

tijd

LEVEN EN DOEN



Papa en
mama
praten
weer met
elkaar

**Een einde aan de
vechtscheiding**



‘Ik kon me weer inleven in zijn kant van het verhaal’

Vincent (44) en Liliane (43) zijn acht jaar geleden gescheiden. Ze hebben drie kinderen van 13, 12 en 10 jaar. Toen Vincent de alimentatie niet meer kon betalen, begonnen de rechtszaken. Na jaren vechten, stuurde de rechter ze naar groepstherapie in het Lorentzhuis in Haarlem.

TEKST SUZANNE RETHANS

We hadden nooit allebei een advocaat moeten nemen”, zegt Liliane als ze terugkijkt op de scheiding. “Vanaf dat moment was het helemaal mis. Een advocaat is niet gericht op het sluiten van compromissen, een advocaat wil winnen.”

“Juist van scheidende mensen kun je niet verwachten dat ze helder denken en dat ze doen wat het beste is voor de kinderen”, zegt Vincent. “In het strafrecht kun je een advocaat inzetten die het onderste uit de kan haalt, maar in het familierecht zouden mensen verplicht moeten worden om met elkaar te praten.”

Of ze wel eens iets hebben gedaan waarvan ze achteraf spijt hebben?

Jazeker, zeggen ze allebei. Soms maakten ze ruzie waar de kinderen bij waren – alle goede voornemens ten spijt. En ja, ook de opmerking ‘Oh, dus daar heeft papa/mama wel geld voor’, is

wel eens gevallen. Vincent: “Via de sms is een stekelige opmerking zo gemaakt. Komt er weer zo’n berichtje binnen waarover je ontploft. Zie dat maar eens te verbergen.”

Eén keer heeft hij het echt te bont gemaakt, zegt hij. De kinderen waren bij hem, maar Liliane wilde dat ze bij haar taart kwamen eten omdat de jongste jarig was. Toen ze niet op tijd terugkwamen, belde Vincent de politie.

Een jaar lang zaten ze in therapie. Dat hielp niet. Liliane: “Ik bleef gewoon mijn eigen riedeltje afsteken en hoorde Vincent niet, net zo min als hij mij hoorde.”

Dat gebeurde pas tijdens de groepstherapie in het Lorentzhuis in Haarlem, in de confrontatie met andere stellen die in scheiding lagen. Liliane: “We zaten daar met acht stellen en ik dacht op een gegeven moment: wat erg, het is overal hetzelfde! Alle mannen dachten dat hun vrouw een psychische stoornis had, alle vrouwen wa-

ren emotioneel en zaten om het minste of geringste op de kast. Pas toen ik dat zag, dacht ik: het hoort erbij, zo dóen mensen, ik moet het niet zo persoonlijk nemen.”

Vincent: “Ik zat me vreselijk te storen aan een vent die heel betweterig en therapeutisch liep te doen. Totdat ik me realiseerde dat ik me ook zo gedroeg.”

Liliane: “En ik herkende me in zijn ex-vrouw. Ze zat volledig vast in het verwrongen beeld dat ze had van haar ex, zó star. Toen dacht ik: zo wil ik niet zijn!”

Vincent: “Mensen in een vechtscheiding zijn katten in het nauw die geen oplossing meer zien, ze klampen zich vast aan het randje. Andere mensen in de groep zien die oplossing wél. Het mooie van zo’n praatgroep is dat je naar jezelf zit te kijken. Soms was het lekker om onge-zouten mijn mening te geven bij een stel, terwijl ik dat dan eigenlijk tegen Liliane zei.” ▶

papa

Liliane: "In die groep kon ik voor het eerst sinds de scheiding écht naar Vincent luisteren en me inleven in zijn kant van het verhaal."

Vincent: "Ja, maar je moet wel de mentale veerkracht hebben om je zo op te stellen, want er zit veel boosheid en oud zeer. Ik ben het nog steeds niet eens met alles wat Liliane doet, maar ik kan het wel loslaten."

Aan het eind van de acht sessies die de therapie duurde, lieten de kinderen van de stellen een film zien die ze met z'n allen in dezelfde tijd hadden gemaakt. Liliane: "Daarin hadden ze ons nagedaan, situaties nagespeeld, en vertelden ze wat ons geruzie met hen deed. Nou, dan huil je je ogen uit je kop."

Vincent: "Wij hebben het ze aangedaan. Die acht jaar hebben hun sporen achtergelaten en die kunnen we nooit meer goedmaken. Het enige wat we kunnen doen, is laten zien dat we ervan hebben geleerd en dat het zelfs na zo'n lange ruzie weer goed kan komen."

