

LAAT ONS (NIET) LOS

OVER STEUN VOOR KINDEREN MET GESCEIDEN OUDERS



ONDERZOEKSRAPPORT
STICHTING VILLA PINEDO
SEPTEMBER 2025



COLOFON

LAAT ONS (NIET) LOS

Over steun voor kinderen met gescheiden ouders

UITGAVE

Stichting Villa Pinedo, september 2025

AUTEURS

Sanne Abrahams, directeur

Lisa van Montfoort, scheidingsexpert, onderzoeker en trainer

Bo de Groot, communicatieadviseur

Sophie Mulder, pedagoog en projectleider

Amber van Riessen, pedagoog en social media expert

KINDEREN AAN HET WOORD

In deze publicatie delen we de échte verhalen van kinderen.
Hun namen zijn gefingeerd en bekend bij Villa Pinedo.

PARTNERS

EenVandaag

De Kindertelefoon

De vFAS

VORMGEVING EN OPMAAK

Bureau du Sud

FOTOGRAFIE / ILLUSTRATIES

Beeldbank, Stichting Villa Pinedo

Stockfoto's Adobe met passende licentie

Stockfoto's Pexels met vrije licentie

CONTACTINFO

info@villapinedo.nl



RIGHT TO COPY

Bij Villa Pinedo geloven we in de kracht van verhalen.

Wij delen onze ervaringen en verhalen over het leven met gescheiden ouders. En die verdienen het om gehoord te worden.

Daarom werken wij vanuit het principe Right to Copy. Iedereen mag onze inzichten, verhalen en ideeën kopiëren, verspreiden of gebruiken, zolang het bijdraagt aan meer erkenning en steun voor kinderen met gescheiden ouders. Hoe vaker onze boodschap wordt doorverteld, hoe groter ons bereik, hoe groter onze impact: dat ieder kind met gescheiden ouders gewoon kind kan zijn.

SPIEGEL

Ik zoek schouders
Om even tegenaan te leunen
Wanneer mijn ouders
Zoveel hebben te dragen

Houd ik mijn gevoelens verborgen
Is er iemand die mij kan steunen
Luistert naar mijn zorgen
En antwoord geeft op al mijn vragen?

Als ik op mijn ene ouder lijk,
Doe ik de ander dan geen pijn?
Ik zoek iemand die mij ziet, dat ik kijk
In een spiegel waarin ik mijzelf kan zijn

Ik zoek jou, mijn vrienden, de juf op het plein
En een ruimte, waarin ik
Kan ontdekken en spelen
Je hoeft niets te veranderen

Wat mij helpt, is vaak klein
Een knuffel, lach of begripvolle blik
In jouw licht, vind ik mij en zo kan ik helen
Samen, in verbinding met anderen

IRIS BAKKER 

vrijwilliger bij Villa Pinedo, kindbehartiger en kindercoach
www.irishelendkindcoach.com



