

# Positief blijven na de breuk



illustratie Nanne Meulendijks

## Positief opvoeden na een echtscheiding; hoe doe je dat? Raak eerst je eigen boosheid maar eens kwijt, leren ouders op cursus.

REPORTAGE IRIS PRONK

Adem in", zegt cursusleider Maarten Vos tegen zes ouders in een zaaltje. "Sluit je ogen. Blaas langzaam uit. Denk nu aan iets prettigs, maak er een pláátje van: wat zie je? Waar ben je?"

In een hangmat op een palmenstrand? Met een cappuccino op een caféterras? Dat blijft gissen, de cursisten (drie vaders, drie moeders) voeren de oefening zwijgend uit. Maar als ze even later wel praten, blijkt dat ze zo'n prettig vergezicht best kunnen gebruiken.

Ze zijn namelijk gescheiden en bij die breuk horen brokken: ruzies met de ex, financiële sores, een gebroken hart. Terwijl hun eigen wereld deels is ingestort, zijn ze nog steeds vader of moeder: hun kinderen moeten broodtrommels mee naar school, huiswerk maken en zich nu veilig voelen in twee huizen.

### Kop vol woede

Opvoeden na een echtscheiding; hoe doe je dat? Hoe geef je een kind wat het nodig heeft: jouw aandacht en positieve inzet? Terwijl je zelf rondloopt met een kop vol woede of zorg? Met dergelijke vragen volgen de zes ouders de intensieve opvoedcursus 'Triple P - Family Transitions'. Die is nieuw in

Nederland, hoort bij de populaire methode 'positief opvoeden' en is speciaal bedoeld voor gescheiden ouders.

"Het is even wennen", zegt orthopedagoog Vos, die al heel wat opvoedcursussen verzorgde. "Normaal praat je over de kinderen." Maar in de eerste weken van Family Transitions gaat het louter over de deelnemende ouders zelf. Wat verhindert hen om aandachtige, positieve vaders en moeders te zijn?

Antwoord één: hun eigen negatieve gevoelens. Die gaan zij, onder leiding van Vos en zijn collega Lietje Boswijk, te lijf met ontspanningsoefeningen en lesjes mindfulness. Zo doen ze de 'rozijnenoefening': eet één rozijn met al je aandacht; doe niets anders dan dát. Wat proef je, ruik je, ervaar je?

Boosheid, frustraties, stress en verdriet: als ouders die los kunnen laten, of op z'n minst leren hanteren, zullen zij betere, aandachtiger ouders zijn, zo luidt de Triple P-theorie ('Positief Pedagogisch Programma'). Die gevoelens herkennen en benoemen is voor vader Henk al een flinke stap vooruit. "Soms voel ik van alles, maar heb ik geen idee hoe dat heet."

Bron van veel rotgevoelens is de ex: dat woord valt tijdens deze cursusavond in een Amsterdams Ouder- en kindcentrum beduidend vaker dan 'kind'. Fysiek zijn de exen niet aanwezig, en welkom zijn ze alleen in een ándere groep. 'Family Transitions' is gericht op het versterken van de individuele ouder, die er thuis immers ook alleen voor staat. Maar in de verhalen spelen ze wel een belangrijke rol. "Ik vind hem zo'n sukkel", zegt Trudy over haar ex, die haar onlangs 'dumpte' voor een ander. De ex van Henk neemt al een jaar de telefoon niet op. "Ik kan haar alleen mailen over de kinderen; met heel veel geluk krijg

ik antwoord."

Aan het gedrag van hun ex-partners kunnen de deelnemers niet veel veranderen, zegt pedagoge Boswijk. "Ik ga het anders doen, dat moet de inzet zijn. Niet vast blijven zitten in 'mijn ex doet zus of zo', maar bedenken: wat kan ik veranderen? Wat helpt mij?"