Liliane: "Ik heb mijn advocaat eruit geknikkerd en me aangesloten bij die van Vincent. Al snel lag er een convenant dat door de rechter is goedgekeurd."

Vincent: "We kunnen weer verder met ons leven, er is geen dreiging meer. Ik denk wel eens terug aan de spanning waarin wij hebben geleefd, en de invloed die dat heeft op je concentratie, op je werk, op de manier waarop je met je kinderen omgaat, met andere mensen, je nieuwe relatie. Het beheerst je gedachten en je humeur. Wat een verspilling."

Liliane: "Scheidende mensen raad ik aan: ga niet voor de volle mep. Qua kinderen en geld krijg je nooit helemaal je zin. Je moet jezelf dwingen de ander weer te vertrouwen, en dat is niet makkelijk, want je bent jarenlang bezig geweest alles negatief uit te leggen. Maar het levert zoveel op. Wat een rust, ook voor de kinderen. Laatst mocht ik voor het eerst Vincents huis in, en de kinderkamers zien!"

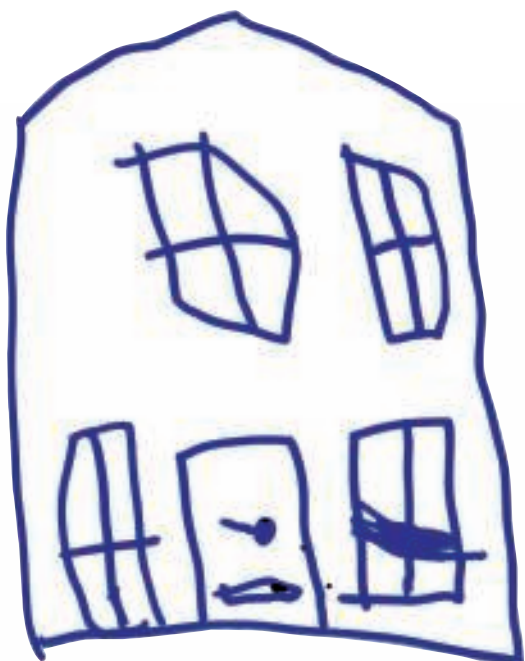
Vincent: "Ik heb alle dozen met dossiers weggezet. Op zolder. Boekwerken dik, echt verschrikkelijk."

De echte namen van Vincent en Liliane zijn bij de redactie bekend. ►



Neem in elk geval geen advocaat. Die wil winnen, sluit geen compromissen.





Het Parentshouse zorgt voor rust

Onlangs opende het eerste Parentshouse van Nederland in Amsterdam: een woning waar gescheiden ouders een tijdje goedkoop kunnen wonen, in de buurt van hun kinderen.

Een half jaar geleden namen drie gescheiden ouders – twee mannen en een vrouw – hun intrek in een grote eengezinswoning op IJburg, een nieuwbouwwijk in Amsterdam. Met elkaar en hun kinderen delen ze een keuken en de woonkamer. Afgelopen maand opende burgemeester Eberhard van der Laan het huis officieel.

“Toen ik hier kwam wonen viel er een last van mijn schouders”, vertelt bewoner Ramona Kleine (36), moeder van twee zoons. “Na mijn scheiding zat ik met mijn handen in het haar. Ik ben een starter, en de kans op een betaalbare woning in Amsterdam is heel klein.” Het Parentshouse bood uitkomst: “Ik heb een tijdje bij een vriendin gewoond, daarna bij een collega. Maar je wilt anderen niet tot last zijn. Hier heb ik rust gekregen.”

Als haar jongste zoon komt logeren, vraagt hij meteen of het kind van huisgenoot Marlon er ook is. En haar oudste kan het heel goed vinden met de zoon van Evert, vertelt Kleine. Soms eten ze samen. “Maar daar zijn geen vaste regels voor, hoor.”

De drie ouders hebben hun eigen slaapkamer. De kinderen – die bijna allemaal in de buurt wonen – komen geregeld logeren. Het idee is dat de alleenstaande ouders een jaar gebruik mogen maken van het huis, daarna moeten ze iets voor zichzelf hebben gevonden. Een van de mannen verhuist binnenkort.