DE CIJFERS

EENVANDAAG X VILLA PINEDO

BIJV. OP DE BAND
MET HUN OUDERS,
LIEFDESRELATIES,
VRIENDSCHAPPEN,
MAAR OOK OP
HUN MENTALE
GEZONDHEID EN
ZELFBEELD

36%

VAN DE KINDEREN
ZOCHT PROFESSIO-
NELE HULP OP
LATERE LEEFTIJD

45%

VAN DE OUDERS
VOELDE ZICH
ONVOLDOENDE
GESTEUND TIJDENS
DE SCHEIDING



64%

VAN DE KINDEREN
HAD HET GEVOEL
NIET ALTIJD EERLIJK
TE KUNNEN ZIJN
OVER HUN
GEVOELEN

85%

VAN DE KINDEREN
GEEFT AAN
DAT DE SCHEIDING
VEEL IMPACT HAD
OP HUN JEUGD

67%

VAN DE KINDEREN
ERVAART DAT NU ZE
(JONG)VOLWASSEN
ZIJN NOG STEEDS

30%

VAN DE KINDEREN
HEEFT
PROFESSIELE
HULP GEKREGEN
TIJDENS DE
SCHEIDING

HET WELZIJN VAN
DE KINDEREN IS
DE GROOTSTE
STRESSFACTOR
VOOR OUDERS

35%

VAN DE
OUDERS ZOCHT
PROFESSIELE
HULP VOOR
ZICHZELF

50%

VAN DE KINDEREN
HAD EIGENLIJK
MEER STEUN NODIG
VAN HUN OUDERS,
MAAR HEEFT ER
BEGRIIP VOOR DAT
HEN DIT NIET LUKTE

59%

VAN DE KINDEREN
MISTE STEUN
TIJDENS EN
NA DE SCHEIDING

EN DE IMPACT
IS DAN DUS
NOG GROTER



49%

VAN DE GROEP DIE
STEUN HEEFT
GEMIST, ZOCHT
LATER PROFESSIO-
NELE HULP

VAN DIE GROEP
GEEFT NAMELIJK

91%

AAN DAT DE SCHEI-
DING VEEL IMPACT
HAD OP HUN JEUGD

EN VAN DIE GROEP
ERVAART

78%

NU ZE (JONG)VOL-
WASSEN ZIJN NOG
STEEDS IMPACT



VOORWOORD

LIEFDE, AANDACHT EN STEUN KRIJGEN

Wat mij betreft het belangrijkste recht van kinderen. Elke dag horen we bij Villa Pinedo verhalen van kinderen over de impact van de scheiding op hun leven en wat zij destijds gemist hebben. En tijdens de analyse van de verdiepende interviews voor dit onderzoek naar steun, tijdens en na de scheiding, rolde soms de tranen over mijn wangen.

Ik zeg dit niet, omdat ik die kinderen zielig vind en daarmee jullie aandacht wil trekken. De kinderen die bij Villa Pinedo komen en hun gedachten en gevoelens met ons delen, zijn niet zielig. Integendeel. Ze zijn juist sterk en dapper door op zoek te gaan naar iets of iemand waar ze liefde, aandacht en steun vinden. Wat ik wel wil zeggen, is dat de verhalen me raken in mijn hart. Het hart van een volwassene die voelt: 'Dit doen we niet goed en dat is niet oké.' Het hart dat het liefst wil schreeuwen: 'Pak je verantwoordelijkheid en durf te doen wat kinderen en hun ouders wél nodig hebben.' Al weet ik dat het zo niet werkt, blijf ik hier wel voor gaan en staan.

DE IMPACT VAN STEUN IS GROOTS

Met dit verdiepende onderzoek tonen we de impact aan van (het gemis aan) steun voor kinderen met gescheiden ouders. We delen indrukwekkende cijfers en geven antwoord op de vraag: wat is steun voor kinderen met gescheiden ouders? En hoe bied je dat dan als volwassenen?

Als je denkt dat je na het lezen van dit onderzoek een stappenplan in handen hebt voor het geven van steun, dan moet ik je teleurstellen. Steun is namelijk geen trucje. Er bestaat geen recept voor steun. Steun is voor ieder kind anders en vraagt jouw oprechte aandacht en intentie.

DOE HET (GEWOON)

Steun is misschien wel het meest waardevolle wat je kan geven aan kinderen die iets ingrijpends mee maken. Ook als hun ouders uit elkaar gaan. Dus doe het (gewoon). Zet zelf je hart open en luister naar wat zij zelf willen vertellen. En je hoeft niet bang te zijn dat jij 'hun problemen' moet oplossen. Sterker nog, dat willen ze zelfs niet. Ze willen dat jij er gewoon bent.

Open je hart en luister naar wat kinderen met gescheiden ouders te zeggen hebben.

Sanne Abrahams,
Directeur Stichting Villa Pinedo



INHOUDSOPGAVE

02	COLOFON
03	GEDICHT: SPIEGEL
04	CIJFERS
05	VOORWOORD
06	INHOUDSOPGAVE
07	1. INLEIDING
08	2. ONDERZOEKSOPZET EN -METHODE
11	3. WAT IS STEUN?
15	4. RESULTATEN ONDERZOEK EENVANDAAG X VILLA PINEDO
16	5. RESULTATEN KINDERTELEFOON
17	6. RESULTATEN VERDIEPEND ONDERZOEK VILLA PINEDO
17	6.1 EMOTIONELE STEUN IS VOOR ONS HET ALLERBELANGRIJKST
19	6.2 ONZE OUDERS KUNNEN ER (EVEN) NIET ÉCHT VOOR ONS ZIJN
22	6.3 JOUW INTENTIE IS VOELBAAR VOOR ONS
25	6.4 STEUN VERANDERT ALS WE OUDER WORDEN
28	6.5 FORMELE EN INFORMELE STEUNFIGUREN SPELEN EEN ROL
31	7. CONCLUSIE EN HARTENKREET
35	8. DANK JE WEL



