaande treden, over respect voor elkaar als persoon, over het loskoppelen van het conflict van de persoon achter het conflict.

HOE?

### **Persoonlijk gesprek begeleider.**

Informatie: de uitgewerkte opdrachten van de beide ouders worden door de DEES-begeleiders gebundeld en in een persoonlijk gesprek besproken.

Opstelling maken met poppetjes aan de hand van hoe de ouders vinden dat zij zich voor de start van DEES tot elkaar verhielden, vervolgens kijken de ouders naar de opstelling die het kind eerder hebben gemaakt met de poppetjes ten laatste hoe denk je dat jullie kind zou willen dat jullie staan? Wat is hiervoor nodig? Zou je dit kunnen? Denk je dat de andere ouder dit zou kunnen?

Hoe kunnen jullie dit samen bereiken? Daar is plan van aanpak voor nodig.....

Plan van aanpak wordt opgesteld. Per onderwerp wordt gevraagd: 1. wat is jouw bijdrage om deze situatie op te lossen? 2. Wat is de bijdrage van de andere ouder om de situatie op te lossen. Is het mogelijk? Zo niet, wat is jouw plan B?

Ten slotte worden de onderwerpen gerangschikt in tijd/prioriteit.

Een overzicht wordt opgesteld op de flip over.

Informatie: de plannen van aanpak worden door de DEES-begeleiders gebundeld en als een plan van aanpak in de digitale omgeving aan beide ouders gepresenteerd.

### **OPDRACHT**

de beide ouders reageren op het plan van aanpak naar hun eigen DEES-begeleider. Het is belangrijk dat het plan voor beide ouders helemaal akkoord is. Zij gaan het immers uitdragen. Als (een van) de ouders nog niet akkoord zijn met het plan dienen er aanpassingen te worden gemaakt op het plan of dienen ouder(s) te worden gemotiveerd om toch hun instemming te geven.

### **OPDRACHT**

Neem drie belangrijke onderwerpen uit het plan van aanpak en beschrijf deze alle drie apart als een filmscript van 100 tot 250 woorden. Probeer voor je te zien hoe jullie als beide ouders samenwerken om die situatie goed te laten verlopen, wat jullie tegen elkaar zeggen, hoe gedragen jullie je, hoe reageert jullie kind en dergelijke.

Voorbeeld: Samen normaal naar het voetballen kijken.

Als Jens een voetbalwedstrijd heeft, gaan wij samen kijken. Als ik Peter zie, zeg ik hem gedag en hij groet mij terug. Aan het veld staan wij niet vlak naast elkaar maar ook niet ver weg bij elkaar. Wij staan samen tussen de andere ouders en praten met iedereen. Als Jens een doelpunt scoort, rent hij langs ons allebei en geeft ons allebei lachend een high five. In de rust vraag ik of Peter koffie wil, hij neemt dat aan en samen drinken we een kopje koffie en praten we over de prachtgoal van onze Jens!

## **Fase 9. Groei/ontwikkeling; lering en preventie (herhaling) conflict; verbeterpunten product/marketing (week 9)**

Ieder conflict draagt groeimogelijkheden, ontwikkelings-, leer- en verbeterpunten in zich. Dit gaat niet alleen over de ervaring hoe een mogelijk volgend conflict te voorkomen is of eerder herkend en dus tijdig gepareerd of positief benut wordt, het omvat ook een persoonlijk ontwikkelingsaspect.

### **Vijfgesprek DUUR TWEE UUR**

Start met introductie van de DEES-begeleiders. Waarbij de begeleiders samenvattend terugblikken op het programma en de ouders complimenteren omdat zij het programma goed hebben doorlopen. Omdat de begeleiders eerst aan het woord zijn, kunnen de ouders weer even wennen om met elkaar in contact/ in een ruimte te zijn. In deze bijeenkomst wordt de stem van het kind vertegenwoordigd door de DEES-kindbegeleider. Sleutelwoord voor de start van de bijeenkomst is meta-communicatie om zodoende het wellicht moeizame, spanningsvolle contact tussen beide ouders vlot te trekken.

De ouders bespreken samen hun plan van aanpak en zetten dit concreet weg in tijd en acties.

Hieronder kan deelname ander programma vallen OB, KuK, persoonlijke begeleiding, mediation et cetera.

De DEES-begeleiders maken een samenvatting in de digitale omgeving

Informatie naar ouders vanaf Week 9, Fase 9.

### **WEEK 9**

Vanaf deze week ontvang je geen opdrachten of informatie om te lezen meer.

Je bent aangekomen in de afrondende weken van DEES. Deze verlopen als volgt:

Deze week vindt het vijfgesprek, wat twee uur duurt, plaats waarbij jullie, de ouders, jullie DEES-begeleiders en de DEES-kindbegeleider aanwezig zijn. De bedoeling van het gesprek is dat jullie weer contact met elkaar maken en dat jullie jullie plan van aanpak concreet invullen in tijd en acties. Na dit gesprek ontvang je van jouw DEES-begeleider een overzicht van wat er is besproken in het gesprek. De andere ouder ontvangt deze samenvatting ook.

### **WEEK 10**

In week 10 bereid je samen met de andere ouder en jullie DEES-begeleiders het gesprek voor dat jullie deze week ook gaan voeren met jullie kind om jullie plan van aanpak te presenteren aan jullie kind. Tijdens het voorbereidende gesprek in week 10 wordt jullie plan van aanpak, als dat nodig is, nog concreter uitgewerkt, zodat jullie precies weten waar jullie aan toe zijn. Dit gesprek duurt 1 tot 1,30 uur

## **WEEK 11**

In deze week presenteren jullie jullie plan van aanpak aan jullie kind en alle mentoren. Jullie DEES-begeleiders en de DEES-kindbegeleider zijn hierbij aanwezig. Dit gesprek duurt 0,30 min tot 1 uur.

## **WEEK 12**

Evaluatie voor de beide ouders en hun DEES-begeleiders. In dit gesprek van 1 uur kijken jullie terug op het verloop van jullie DEES-traject en wordt dit afgesloten.

### **Tips voor DEES-begeleiders**

#### **Positiviteit**

Zorg dat tijdens de gezamenlijke bijeenkomsten de sfeer positief is en blijft. Zet dit zelf neer samen met je DEES-collega's. Jullie gedragen je ontspannen en positief. Stralen uit dat DEES bijna in afgerond en dat het positief wordt afgesloten. Jullie belonen (met complimenten) de ouders verbaal.