Drieënhalf jaar geleden vatte dominee Rob Visser het plan op voor het Parentshouse. Hij had de opdracht gekregen om als dominee naar IJburg te trekken om te kijken of daar ‘kerkelijk leven te ontdekken viel’. IJburg staat in Amsterdam al jaren bekend als een wijk waar ouders met jonge kinderen naartoe verhuizen. Je vindt er strak ontworpen nieuwbouwhuizen, gebouwd op kunstmatige eilanden in het IJmeer. Veel ruimte en rust, zeker vergeleken met het drukke centrum. Ideaal voor spe-

lende kinderen, vinden veel ouders.

Dominee Visser nam plaats in een vereniging die zich bezighield met de toekomst van IJburg. Hier kwam hij al snel hét probleem van de wijk tegen: op IJburg wordt veel gescheiden. Visser: “Dat is de grote tragedie hier.”

Scheidingen brengen de dertigers vaak ver van huis: “Krapte op de woningmarkt zorgt ervoor dat er nauwelijks betaalbare huizen voor alleenstaanden te vinden zijn. Zeker niet in de buurt van de kinderen. Op IJburg staan voornamelijk eengezinswoningen. Mannen en vrouwen die hun relatie zien stranden, kunnen zo geen kant op.”

Voor die mensen wilde Visser iets doen. Hij ging in gesprek met woningcorporatie De Key. De ongunstige woningmarkt in combinatie met een aantal leegstaande, grote woningen op IJburg maakten dat de woningbouwvereniging meteen enthousiast was.

Toch duurde het nog drie jaar voor het Parentshuis er eindelijk kon komen. De gemeente was niet bekend met deze nieuwe woonvorm en er was veel discussie over vergunningen. Het werd een project van de lange adem. En toen het dan eindelijk zou gebeuren, kwam de buurt in opstand. Een huis vol alleenstaande ouders in de straat, dat zou maar leiden tot waardedaling van hun koopwoningen, was het idee. De woningbouwvereniging wist raad, en vond al snel een nieuwe woning.

Het huis is inmiddels al bijna een half jaar bewoond. Is het niet lastig om opeens met relatief onbekenden – en hun kinderen – een woning te delen? Ramona Kleine: “Ik geloof het zelf ook bijna niet, maar het gaat ontzettend goed. Na mijn werk ga ik graag naar huis. Het belangrijkste is dat we hier ons normale leven weer hebben opgepakt. Kinderen hebben niets aan ouders die geen rust in hun hoofd hebben.”

ROOS MENKHORST



“

Als je ouders zo veel ruzie maken, heb je geen ouders meer. Dan moet je als kind eigenlijk je eigen ouder zijn



Groepstherapie helpt echt

Een groeiend aantal echtscheidingen draait uit op een vechtscheiding. Jarenlang geruzie over het ouderschapsplan, alimentatie en de omgangsregeling leiden tot uitgeputte volwassenen en getraumatiseerde kinderen. De oplossing? Groepstherapie.

TEKST SUZANNE RETHANS

Wie hier aanklopt, speelt in de eredivisie van vechtscheidingsland, zegt psychotherapeut Justine van Lawick van het Lorenhuis in Haarlem. Sinds twee jaar kunnen ouders die in een vechtscheiding zijn beland terecht bij haar en haar collega. In het centrum voor systeemtherapie volgen zowel de ouders als de kinderen groepstherapie.

“Wij behandelen ouders die financieel en emotioneel zo zijn uitgeput, dat ze zelfs samen willen komen”, zegt Van Lawick. Samen met klinisch psycholoog Margreet Visser van het Kinder- en Jeugdtraumacentrum ontwikkelde zij een nieuwe methode die zo succesvol blijkt dat er uit binnen- en buitenland aanvragen komen om therapeuten op te leiden.

Justine van Lawick begeleidde al langer ouders die in een vechtscheiding waren beland en daar uit wilden. “Maar het enige wat ze deden was proberen mij voor hun karretje te spannen.” Ondertussen maakte de therapeut zich grote zorgen over wat het geruzie van de ex-echtelingen deed met hun kinderen.

Margreet Visser behandelde de andere kant: de kinderen van scheidende ouders. Zij merkte dat therapie vaak een averechts effect had, omdat de kinderen juist gevoeliger werden voor het geruzie van hun vader en moeder. “Doe toch eens iets aan die ouders”, zei ze tegen Justine

van Lawick. En zo ontstond het idee om samen te werken.

Het grote voordeel van groepstherapie is dat de groep corrigerend en als een spiegel werkt, waardoor een therapeut slechts hoeft bij te sturen, zegt Justine van Lawick. “De ouders confronteren elkaar met hun gedrag.”