### Positieve alternatieven

Sporten, ontspannen, mediteren, 'goed voor jezelf zorgen' - dat knopen de cursisten in hun oren. Op deze avond leren ze om 'niet-helpende gedachten' te herkennen, en te vervangen door betere. "Hoe we ons voelen hangt af van wat we denken, niet van de gebeurtenis", houdt Vos de zes ouders voor. "Wie heeft er wel eens niet-helpende gedachtes?"

Nou, wie niet? Marita, die drie jaar geleden scheidde, vertelt dat haar ex onlangs zonder overleg de kinderalimentatie halveerde. "Dan denk ik: Als ik dat aan de kaak stel, wordt het vast nog erger. Dus zeg ik maar niks." Dat is een goed voorbeeld van 'negatieve zelfspraak', zeggen de cursusleiders: Dit wordt een ramp, het gaat altijd mis, we zullen wel weer stront krijgen, dus hou ik mijn mond maar.

"Kunnen jullie daar positieve alternatieven voor verzinnen?" vragen ze. Ja hoor, dat lukt: Ik sla me hier doorheen, ik kan dit aan, ik heb dit eerder gedaan, ik vind dit belangrijk, dus ik doe het klaar. Dergelijke gedachtes maken deel uit van een 'coping plan', dat deze ouders door deze moeilijke fase heen moet slepen.

Trudy heeft zo'n coping plan niet nodig. Ze volgt haar eigen, spontane strategie: "Ik ga gewoon stofzuigen als ik boos ben." Om zichzelf op te vrolijken, bedenkt ze wel eens het volgende: de nieuwe vriendin van haar ex is me toch een partij lélijk! "Mijn vriendinnen

noemen haar Eucalypta." Is dat geen helpende gedachte?!  
Cursusleider Vos kijkt bedenkelijk, maar Trudy lacht.

### **Wel hulp voor scheidingskinderen**

Kinderen kunnen een flinke optater krijgen van de echtscheiding van hun ouders. Die kan leiden tot een negatief zelfbeeld, depressieve gevoelens, agressie, concentratieproblemen en een lagere Cito-score. Het kan ook best goed gaan met 'scheidingskinderen', als hun ouders elkaar na de breuk een beetje aardig bejegenen en de opvoeding als een gezamenlijke taak blijven beschouwen. Kinderen van co-ouders - vaders en moeders die de zorg fifty-fifty verdelen - zijn het beste af, blijkt uit onderzoek. Dat wil zeggen: ná kinderen uit ongebroke gezinnen.

Voor scheidingskinderen is er hulp in allerlei vormen, variërend van websites (bijvoorbeeld [villapinedo.nl](http://villapinedo.nl)) tot het hulpprogramma KIES ('Kinderen in Echtscheiding Situatie').

De cursisten heten in werkelijkheid anders. De opvoedcursus 'Triple P - Family Transitions' is een pilot in Nederland, uitgevoerd door Amsterdamse jeugdzorg- en welzijnsinstellingen.

### **Nauwelijks hulp voor gescheiden ouders**

Voor gescheiden ouders is er gek genoeg weinig ondersteuning, zegt Krista Okma van het Nederlands Jeugdinstituut. Er bestaat wel een programma 'Ouderschap blijft', waarin exen beter met elkaar leren communiceren. Maar een cursus voor de solo-ouder, die z'n kinderen voortaan grotendeels alleen opvoedt, was er volgens Okma nog niet. De uit Australië geïmporteerde opvoedcursus 'Triple P - Family Transitions' vult dus een gat in de 'markt'.

Na 'Family Transitions', waarin ze grip proberen te krijgen op hun eigen emoties, volgen ouders de

reguliere Triple P-opvoedcursus. Die draait om het woord 'positief': ouders leren onder meer goed gedrag van hun kind te belonen, negatief gedrag te negeren en heldere afspraken te maken. "Maar om dat te kunnen, moet je er wel bij zijn met je hoofd. Je moet zelf mentaal overzicht hebben, emotioneel in balans zijn."