#### **Ruziegedrag**

Grijp meteen in als een van de ouders toch vervalst in verwijten/ ruzie gedrag. Benoem dit. Ga niet op de inhoud in maar vraag Waarom hij/zij deze opmerking plaatst/ het gedrag vertoont. Dus pak het op middels meta-communicatie. Kan een ouder zich niet beheersen. Stop het gesprek en ga als DEES-begeleider meteen met de ouder apart in gesprek. Ga niet in op verwijten naar de andere ouder of wellicht ter attentie van jou. Maar stel vragen als: waar ben je mee bezig? Wat ben je aan het doen? Waar komt dit vandaan? Wat is jouw intentie hiermee? Wat heb je in de periode dat je DEES volgde geleerd? Waarom heb je je ingespannen de afgelopen weken en doe je nu dit?

#### **Kinderen**

Sta niet toe dat de ouders ruziemaken in het bijzijn van de kinderen. Stop dit gedrag en leg als DEES-kindbegeleider uit dat de ouders nog niet zoveel hebben geleerd dat zij hun ruzies helemaal kunnen stoppen.

#### **Netwerkpartners**

Deze mensen zijn belangrijk geweest tijdens DEES. Uit je waardering naar de netwerkpartners. Bedank hen voor de samenwerking en vraag naar wat zij vervolgens voor het gezin willen (denken te moeten) betekenen? Check dit en bespreek dit.

#### **Rituelen**

Bedenk een passende wijze (ritueel) om DEES af te ronden zodat dit een markering vormt. Een Daar waar de ene DEES-begeleider zich prettig voelt bij een 'officiële' overhandiging van het plan van aanpak aan de ouders. Waarbij het plan op extra mooi papier/ in een mooi mapje is opgemaakt, sluit een andere DEES-begeleider liever af met een handgeschreven kaartje voor de ouders en de kinderen of laat iemand de ouders zelf een keuze maken hoe zij DEES af willen ronden (samen een taartje eten? Een steen aan elkaar geven? Een kaarsje van hoop uitwisselen of wat dan ook).

## HET DEES KINDPROGRAMMA

### HET KINDPROGRAMMA

*“Ieder kind verdient het om zo lang mogelijk kind te kunnen zijn.”*

Binnen de DEES methodiek gaan ouders aan de slag vanuit het de-escalatiemodel van Medling Ouder zetten zich met hun eigen Dees-begeleider in om het programma te doorlopen en volgen de richtlijnen van het programma alsmede aan het Seizoensplan.

Binnen de DEES methodiek is een opzet gemaakt voor het kind waarbij het kind een eigen DEES-kindbegeleider krijgt toegewezen, alsmede er steun komt vanuit het netwerk. Het doel van het DEES Kindprogramma is dat kinderen worden gevrijwaard van de destructieve communicatie tussen hun ouders en tot rust komen (‘verminderen draaglast’). Er wordt zodoende aandacht besteed aan het onschuldigen van kinderen.

In de taal van kinderen wordt hen uitleg gegeven over hun (juridische) positie en hun rechten mede aan de hand van het VN Verdrag inzake de Rechten van het Kind. Daarnaast wordt er aan de hand van een werkboek en opdrachten gewerkt om het kind in staat te stellen de eigen positie te leren begrijpen ten aanzien van zijn ouders, het kind uit de knelpositie te halen en de eigen kindplek (weer) te kunnen innemen.

Binnen de DEES methodiek vinden er drie tot vier gesprekken plaats tussen het kind en de DEES-kindbegeleider waarin uitleg aan het kind wordt gegeven over het proces dat ouders lopen en opdrachten vanuit het kind werkboek worden doorlopen. Dit alles in aansluiting met de leeftijd en ontwikkeling van het kind. De opdrachten van de kinderen worden samengebracht binnen het proces en gedeeld met de ouders via de begeleiders, zodat de positie van de kinderen en hun wensen geborgd worden voor de toekomst.

*Aan de volgende onderdelen wordt aandacht besteed binnen de gesprekken met kinderen:*

- Er wordt kennis gemaakt met de kinderen, waarbij broers en zussen tegelijk komen.
- Er wordt uitleg gegeven over het traject dat ouders doorlopen in een voor de kinderen begrijpelijke taal.
- Er wordt bekeken welke plek kinderen hebben binnen het gezin en welke positie zij innemen.
- Er wordt aandacht besteed aan gedachten en emoties van de kinderen rondom de scheiding.
- Er worden tools aangereikt hoe om te gaan met de gedachten en emoties rondom de scheiding.
- Er wordt aandacht besteed aan het onschuldigen van kinderen.
- Er wordt uitleg gegeven over de rechten die kinderen hebben.

DEES start met één maand voorbereiding. In deze maand: lezen de DEES-begeleiders zich in, kiezen de kinderen (dan wel wordt dit voor de kinderen gedaan gezien hun jonge leeftijd) en ook ouders hun netwerkpartner (mentor), vindt een bijeenkomst met het netwerk plaats, wordt het Seizoensplan opgesteld en wordt dit plan door de DEES-begeleiders en mentoren aan de kinderen en hun ouders (afzonderlijk) gepresenteerd.

De mentoren zorgen ervoor dat de praktische en logistieke zaken voor de kinderen gedurende het seizoen doorlopen. Zo kan de rust voor de kinderen bewaakt worden en kunnen afspraken doorlopen. Na de eerste maand gaan de DEES begeleiders actief aan het werk met de ouders en het kind. Het kind heeft een eigen DEES-kindbegeleider.

# DEES Kindprogramma werkbladen

## BIJEEKOMST 1 – KINDEREN GEZAMENLIJK

### A. Wie ben jij en waar woon jij?

1. Wat is jouw naam?

.....

2. Hoeveel jaar ben jij?

.....

3. Met wie woon jij?

.....

4. Maak een tekening van jou en jouw familie.

- *We maken eerst een tekening van hoe het was toen jouw ouders nog samen waren.*
- *Dan maken we een tekening van hoe jij nu woont.*

## B. DENKEN EMOTIES EN SCHEIDING

1. Wie heeft jou verteld dat jouw ouders uit elkaar gaan?
2. Waar was jij toen?
3. Wat deed jij toen jij het hoorde?
4. Wat dacht jij?
5. Wat voelde jij?
6. Hoe voel jij je over de ruzies tussen jouw ouders ?



7. Waar voel jij dat? (*Hoofd, buik, hart*)
8. Weet wat jij wat scheiden betekent?
9. Kun je de volgende zinnen afmaken? Je mag invullen wat jij wilt.