De therapeut zorgt ervoor dat de deelnemers zich zo veilig en op hun gemak voelen dat ze hun emoties durven uitspreken. “De meeste mensen zijn hartverscheurend verdrietig, bang voor de toekomst en heel erg boos. Wij zijn er om die gevoelens te kanaliseren. Dat doen we door elke keer weer uit te leggen dat de kinderen op de eerste plaats komen.”

Mensen die in een vechtscheiding belanden zijn getraumatiseerd, zegt Margreet Visser. Als kind, in de relatie, of door de scheiding. “Hun alarmsysteem is te scherp afgesteld waardoor ze steeds heel heftig reageren.”

Advocaten kunnen in die situatie veel kwaad doen, zegt Visser. “Voor hen gaat het om winnen en verliezen, maar ze vergeten dat als één ouder wint, de ander verliest. En daar horen kinderen bij die de stress van het verliezen over zich heen krijgen. Daarom eisen wij van ouderparen dat ze alle juridische procedures stoppen. Vanwege het wantrouwen. Alles wat je zegt, kan immers weer tegen je worden gebruikt, terwijl we hier juist bruggen bouwen.”

De afgelopen tijd gingen de ruzies vaak over

geld, zeggen de therapeuten. “Dat heeft met de crisis te maken. Mensen krijgen hun huis niet verkocht, ze willen van elkaar af, maar het lukt niet en ze krijgen schulden”, zegt Van Lawick. “We hebben vaak te maken met hoopgeleide ouders voor wie het lange tijd allemaal niet op kon, en die zich nu enorm moeten aanpassen. Dan verdwijnt je als moeder vanuit je mooie, zonnige jarenlangwoning naar een tweekamerflat in de Bijlmer, met in je kielzog drie pubers die boos op je zijn omdat je gescheiden bent. Dat geeft stress.”

Vaak heeft een van de ouders een verstoorde omgang met de kinderen. En dat is altijd de schuld van de ander. “De ex-partners demoniseren elkaar”, zegt Visser. “Ze zijn er écht van overtuigd dat de ander de boel verstoert, terwijl zij het zelf alleen maar goed proberen te doen. Ex-partners moeten er juist op vertrouwen dat de ander goed genoeg voor de kinderen zorgt. Laat het gaan.”

Bovendien staan bij een scheiding niet alleen twee mensen tegenover elkaar, maar twee groepen. Om iedere ouder hangen vrienden, ouders, nieuwe partners met ook weer exen, schoolmentoren, hulpverleners en therapeuten. En die hebben allemaal partij gekozen. Van Lawick: “Dat maakt het extra moeilijk om de meerstemmigheid te handhaven. Ook voor ons, hoor. Als je met de ene partner praat denk je: je hebt gelijk. ▶

vechtscheiding



Reageren?

Zit u in een scheiding en wordt u gék van uw ex? Of bewaart u de kalmte wat er ook gebeurt? Schrijf, in maximaal 150 woorden, naar tijdpost@trouw.nl

Zit je met de ander, dan denk je dat ook. Het gaat erom dat je die twee versies combineert.”

Soms hebben ouders het idee dat ze het goed doen omdat ze geen ruzie maken waar de kinderen bij zijn. Van Lawick: “Ruzie is als zo’n sneeuwbolletje dat wordt opgeschud; de sneeuw blijft om je heen dwarrelen. Kinderen, en zeker kinderen wier ouders in een vechtscheiding belanden, hebben hun voelsprietten uitstaan. Ze zien je gezicht betrekken als er een sms binnenkomt, ze luisteren ’s avonds in hun bed naar wat je zegt aan de telefoon. Als wij zo’n groep ouders leiden zijn we na anderhalf uur kapot. Moet je je voorstellen dat je daar altijd tussen zit.”

Een van de dingen die aan de stellen wordt gevraagd is om te stoppen met de demonisering van de ander. Visser: “In therapie doen we dat door veel uitleg te geven. Deze mensen hebben pijn en verdriet, ze schieten snel in wat wij noemen het VVV-gebied: vluchten, vechten of verlammen. Wie daarin belandt kan niet meer rationeel denken. We laten zien hoe demoniserende patronen werken, dat ze er toe leiden dat je je niet meer kunt inleven in de ander. Als mensen dat herkennen, kunnen ze makkelijker een stap terug doen als ze de woede voelen opvlammen. Loop weg van je computer waarop dat mailtje binnenkwam, pak een foto van je kind erbij en weet weer waar het om draait: de kinderen dus. Laat je niet opnaaien. En als dat lukt, zien we wonderen gebeuren.”

