

## Loyaliteit en communicatie

*Het lijkt wel alsof ik niet anders kan, dus het voelt niet als een keuze. Elke keer als mijn moeders iets naars zegt over mijn vader, wil ik hem verdedigen. En anders om natuurlijk. Ik snap gewoon niet waarom ze nu, na al die jaren, nog steeds zo tegen elkaar doen. Ooit vonden ze elkaar toch de leukste persoon op aarde? Nu kijken ze elkaar niet eens meer aan.*

Kira 14 jaar  
(uit alle gescheiden ouders van Marsha Pinedo)

### Loyaliteit

- Loyaliteit betekent: trouw zijn aan iemand. Kinderen zijn ongelooflijk loyaal naar hun beide ouders. De band tussen ouder en kind bestaat of een kind dit nu wil of niet.
- Kinderen willen hen niet kwetsen of (meer) last bezorgen. Om hun ouders te ontzien slikken ze, als het ware, hun emoties nogal eens in.
- Het kan ook zijn dat het kind wisselt van loyaliteit: het ene moment is het loyaal aan moeder en even later aan vader.

### Loyaliteitsconflict

Bij kinderen van gescheiden ouders kan sprake zijn van een loyaliteitsconflict. Daar wordt mee bedoeld dat het kind gevoelsmatig als het ware klem zit tussen de ouders. Het heeft het gevoel dat het moet kiezen. Als je bij de één bent en je hebt het daar fijn, voel je je schuldig ten opzichte van de ander. Het loyaliteitsconflict is dus een zogenaamd 'innerlijk' conflict. Het lukt het kind niet om loyaal aan beiden te zijn en het gevoel te hebben dat je van beiden kunt en mag houden.

### Wat kun je als ouder doen om een loyaliteitsconflict te beperken of te voorkomen?

- Bevestig op een positieve manier de band van je kind met de andere ouder. Bijvoorbeeld: laat je kind bellen met de andere ouder als het kind daar behoefte aan heeft.
- Geef compliment als de andere ouder iets fijns voor het kind gedaan heeft. (bijvoorbeeld, als papa de fietsband heeft geplakt of dat mama leuke kleren heeft gekocht voor het kind).
- Tip hou eens bij hoeveel keer je iets positiefs gezegd heb over de andere ouder deze week. Nul keer? Dan is er werk aan de winkel.
- Zeg geen nare dingen over de andere ouder.
- Geef het kind nooit het gevoel dat ze moet kiezen. Dit kan ook zitten in kleine dingen. Bijvoorbeeld beide bij een groep 8 musical aanwezig zijn maar ver uit elkaar, naar wie moet het kind dan kijken? Als het diploma op de middelbare school wordt uitgereikt, aan wie laat het kind het diploma als eerste zien?

## 7 tips van kinderen

1. Laat ons alstublieft geen kant kiezen
2. Maak geen ruzie waar we bij zijn
3. Zeg geen slechte dingen tegen elkaar tegen ons
4. Geef ons de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie
5. Luister echt naar wat we te zeggen hebben
6. Geef ons de ruimte om van jullie beiden te houden
7. Vergeet niet dat jullie samen voor ons gekozen hebben

## Communicatie

Een relatie staat of valt met communicatie. Dat geldt ook voor de relatie tussen jullie als medeouders, hoe moeilijk dat soms ook zal zijn.

Zonder communicatie is er geen overleg en zonder overleg kun je niet samen 'ouderen'. Denk aan overleg als: wie gaat er met je kind naar de tandarts, wat doe je als het niet goed gaat op school?

Sinds 2009 moeten ouders verplicht een ouderschapsplan opstellen maar daar kun je onmogelijk alle beslissingen van het alledaagse leven in opnemen.

## Band als ex en ouder

Er is een verschil tussen jullie band als 'ex' en de band als 'ouder'. Het is de kunst om geen "ballast" van de exen te vermengen met de band als ouders.

Bedenk voordat je wat zegt of doet of het in het belang is van je kind.

Accepteer elkaar als ouders

En vraag jezelf af waar je echt over moet communiceren of wat je bij de andere ouder kunt laten zoals hoe de ander omgaat met fruit eten, douchen o.i.d..

Leer te accepteren dat je de andere ouder moet loslaten, het beste kunt gunnen en niet hoeft te controleren of je te bemoeien met hoe de ander iets aanpakt (of niet). Dat scheelt een hele hoop frustratie, hoe lastig het in eerste instantie ook is.

Je kunt alleen jezelf veranderen en als het je in de relatie niet is gelukt de ander te veranderen dan zal dat nu ook niet meer lukken. Stop met dat te proberen. Je kind zal er veel baat bij hebben.