*Ik voel mij vandaag .....*

*Ik ben blij als .....*

*Ik vind het leuk om .....*

*Ik vind het niet leuk dat .....*

*Bij mijn papa voel ik mij .....*

*Bij mijn mama voel ik mij .....*

*Thuis voel ik mij .....*

*Ik moet huilen als .....*

*Ik word boos om .....*

*Ik ben bang voor .....*

*Ik voel mij schuldig door .....*

*Ik voel mij het meest van de tijd .....*

*Ik snap niet dat .....*

*Ik hoop dat .....*

*Ik wil tegen mijn papa/mama/ouders zeggen dat .....*

Wat kun jij zelf doen als je:

*Boos bent .....*

*Verdrietig bent .....*

*Bang bent .....*

10. Wat is er veranderd sinds de scheiding? Noem eens drie dingen.

.....  
.....  
.....

11. Welke veranderingen vind jij moeilijk?

.....  
.....  
.....

12. Wat is er niet veranderd er niet sinds de scheiding? Noem eens drie dingen.

.....  
.....  
.....

13. Met wie kun jij praten over de scheiding en over wat jij denkt en voelt?

.....  
.....  
.....

14. Tips om je minder verdrietig, bang en/of boos te voelen:

- Huilen lucht op
- Er met iemand over praten
- Een fijn plekje zoeken (bijvoorbeeld slaapkamer)
  
- In een schriftje schrijven of tekenen
- Muziek opzetten en dansen
  
- Aan iets fijns denken wat jou blij maakt
- Een stukje lopen
- Denken aan dat er altijd iemand is die van je houdt
- Gekke bekken trekken voor de spiegel
- Met je huisdier spelen/ knuffelen
- Met vrienden/-innen iets leuks gaan doen
- Dit spelletje doen:  
Noem vijf dingen die je om je heen ziet  
Noem vijf geluiden op die je hoort

Noem vijf dingen op die je ruikt

Noem vijf dingen die je voelt

## BIJeenKOMST 2, IEDER KIND APART

### A. Jouv wensén

Als jij alles mocht wensén, wat zou jij dan wensén? We maken een wensboom door in de vakjes van de boom jouw wensén te schrijven. Jouv wensén zetten wij ook op kaartjes en die plakken we op de flipover waarop we de boom ook hebben getekend. Wij geven de wensén door aan jouw ouders.





## B. Opstelling met DEES poppetjes

Vanuit de hulpvraag wordt door de ouders en het kind een situatie ingebracht. Intuïtief worden door het kind gezinsleden en eventuele andere belangrijke personen in het leven van het kind uitgekozen vanuit de aangereikte DEES poppetjes. Deze worden door het kind neergezet (opgesteld). De eigen ik, de ouders, grootouders, broers, zussen en andere betrokkenen die van belang zijn. Ook andere onderwerpen kunnen een plaats krijgen: het huis, de scheiding, conflicten, ziekte etcetera.

Door middel van DEES poppetjes wordt de situatie van het kind, door het kind en vanuit de beleving van het kind in beeld gebracht zo de wordt de (innerlijke) dialoog zichtbaar en gestimuleerd. Er wordt gekeken naar onderlinge relaties in het nu en het verleden. Een opstelling maakt duidelijk welke dynamiek de werkelijkheid heeft.

Het totale beeld levert inzicht op over de eigen rol en verhouding tot anderen in de omgeving. Er kan inzicht worden geboden in de verschillende plekken die de kinderen in de ogen van het kind innemen. Door de opstelling met toestemming van het kind met de ouders te delen (foto) en te bespreken wordt de verbinding tussen het kind en de ouders vanuit de beleving van het kind op dit vlak gelegd/ gestimuleerd.

## C. Kindtaken en taken van ouders

Jij mag de takenkaartjes pakken met taken die jij doet. Daarna pak je de takenkaarten met de taken die jouw vader/moeder doet. Aan het eind zet je op het werkblad een cirkeltje om de taken die bij jou horen en een kruisje voor de taken die bij jouw ouders horen.

1. Kamer opruimen
2. Bed opmaken
3. Tafel dekken
4. Vaatwasser in- of uitruimen
5. Naar school gaan
6. Huiswerk maken
7. Boodschappen doen
8. Zakgeld uitgeven
9. Buiten of binnen spelen
10. Met vriendjes en vriendinnetjes spelen
11. Tekening maken
12. Papa/mama een knuffel geven
13. Een ontbijtje op bed maken voor papa/mama
14. Voor mijn broertje of zusje zorgen
15. Met familie omgaan, zoals opa's en oma's
16. Besluiten over een verhuizing
17. Besluiten over waar ik mijn vaste woonplek heb
18. Geldzaken
19. Meedenken over de vakantie
20. Besluiten over het aantal weken bij papa/mama in de vakantie
21. Besluiten over hoe vaak ik contact heb met mijn papa/mama na de scheiding
22. Luisteren naar mijn papa/mama, een uitlaatklep zijn

23. Luisteren naar mijn papa/mama over hoe zij zich voelen over de scheiding
24. Kiezen tussen mijn papa/mama
25. De ruzie oplossen tussen papa/mama
26. Voor mijn papa/mama zorgen
27. Boodschappen overdragen tussen mijn papa/mama
28. Bij mijn papa/mama in bed slapen
29. Mijn papa/mama troosten als ze verdrietig zijn
30. Het opnemen voor mijn papa/mama ten opzichte van de ander
31. Besluiten of ik wel of niet meer met een papa/mama om wil gaan

#### **D. Spelregels voor jouw ouders**

We maken spelregels voor jouw ouders, bijvoorbeeld als zij boos tegen elkaar doen, waar jij bij bent of iets tegen jou over elkaar zeggen. Wat vind jij belangrijk dat zij wel of niet doen? Zo krijgen jouw ouders opdrachten mee om zich aan te houden, opdrachten die belangrijk zijn voor jou als kind.

Spelregel 1

.....

Spelregel 2

.....

Spelregel 3

.....

Spelregel 4

.....

Spelregel 5

.....

#### **E. Jouw rechten , vanaf 7 jaar**

- Ik heb het recht om mij vrij te kunnen ontwikkelen
- Ik heb het recht om veilig te kunnen opgroeien
- Ik heb het recht op liefde en verzorging
- Ik heb het recht op mijn gezondheid
- Ik heb het recht om van allebei mijn ouders te mogen houden
- Ik heb het recht om met mijn ouders te kunnen zijn
- Ik heb het recht om contact te hebben met familieleden, zoals opa's en oma's
- Ik heb het recht dat er rekening wordt gehouden met mijn belangen
- Ik heb het recht dat er naar mij geluisterd wordt
- Ik heb het recht om mijn mening te kunnen geven





waar de ouders ook hun intenties naar de kinderen uitspreken. Zo maken we de cirkel rond.