Parallel aan de oudergroep loopt de kindergroep, in de ruimte boven de ouders. De kinderen krijgen geen therapie. Die hebben ze vaak al gehad en ze zijn er zelden beter van geworden.

Visser: “Zij gaan op hun eigen, creatieve manier aan de slag met de scheiding en laten zo zien hoe het voor hen is. Aan het eind van de zeven sessies presenteren ze wat ze hebben gemaakt en dat kan voor de ouders heel confronterend zijn. Ze spelen bijvoorbeeld in een toneelstukje een telefoongesprek na waarvan de ouders dachten dat ze het niet hadden gehoord, ze maken een serie foto’s waarin ze nadoen hoe hun ouders op elkaar reageren en vervolgens hoe ze het zouden willen hebben. Een van de kinderen zei: ‘Als je ouders zo veel ruzie maken, heb je geen ouders meer. Dan moet je eigenlijk je eigen ouder zijn.’ Dat komt aan.

Ouders presenteren ook aan hun kinderen wat ze willen bereiken. Er was een vader die danste en zong: *‘I’m singing in the rain!’* Heel ontroerend.”

Probeer zo snel mogelijk tot ‘goed genoeg’-afspraken te komen, dat is wat Van Lawick en Visser scheidende mensen die nog niet zo diep zijn gezonken zouden aanraden. Van Lawick: “Afspraken zijn niet voor altijd, één vinger is geen hele hand. Kijk wat het beste werkt, de situatie is niet statisch.”

Visser: “Er zijn mensen die met een vuistdik convenant komen aanzetten. Alles is erin vastgelegd: wie wel en niet kleding mag kopen, wie wel en niet naar de huisarts mag brengen.”

Van Lawick: “Dat wekt de schijn van controle, terwijl je juist de oncontroleerbaarheid van het leven moet aanvaarden. Een ouderschapsplan zet je in een aantal vegen neer, niet in detail. Een plan dat tot op de millimeter alles regelt, gaat al tijd fout.” ■

reacties Ik ga slapen

Een kwart van de Nederlanders slaapt slecht. Ondanks een goed matras, heerlijk beddengoed en een lekker kopje thee voor het naar bed gaan. Slaapt u lekker, vroegen we u. Dit is wat u schreef.

Loslaten!

Ik kan moeilijk inslapen als ik te druk ben in m’n hoofd. Daar heb ik, met hulp van een yoga-docente, het volgende op gevonden: inslapen is een kwestie van alles loslaten en totaal ontspannen. Ik ga op m’n rug liggen en concentreer mijn gedachten (nergens anders aan denken!) op het totaal ontspannen van mijn rechter grote teen. Pas als die teen volledig ontspannen is, ontspan ik via mijn denken de volgende teen – en zo vervolgens alle tenen en daarna stukje bij beetje de hele voet.

Als mijn gedachten afdwalen van dit spelletje, dwing ik mezelf van voren af aan te beginnen.

Voor ik toe ben aan m’n enkel of kuit slaap ik meestal al.

Mocht het echt niet gaan, dan neem ik een paracetamol en luister ik ontspannen naar Radio 4. Voor mij succes verzekerd!

GERRIT RIETBERG

Zelfhypnose

Een mooi verhaal, vorige week, over de slaapcursussen van Rob de Ron. Ik denk dat veel mensen daar gelukkig mee worden.

Ik had een eigen methode. In de tijd dat ik zo’n zestig tot tachtig uur per week werkte, sliep ik voor het eten (18.00 uur) een half uur tot drie kwartier. Ik ging languit op mijn buik op de bank liggen en sliep binnen een paar minuten. Mijn zoon, toen een jaar of vijf oud, lag dan altijd op mijn rug. Als mijn vrouw iets tegen mij zei, of als ik een ander geluid hoorde, dan dacht of zei ik: ik slaap. Ik hoorde haar wel maar antwoordde haar niet, omdat ik sliep. Na een half uur, drie kwartier werd ik wakker. Ik was zo uitgerust dat ik de hele avond weer kon werken. Ik was zelden moe. Ik sliep ’s nachts gemiddeld een uur of vijf, zes en stond ’s morgens fit op. Toen ik er een keer met mijn huisarts over sprak, zei hij dat ik aan een soort zelfhypnose deed. Ik weet het niet, maar bij mij hielp het.

STAN VELISCEK