Vraag jezelf regelmatig af of het antwoord op onderstaande vragen nog 'ja' is: (zo niet probeer eraan te werken)

## Checklist:

- Mag je kind openlijk van je ex houden?
- Kijk je je ex aan?
- Praat je positief over je ex, of in elk geval niet negatief?
- Neem je echt belangrijke beslissingen samen?
- Ben je opgehouden met ruziemaken met je ex-partner?
- Ben je opgehouden met je ex te controleren en je te bemoeien met hoe hij of zij de dingen aanpakt?
- Mag je kind echt onpartijdig zijn?
- Kom je de afspraken met je ex na?

## Omgaan met je eigen emoties

Kinderen voelen de spanning tussen ouders vaak haarfijn aan. Hoe de toon is, of er gedag wordt gezegd. Alle onuitgesproken boosheid, irritatie en verdriet wordt signaleerd door je kind.

Ook als je je hier als ouder zelf niet bewust van bent. Kinderen zien, horen en voelen meer dan je denkt. En sommige kinderen betrekken de inhoud op zichzelf. Ze zullen zich liever, behulpzamer of juist boos en onuitstaanbaar gaan gedragen.

Zoek hulp als je eigen boosheid of verdriet aanhoudt. Deze boosheid kan te maken hebben met de scheiding maar ook met andere ervaringen uit je leven.

Als je boosheid of verdriet vast komt te zitten kom je verder. Het helpt om met iemand te praten,

iemand die niet met jou boos gaat zijn op je ex maar iemand die je helpt om weer wat rust te krijgen vanbinnen, om de huidige situatie te kunnen aanvaarden. Binnen MDF hebben we bijvoorbeeld algemeen maatschappelijk werkers die je hierbij kunnen helpen maar dit kan ook een therapeut of iemand uit je omgeving zijn. Je bevrijdt dan niet alleen je kind, maar ook jezelf.

### Stop met ruzie maken en leer rustig praten met elkaar

Het is logisch dat ouders die gaan scheiden nog wat met elkaar uit te vechten hebben. Anders gingen jullie niet scheiden. Voor samenwonen en trouwen zijn er twee nodig, scheiden kan de beslissing van één persoon zijn. Dat maakt het juist zo pijnlijk. In het meest gunstige geval is de scheiding een gezamenlijke beslissing en is er sprake van goed overleg. Er is echter ook vaak veel spanning, frustratie, verdriet. Je wordt verlaten of je verlaat. Zoals net genoemd is het advies om hulp te zoeken als je veel boosheid, verdriet of schuldgevoelens met je meedraagt. Het verwerken van deze gevoelens maakt dat de communicatie met je ex, in het belang van je kind, beter zal kunnen verlopen.

Ook kunnen emoties verhinderen dat je helder denkt, zeker wat het belang van de kinderen betreft. Maar bij conflicten voelt een kind zich niet veilig. Stop dus echt met ruzie maken. De gevolgen van een scheiding voor kinderen blijken in hoge mate afhankelijk te zijn van het feit of jullie als ouders opgehouden zijn met ruzie maken.

Steek hier dus echt energie in is als dat nodig is, misschien niet in eerste instantie voor jezelf, maar voor je kind!

### Enkele tips

- Als het gesprek samen nog niet lukt kan het helpen om er iemand bij te laten zijn. Iemand die objectief is of die om jullie allebei geeft. Dat kan helpen om de emoties te beheersen.
- Probeer vooral vanuit de ik-vorm je voorstellen, behoeftes en wensen te beschrijven. (*Ik zou het fijn vinden als....., in plaats van jij doet dit.....*).
- Mail eerst wat je wilt bespreken als bellen of elkaar spreken niet goed lukt. Dat geeft bedenktijd en voorkomt een conflict waar je kind bij is. Mail desnoods iemand die jullie beiden goed kennen en vertrouwen mee in de cc. Dat kan helpen om op je woorden te letten.
- Onthoud bij alles: *is dit het beste voor mijn kind?*
- Tel tot 10 voordat je wat zegt..... Laat ook eens wat ergernis gaan, je hoeft het immers niet over alles eens te zijn....

### Niet doen volgens kinderen

- Je kinderen zeggen dat ze te jong zijn en ze niets begrijpen van zaken omtrent de scheiding
- Kinderen betrekken in de ruzies
- Je kind 'verwaarlozen' als je een nieuwe partner hebt. Een nieuwe liefde is leuk en spannend maar je kind mag hier niet onder lijden naast de scheiding
- Praat over de situatie met je kind maar probeer zo min mogelijk negatief over je ex-partner te praten. Het is de vader of moeder van je kind en je kwetst hen hiermee.

Veel van deze informatie is overgenomen uit het boek 'Aan alle gescheiden ouders' van Marsha Pinedo en Petra Volling. Er is ook een website van Villa Pinedo, <https://www.villapinedo.nl/>. De moeite waard om eens op te kijken.