## DEEL 3. THEORETISCH FUNDAMENT DEES

### Theoretisch kader

#### 1. Maatschappelijk kader

**Een op de drie huwelijken eindigt in een echtscheiding. Waar twintig jaar geleden het woord vechtscheiding nog niet was uitgevonden, bedenken we nu synoniemen voor deze term zoals complexe scheiding en hoog conflictscheiding en kan iedereen zich een voorstelling maken bij een hoe een vechtscheiding verloopt. Toch is er pas sinds korte tijd meer bekendheid dat kinderen worden ingezet in de strijd en de ouders hun ouderrollen verlaten.**

Een scheiding is een gebeurtenis in het leven die de nodige impact heeft. De situatie voor de scheiding, tijdens en de periode erna omvatten veelal een proces van meerdere jaren. Vaak zijn ouders gedurende, een gedeelte van, dit proces sterk met zichzelf bezig door emoties en praktische vraagstukken die bij een scheiding komen kijken. Zij hebben veel te beslissen, te verwerken en te regelen en kunnen door alle bijkomende aspecten van een scheiding in beslag worden genomen. Denk hierbij aan praktische zaken zoals een verhuizing, het verdelen van spullen, het emotionele proces van rouw en verlies van de relatie, het afwikkelen van financiële zaken, het juridisch afronden van de scheiding en alles wat met de kinderen te maken heeft zoals de zorg/omgangsregeling, school en de opvoeding. Dit kan ertoe bijdragen dat zij de belangen en de positie van de kinderen (tijdelijk) in meer of mindere mate uit het oog verliezen.

Kinderen met gescheiden ouders lopen meer risico op het ontwikkelen van psychosociale problemen. Kinderen van gescheiden ouders ervaren, op korte en lange termijn, op diverse gebieden (zoals emotioneel, sociaal en in gedrag) ongeveer tweemaal zoveel problemen vergeleken met kinderen van niet gescheiden ouders. Deze gevolgen verschillen in aard en ernst en zijn mede afhankelijk van de leeftijd, ontwikkeling en de mate van conflicten tussen de ouders. Ongeveer twee derde van de kinderen met gescheiden ouders maakt het op termijn redelijk tot goed. Een derde deel van de kinderen met gescheiden ouders ervaart in ernstige mate negatieve gevolgen door de scheiding van hun ouders.

Beschermende factoren voor kinderen met gescheiden ouders zijn onder andere een goede relatie met beide en minstens één van de ouders, ouders die met elkaar blijven communiceren, ouderlijke warmte en steun, zich gezien en gehoord voelen, steun van broers en zussen ervaren alsmede van andere familieleden en het sociale netwerk.

Vooraf kinderen die bloot worden gesteld aan langdurige en frequente conflicten tussen hun ouders hebben op langere termijn een verhoogd risico op problemen. Risicofactoren voor probleemontwikkeling bij kinderen na een scheiding zijn: niet communicerende ouders, ouders die elkaar afwijzen en negatief over elkaar praten richting het kind, het kind dat als boodschapper wordt ingezet, ouders die door eigen emoties niet meer beschikbaar zijn, financiële achteruitgang, en het niet nakomen van afspraken tussen ouders.

Een vechtscheiding wordt in de sector inmiddels gezien als een vorm van kindermishandeling. *Je onthoudt het kind voortdurend van dat wat hij of zij nodig heeft, namelijk liefdevolle ouders. Ouders die er voor het kind zijn, dat samendoen, en die vrede kunnen hebben met de relatie die er*

nu bestaat. Een vechtscheiding is een vorm van kinderbeschadiging', aldus Emeritus-hoogleraar Opvoedkunde J. Hermanns, die vechtscheiding beschrijft als psychische verwaarlozing. In 80% procent van de scheidingssituaties zijn de opvoeders uitstekend in staat om het belang van de kinderen voorop te stellen en hen op te voeden vanuit een nieuwe, veilige en evenwichtige gezinssituatie. In 20% procent van de gevallen niet, dan wordt gesproken van een vechtscheiding of hoge conflictscheiding. Het aantal scheidingen waarbij sprake is van complexe problematiek – 'vechtscheidingen' – neemt toe. In 2016 deed de Raad voor de Kinderbescherming onderzoek naar het welzijn van kinderen bij 5210 scheidingen. De Raad voor de Kinderbescherming vroeg om 1195 beschermingsonderzoeken, uiteindelijk resulterend dat in 1038 ondertoezichtstellingen. Dit betekende een stijging van de inzet van een kinderbeschermingsmaatregel van 19 procent gestegen ten opzichte van 2015, hetgeen laat zien dat scheidingen steeds vaker in het dwang kader terecht komen.

Verrassend genoeg liet recent Nederlands onderzoek zien dat kinderen betrokken bij een vechtscheiding over het algemeen tevreden zouden zijn met hun leven en zich over het algemeen goed zouden voelen. Onderzoekers van de VU, Universiteit Utrecht en de Academische Werkplaats Kindermishandeling volgden betrokkenen bij een complexe scheiding - 83 vaders en 82 moeders en 142 Nederlandse en Vlaamse kinderen in de leeftijd van 6 tot en met 18 jaar.

*'Kinderen hebben wel last van de dagelijkse confrontaties met de gevolgen van de scheiding, zoals het wisselen van huizen, omgaan met verschillende regels en niet altijd de eigen spullen bij zich hebben', aldus Catrin Finkenauer, hoogleraar jeugdstudies aan de Universiteit van Utrecht en als VU-hoogleraar projectleider van het onderzoek. Maar als de bevindingen uit dit onderzoek iets duidelijk maken, is het volgens Finkenauer dat we kinderen onderschat hebben: 'Kinderen zijn heel veerkrachtig en bouwen hun leven om de scheiding heen' (letterlijke tekst interview BNR Radio). Om daaraantoe te voegen: 'Ze kunnen een eigen wereld opbouwen waarin ze controle hebben over wat er met hen gebeurt en kunnen trots zijn op wat ze bereiken.'*

Voor bijna 50% van de kinderen in het onderzoek bleek de scheiding echter uitermate stressvol. Destructieve communicatie tussen hun ouders bleek de grootste bron van zorg voor de betrokken kinderen. Het partnerschap wordt verbroken, het ouderschap duurt voort. Kinderen scheidden daarbij niet van hun ouders en blijven 50% de ene ouder en 50% de andere ouder.

## **2. Complexe scheiding als stagnerende opvoeding**

Een vechtscheiding is op te vatten als een ernstige vorm van stagnerende opvoeding nu het gevolgen met zich meebrengt voor de ontwikkeling van kinderen. De term stagnerende opvoeding is afkomstig uit de orthopedagogiek en verwijst naar problemen tussen ouder(s) en het kind bij het opgroeien en opvoeden. Opvoedingsproblemen worden door De Ruyter (1999) gezien als het niet slagen van een gemeenschappelijke activiteit van het kind en zijn ouders. Onderscheid wordt gemaakt in de mate van stagnatie (licht-ernstig): opvoedingscrisis, problematische opvoedingssituatie, opvoedingsnood en opvoedingsimpasse.

Kenmerkend voor een opvoedingsimpasse is dat kind en/of ouder(s) het samenleven niet langer ervaart/ervaren als opvoeding. Een opvoedingsimpasse kan worden beleefd vanuit het perspectief van de opvoeder of vanuit het perspectief van het kind.

Vanuit het perspectief van de ouder kan geconstateerd worden dat de ontwikkeling van het kind anders verloopt dan gewenst. Wanneer de ouder er niet meer in slaagt deze in de gewenste rich-

ting te beïnvloeden, is er sprake van een opvoedingsimpasse.

Vanuit het perspectief van het kind ervaart deze de opvoeder bij een opvoedingsimpasse niet langer meer als iemand waar hij de dingen van aanneemt die hem kunnen helpen in zijn verdere ontwikkeling en die voor hem beschikbaar is.

Naast een onderscheid in ernst is het van belang de aard van de stagnerende opvoeding in kaart te brengen. Omdat die richtinggevend is voor de hulpverleningsinterventie. Daarbij wordt onderscheid gemaakt tussen vier types:

1. *Het ontbrekend verbond*: opvoeding stagneert als een opvoeder het samenleven met het kind niet langer definieert als opvoeden
2. *Pedagogische handelingsverlegenheid*: opvoeding stagneert als de ouder er onvoldoende in slaagt het opvoedantwoord af te stemmen op de opvoedvraag van het kind
3. *Negatieve interferentie van rollen en taken van opvoeder*: een opvoeder dient zijn andere levenstaken – omgaan met andere ouder, relatie - op een voor het kind voorbeeldige wijze te realiseren. Het gaat in deze om een goed genoeg voorbeeld waardoor het kind een voorbeeld heeft hoe te handelen. Het voorbeeldig zijn is niet genoeg indien de opvoeder het kind bij de uitvoering van die taken belast.
4. *Oriëntatiecrisis in de cultuur*: wanneer ouders geen levende getuigen zijn van een zinvol bestaan en wanneer geen of tegenstrijdige verhalen vertellen over de zin van het leven (De Ruyter, 1993).

Bij een scheiding betekent de breuk in het partnerschap tegelijkertijd een verzwaring van het ouderschap en op andere wijze samen de opvoeding invullen. Bij een complexe scheiding is er met name sprake van het derde type stagnerende opvoeding; *Negatieve interferentie van rollen en taken van opvoeder*. Vechtscheidende ouders zijn zo door hun conflictsituatie in beslag genomen door hetgeen speelt op ex-partnerniveau dat hun opvoedingstaken veelal in het gedrang komen. De opvoedingstaak van de voormalige liefdespartners ligt op hun ex-partnerschap en niet langer op hun ouderschap dat gezamenlijk vorm gegeven dient te worden.

Met vechtscheidende ouders loopt een aantal kinderen het risico dat de draaglast de draagkracht te boven gaat. Te meer omdat het kind aan deze situatie zelf niets veranderen. Er zijn inmiddels talloze initiatieven gericht op hulp bij vechtscheidingen, voor ouders en kinderen. De Kinderombudsman, mevrouw Kalverboer, plaatst een kanttekening: 'Het is wrang dat het nodig is kinderen in te zetten om ouders een spiegel voor te houden.' Bij een complexe scheiding zal hulp er vooral op gericht moeten zijn ouders te bewegen tot normaliseren van het contact met de ex-partner. Om het kind in staat te stellen loyaal te kunnen zijn aan beide ouders, van beide ouders te kunnen houden. De-escalatie van het conflict is een eerste voorwaarde voor voortgezet ouderschap.

### **3. Juridisch kader volwassenen**

Eerder is benoemd wat er bij een scheiding komt kijken. Naast de praktische, emotionele en financiële zaken alsmede alles omtrent de kinderen komt er juridisch het nodige kijken bij een scheiding.

#### **Erkenning en ouderlijk gezag**

In Nederland geven we op verschillende manieren invulling aan (liefdes)relaties. Zo kennen wij het living apart together (samen apart leven), het samenlevingscontract, het huwelijk in gemeen-

schap van goederen of onder huwelijkse voorwaarden alsmede het geregistreerd partnerschap. Een relatie kan worden vormgegeven tussen een man of vrouw, of door twee personen van hetzelfde geslacht. Ook kennen wij polyamoreuze relaties, waarbinnen meer dan twee personen hun liefde delen.

Wanneer er sprake is van een huwelijk of geregistreerd partnerschap betekent dit dat het regelen van erkenning en ouderlijk gezag ten aanzien van kinderen niet nodig is. Dit is van rechtswege automatisch geregeld voor beide partners, ook voor partners van hetzelfde geslacht. Wanneer er geen sprake is van een huwelijk of geregistreerd partnerschap zal de erkenning en/of het ouderlijk gezag moeten worden geregeld. Hiervoor geldt dat tot 12 jaar de toestemming van de moeder vereist is en vanaf 12 jaar ook de toestemming van het kind nodig is. Vanaf 16 jaar hoeft enkel het kind zijn toestemming af te geven.

**Erkenning** betekent dat een ouder een juridische status krijgt ten opzichte van het kind. Dit brengt onder andere met zich mee dat het kind de naam van deze ouder kan gaan dragen, dat de ouder verantwoordelijk is om financieel bij te dragen voor het kind (hetgeen tevens verplicht is voor de verwekker indien er geen sprake is van erkenning, niet zijnde een zaaddonor) en dat er een recht bestaat tot omgang, informatie en consultatie .

Gedurende het huwelijk en geregistreerd partnerschap oefenen ouders van rechtswege het **ouderlijk gezag** uit over hun kinderen die binnen dat huwelijk zijn geboren. Daarnaast hebben ouders, als partner van elkaar, over en weer rechten en plichten jegens elkaar.

Het ouderlijk gezag omvat de plicht en het recht van de ouder om zijn kind te verzorgen en op te voeden . Onder die verzorging en opvoeding worden mede verstaan de verantwoordelijkheid en de zorg voor het geestelijke en lichamelijke welzijn en de veiligheid van het kind. Ook dient de ouder de ontwikkeling van de persoonlijkheid van het kind te bevorderen. Hierin kan ook wel de ouderschapsbelofte worden gelezen. Een gezaghebbende ouder is vanuit de Wet bevordering voortgezet ouderschap en zorgvuldige scheiding sinds 2009 ook verplicht om de band van het kind met de andere ouder te bevorderen op grond van artikel 1:247 lid 3 BW.

**Gezamenlijk gezag** heeft verder als gevolg dat belangrijke beslissingen omtrent het kind door de ouders gezamenlijk moeten worden genomen. Beslissingen over school, het zoeken van hulp voor het kind of het aanvragen van een paspoort vereisen de toestemming van beide ouders. Ook voor een reis naar het buitenland met de kinderen of het verhuizen is toestemming nodig van de andere met gezag belaste ouder. Wanneer één van beide ouders deze toestemming niet wil geven, kan de andere ouder vervangende toestemming aanvragen bij de rechter. De rechter zal kijken naar de feiten en omstandigheden voor het wel of niet toewijzen van de toestemming.

In de zorgverlening vormt het gezamenlijk gezag, wat gepaard gaat met de dubbele toestemming, soms een struikelblok. Volgens de wet moet voor ondersteuning of behandeling van een minderjarig kind toestemming worden afgegeven van beide gezaghebbende ouders. Wanneer het kind lijdt onder het gezamenlijk gezag van zijn ouders en klem of verloren dreigt te raken, bijvoorbeeld door de hoge mate van conflicten, kan de rechter eenhoofdig gezag toewijzen aan één van de ouders .

Gezamenlijk gezag na de scheiding is de norm. Sinds 1 januari 1998 is in de wet opgenomen dat ouders na een echtscheiding in principe gezamenlijk gezag over het kind behouden. Voor 1998 kreeg één van beide ouders het gezag over het kind en werd de voogd, meestal was dit de moeder. De andere ouder werd daarmee toezienend voogd.



**Het eenhoofdig gezag** is een uitzondering. Jaarlijks gebeurt dit ongeveer 5.000 keer. De rechter kan hierbij advies vragen aan de Raad voor de Kinderbescherming. Een kind van jonger dan twaalf jaar wordt niet gehoord over deze kwestie. Voor het kind staat slechts de informele rechtsingang van artikel 1:251a lid 4 BW open.

### **Recht op contact**

In het VN Verdrag inzake de Rechten van het Kind (IVRK) is bepaald dat het kind recht heeft op contact met beide ouders, zo lang de belangen en de veiligheid van het kind zich hier niet tegen verzetten.

Ontzegging van dit contact vindt plaats als:

- De omgang ernstig nadeel zou opleveren voor de geestelijke of lichamelijke ontwikkeling van het kind.
- De betreffende ouder kennelijk ongeschikt of niet in staat moet worden geacht tot omgang met het kind.
- Het kind van 12 jaar of ouder zelf grote bezwaren heeft tegen omgang met de andere ouder
- De omgang anderszins in strijd is met zwaarwegende belangen van het kind.

Het kind heeft vanuit artikel 1:377a BW, naast de ouder, zelf een recht op omgang met zijn ouders en met degene die in een nauwe persoonlijke betrekking tot hem staat. Hierbij kan gedacht worden aan opa's en oma's. De persoon moet in een zodanige betrekking tot het kind staan of hebben gestaan dat er sprake is van family life. Family life vloeit voort uit artikel 8 lid 1 van het Europees Verdrag voor de Rechten van de Mens (EVRM) en geeft eenieder recht op eerbiediging van het familie- en gezinsleven.

### **Ouderschapsplan**

Wanneer samenwonende ouders met gezamenlijk gezag, dan wel gehuwden of geregistreerde partners hun relatie willen ontbinden geldt sinds de invoering van de **Wet bevordering voortgezet ouderschap en zorgvuldige scheiding** (maart 2009) dat bij het verzoek tot (echt)scheiding een ouderschapsplan moet worden gevoegd. Het ouderschapsplan is ingevoerd om ouders al in een vroegtijdig stadium te laten nadenken over de invulling van het ouderschap na de scheiding en de gevolgen van hun scheiding voor de kinderen.

Artikel 815 van het Wetboek van Burgerlijke Rechtsvordering (hierna: Rv) gaat over het ouderschapsplan. Lid 3 stelt dat er voor het ouderschapsplan drie elementen vereist zijn:

- De verdeling van de zorg- en opvoedingstaken
- De kosten van verzorging en opvoeding
- De uitwisseling van informatie over de kinderen

Lid 4 bepaalt dat kinderen moeten worden betrokken bij het opstellen van het ouderschapsplan. In het verzoekschrift tot echtscheiding moet staan op welke wijze de kinderen zijn betrokken. Deskundigen geven aan dat ook jonge kinderen vaak in staat zijn om hun belang kenbaar te kunnen maken. Kinderen zijn niet verantwoordelijk en hoeven niet te beslissen, maar dat zij mogen wel aangeven wat zij fijn vinden en wat hun wensen zijn. Hierbij kan een deskundige een belangrijke rol spelen.

Lid 4 van artikel 815 Rv benoemt een participatierecht. De bedoeling is dat het kind op kindvriendelijke wijze, mede kijkend naar de leeftijd en ontwikkeling, wordt betrokken rondom de opmaak van het ouderschapsplan.

Wanneer ouders het oneens blijven over de verdeling van de verzorging en opvoedingstaken kan de rechter daarover beslissen. In die beslissing dient het belang van het kind het zwaarst te wegen en een overweging van de eerste orde te zijn .

Een kind heeft na de echtscheiding recht op een gelijkwaardige verzorging en opvoeding door beide ouders . Gelijkwaardige verzorging wil niet altijd zeggen dat dit een 50-50 verdeling in tijd betreft . Dat is in de praktijk niet altijd mogelijk én niet altijd in het belang van het kind.

### **Rechtspositie minderjarigen**

In beginsel geldt dat minderjarigen in ons rechtssysteem geen zelfstandige rechtspositie hebben en dat zij vertegenwoordigd worden door hun wettelijke vertegenwoordigers. De wettelijke vertegenwoordigers van een kind zijn de met het gezag belaste ouders of de voogd . Slechts in enkele gevallen heeft een kind wel een positie, namelijk via de formele- of informele rechtsingang. Deze rechtsingangen worden hieronder nader besproken.

De **formele rechtsingang** zegt het eigenlijk al; een minderjarige heeft een eigen formele positie. Dit geldt bijvoorbeeld bij het sluiten van een arbeidsovereenkomst, een geneeskundige behandelovereenkomst en binnen de Jeugdwet rondom het beëindigen of opheffen van een ondertoezichtstelling/ uithuisplaatsing. Het kind heeft dan een eigen formele rechtspositie waarbij de uitspraak aan het kind is gericht.

Naast de formele rechtsingang kunnen kinderen vanaf twaalf jaar bellen naar of een brief schrijven aan de rechter. Dit wordt een **informele rechtsingang** genoemd. Wanneer het kind jonger is dan twaalf jaar, kan de rechter beslissen dat het kind gebruik mag maken van de informele rechtsingang.

Bij de informele rechtsingang heeft een minderjarige dus geen formele plek.

### **Het kinderverhoor**

Wanneer er een echtscheidingsverzoek is ingediend bij geschil over de omgang, de zorgregeling van het kind met zijn ouder(s) en de hoofdverblijfplaats van het kind bij de rechter door ouders met minderjarige kinderen, krijgt een kind van **twaalf jaar of ouder** een uitnodigingsbrief van de rechter. Hierin staat dat het kind per brief of in een gesprek bij de rechter zijn mening kan geven. Op grond van artikel 809 lid 1 Rv mag een rechter niet beslissen over zaken zonder de minderjarige eerst te horen, indien het een zaak is die de minderjarige aangaat.

Kinderen jonger dan twaalf worden niet standaard gehoord. Daarbij is het aan de rechter om ambtshalve te beslissen of het kind in de gelegenheid moet worden gesteld om zijn mening kenbaar te maken. Of een kind jonger dan twaalf jaar sterk zijn mening kenbaar kan maken is afhankelijk van de omstandigheden van het geval en de rijpheid van het kind.

### **De bijzondere curator in Jeugdzaken**

Wanneer het belang van het kind geschaad wordt of dreigt te raken doordat het belang van het kind in strijd is met die van de met gezag belaste ouder, kan de rechter een bijzondere curator aanstellen om het kind binnen een procedure te vertegenwoordigen op grond van artikel 1:250 BW. De bijzondere curator is een onafhankelijk persoon en heeft als belangrijkste doel om binnen de gestelde taakomschrijving vanuit de rechtbank de stem en de belangen van het kind een plek te geven. Er wordt een overkoepelde visie aangenomen ten aanzien van het conflict. De rechter kan naar aanleiding van een verzoekschrift ingediend door bijvoorbeeld een ouder of ambtshalve (uit eigen beweging) een bijzondere curator benoemen om een kind in scheidings-

situaties te vertegenwoordigen. Een kind kan zelf ook aan de rechter vragen om een bijzonder curator in te stellen. Een bijzonder curator kan ook worden ingesteld wanneer de ouders niet in staat zijn de belangen van een kind te overzien of behoorlijk te behartigen. Voor de benoeming van de bijzondere curator is het nadrukkelijk van belang dat er sprake is van tegenstrijdige belangen tussen het kind en de ouders en het moet gaan om een wezenlijk conflict. De bijzondere curator is geen mentor, derde ouder of voogd, maar heeft een eigen rol, en treedt niet op wanneer er sprake is van opvoedkundige vraagstukken.

### **VN Verdrag inzake de Rechten van het Kind (IVRK)**

Op 20 november 1989 is door de algemene vergadering van de Verenigde Naties het VN Verdrag voor de Rechten van het Kind (hierna: het IVRK) unaniem aangenomen. In totaal zijn er 193 landen aangesloten bij het IVRK. Ook Nederland heeft het IVRK geratificeerd en in 1995 is het in werking getreden voor het Koninkrijk der Nederlanden. Het IVRK bestaat uit 54 artikelen met afspraken over kinderen en jongeren tot achttien jaar en is een uniek mensenrechtenverdrag. Het bevat traditionele burgerlijke en politieke rechten, maar ook sociale, economische en culturele rechten.

In het IVRK zijn drie partijen te onderscheiden: het kind, de ouders/voogd en de Staat. Naast de rechten voor kinderen staan er ook rechten voor ouders in het IVRK. Het IVRK omvat niet alleen rechten, maar er zijn ook plichten aan verbonden. De plichten gelden voor de ouders en de Staat. Ouders zijn bijvoorbeeld verantwoordelijk voor de opvoeding van hun kind, maar hebben daarbij recht op passende bijstand van de Staat. In eerste instantie zijn de ouders verantwoordelijk voor het welzijn van hun kinderen, en wanneer zij hierin te kort schieten is de Staat verplicht om in te springen en verantwoordelijkheden van de ouders over te nemen.

De rechten uit het IVRK zijn onder te verdelen in drie categorieën, de zogenaamde drie P's, namelijk; *protection, participation en provision*. De eerste categorie, *protection* ziet op de bescherming van kinderen tegen gevaar. *Participation* geeft kinderen recht op inspraak bij beslissingen die voor hen van belang zijn. De categorie *provision* kent aan kinderen rechten toe waardoor ze kunnen overleven en zich kunnen ontwikkelen. Het Verdrag bevat meerdere bepalingen die relevant zijn voor de positie van kinderen bij echtscheiding.

### **Basisprincipes**

Het IVRK kent vier basisprincipes. Het eerste basisprincipe verbiedt discriminatie, artikel 2 IVRK. Alle rechten gelden voor alle kinderen. Het tweede basisprincipe stelt het belang van het kind voorop, artikel 3 IVRK. Het belang van het kind zou in alle beslissingen die door de overheid, instanties en volwassenen worden genomen, de eerste overweging moeten zijn. Als derde basisprincipe heeft het kind recht op leven en ontwikkeling, artikel 6 IVRK. De overheid moet zich inspannen om het ontwikkelen van kinderen te stimuleren en het overleven van kinderen zo veel mogelijk te garanderen. Als laatste en vierde basisprincipe dient er respect te zijn voor de mening van het kind, artikel 12 IVRK. Kinderen mogen hun mening geven en meepraten. Hun mening dient te worden meegenomen in zaken die hen aangaan. Bij de interpretatie en implementatie van alle overige artikelen moeten de algemene beginselen uit de basisprincipes meegewogen worden.

Voor kinderen in scheidingssituaties zijn voornamelijk het tweede en vierde basisprincipe van groot belang. Het tweede basisprincipe is ondergebracht in artikel 3 van het IVRK. Artikel 3 gaat over het belang van het kind en is het meest genoemde artikel in de relevante rechtspraak. Het artikel wordt ook wel het parapluartikel genoemd, omdat het overkoepelend is voor alle andere artikelen.

De mening van kinderen is erg belangrijk in zaken die hen aangaan, dit is terug te vinden in artikel 12 IVRK. Beleid en regelgeving dienen te worden afgestemd op de behoeften van het kind. Kinderen dienen, afhankelijk van hun leeftijd en rijpheid, de mogelijkheid te hebben op inspraak, mee te kunnen praten, mee te denken en mee te doen. Artikel 12 van het IVRK is dus een belangrijk participatierecht. Kinderen dienen individueel beoordeeld te worden op hun rijpheid. De rijpheid is afhankelijk van de capaciteit van het kind om een eigen mening te kunnen geven op een redelijke en onafhankelijke manier.

### **Overige belangrijke bepalingen**

Naast artikel 3, 12 en 13 van het IVRK is er een aantal andere artikelen van belang voor het kind in scheidingssituaties. In het kort zijn dat de volgende artikelen:

Artikel 5 verplicht de Staat de rechten en verantwoordelijkheden van ouders en familie te eerbiedigen ten aanzien van de begeleiding en ontwikkeling van het kind. Het moedigt tevens ouders aan om met problemen om te gaan op een manier die kinderen begrijpen.

Artikel 7 geeft het kind recht op een naam, nationaliteit en recht zijn ouders te kennen en door hen te worden verzorgd. In artikel 8 worden de Staten verplicht die rechten van het kind te eerbiedigen.

Artikel 9 bevat bepalingen over het recht van het kind op persoonlijke betrekking en rechtstreeks contact met beide ouders. Een kind dient niet gescheiden te worden van zijn ouders, tenzij deze scheiding noodzakelijk is wanneer de ouders gescheiden leven. De Staat dient in dit geval het recht van het kind op regelmatige basis persoonlijke betrekkingen en rechtsreeks contact met beide ouders te onderhouden te eerbiedigen.

Artikel 17 ziet op het recht op informatie. Deze informatie is belangrijk om een mening te kunnen vormen, met betrekking tot het participatierecht van artikel 12.

Artikel 18 geeft aan dat in beginsel beide ouders gezamenlijk verantwoordelijk zijn voor de ontwikkeling en opvoeding van het kind. De Staten moeten alles doen wat in hun vermogen ligt om die erkenning te verzekeren.

### **Handvest van de grondrechten van de Europese Unie**

Het Handvest van de grondrechten van de Europese Unie (hierna: Handvest) is sinds 1 december 2009 juridisch bindend voor instellingen en lidstaten van de Europese Unie wanneer zij het EU-recht ten uitvoer brengen. Het Handvest is een catalogus van 54 artikelen waarin fundamentele rechten, vrijheden en beginselen van burgers van de Europese Unie staan genoemd en heeft dezelfde juridische waarde als EU-verdragen.

In artikel 7 van het Handvest staat, evenals in artikel 8 EVRM, het recht op 'family life'. In artikel 24 van het Handvest worden de rechten van het kind genoemd. Lid 1 stelt dat kinderen recht hebben op bescherming en zorg en vrijelijk hun mening mogen uiten. Aan hun mening dient een passend belang gehecht te worden in zaken die hen betreffen, in overeenstemming met hun leeftijd en rijpheid. Verder bepaalt lid 2 dat bij alle handelingen in verband met het kind, het belang van het kind een essentiële overweging vormt. Lid 3 geeft ieder kind het recht regelmatig persoonlijke betrekking en rechtstreeks contact met zijn beide ouders te onderhouden. Dit artikel is gebaseerd op artikel 3, 9, 12 en 13 van het IVRK.

### **Het Europees Verdrag tot bescherming van de Rechten van de Mens (EVRM)**

Het Europees Verdrag tot bescherming van de rechten van de mens en de fundamentele vrijheden (hierna: EVRM) is op 4 november 1950 in Rome door de Raad van Europa aangenomen, in navolging van de in 1948 opgestelde Universele Verklaring van de Rechten van de Mens. Het EVRM zorgt voor de waarborg van mensen- en burgerrechten en beschermt alle inwoners van de

aangesloten landen. Alle lidstaten van de Raad van Europa zijn aangesloten bij het EVRM .

Het EVRM heeft in Nederland een directe werking. Burgers kunnen zich bij de nationale rechter beroepen op bepalingen uit het EVRM. Wanneer alle nationale rechtsmiddelen zijn uitgeput, kunnen zij een procedure aanspannen bij het Europees Hof voor de Rechten van de Mens (hierna: EHRM).

Het EVRM geldt voor zowel minder- als meerderjarigen. Hierin wordt geen onderscheid gemaakt. Voor kinderen in scheidingsituaties is artikel 8 uit het EVRM rechtstreeks van belang. Wanneer wordt gesproken over dit artikel, wordt vaak het begrip ‘family life’ gebruikt. In artikel 8 staat dat eenieder recht heeft op respect voor zijn familie- en gezinsleven. Op dit artikel wordt veelvuldig beroep gedaan in een procedure om een omgangsregeling.

Naast artikel 8 EVRM is artikel 6 relevant voor scheidingskinderen. Op grond van artikel 6 EVRM heeft eenieder recht op een eerlijke behandeling van zijn zaak. Zoals hierboven besproken hebben kinderen op grond van artikel 12 IVRK het recht om hun mening te geven in zaken die hen aangaan en dienen daarin gehoord te worden. Dit hoorrecht valt onder artikel 6 EVRM. Door het beginsel van hoor en wederhoor moet, alles wat door het kind wordt verklaard, worden gedeeld met de ouders. Hierdoor mag de rechter zijn beslissing alleen baseren op informatie die bekend is voor alle partijen. Wanneer de rechter informatie niet zou delen met de ouders, zou er schending kunnen zijn van artikel 6 EVRM.