1. INLEIDING

AAN ALLE VOLWASSENEN IN HET LEVEN VAN KINDEREN MET GESCEIDEN OUDERS,

De Dag van de Scheiding: hét moment voor Villa Pinedo om jaarlijks aandacht te vragen voor kinderen met gescheiden ouders. Elk jaar krijgen 86.000 kinderen te maken met de scheiding van hun ouders. Dit heeft grote impact op hen, zoals vorig jaar ook (weer) bleek uit het onderzoek van de Kinderombudsman en onze campagne 'Zie mij en hoor(r)écht'.¹ Kinderen met gescheiden ouders zijn gemiddeld negatiever over hun kwaliteit van leven en over hoe het met hen gaat. Ook ervaren ze vaker stress en missen ze liefde, aandacht en steun. Vooral van hun ouders.

Het missen van liefde, aandacht en steun is iets wat wij dagelijks horen bij Villa Pinedo. Het klinkt als iets vanzelfsprekends, maar toch blijft het moeilijk om te geven wat kinderen écht nodig hebben. We zien gelukkig steeds meer volwassenen die begrijpen waarom dit zo belangrijk is, vooral als je ouders uit elkaar gaan. De veilige basis valt weg en dat heeft gevolgen. Maar als kinderen binnen twee jaar na de scheiding zich (weer) gezien, gehoord en gesteund (blijven) voelen, gaat het vaak weer beter en leren zij (zelf) omgaan met de situatie.

De vraag die ons nu echter steeds vaker wordt gesteld: "Hoe doe je dat dan, steun geven aan kinderen met gescheiden ouders?" Het antwoord is niet eenvoudig, want steun is voor elk kind anders. Het hangt af van factoren zoals leeftijd, de situatie en persoonlijkheid. Wat we wel weten, is dat steun fundamenteel is. Daarom dit onderzoek: 'Laat ons (niet) los. Steun voor kinderen met gescheiden ouders.'

Met dit onderzoek willen we volwassenen in het leven van kinderen met gescheiden ouders inzicht geven in wat steun voor deze kinderen betekent, en hoe ze die steun effectief kunnen geven. We maken gebruik van literatuur en data, maar vooral van persoonlijke ervaringen van jongeren die ons een inkijkje hebben gegeven in hun hart en hoofd.

Leer van alles wat we vanuit onze harten met jullie delen en... doe er vooral iets mee!

Liefs, ook namens onze jongeren

Stichting Villa Pinedo

¹ Walst, J. (2024, 10 juli). Ouders zijn onvervangbaar. Kinderen over de gevolgen van een scheiding. De Kinderombudsman. & Stichting Villa Pinedo. (2024). [Zie mij en hoor\(r\)écht](#).



2. OPZET EN METHODE

Voor dit onderzoek maakten we gebruik van bestaande literatuur over (informele/sociale) steun en deelde Elize Lam (sociaal wetenschapper) haar expertise hierover met ons. Om te begrijpen hoe je steun geeft aan kinderen met gescheiden ouders, moet je namelijk eerst weten wat steun is en welke vormen van steun worden onderscheiden. Ook hebben we in samenwerking met EenVandaag twee vragenlijsten ontwikkeld, om inzicht te krijgen in hoeverre ouders en kinderen zich gesteund voelen tijdens en na de scheiding. En wat hier de impact van is. Deze vragenlijsten zijn uitgezet onder zowel hun Opiniepanel als ons eigen netwerk. Er deden 1.224 deelnemers mee aan het onderzoek onder kinderen met gescheiden ouders en 4.282 aan die voor ouders.

Voor de verdieping over het wat en hoe van steun volgens kinderen met gescheiden ouders voerden we verdiepende interviews. Maar liefst 16 jongeren met gescheiden ouders deelden hun persoonlijke ervaringen over steun en je gesteund voelen tijdens en na de scheiding, met 265 betekenisvolle verhalen over steun als resultaat. En aanvullend daarop organiseerden we een focusgroep met 8 jongeren met gescheiden ouders, die ons hielpen om het hoe te concretiseren dat recht doet aan dat wat voor ieder kind anders is: je gesteund voelen als je ouders uit elkaar zijn.

Meer weten? Op de volgende twee pagina's lees je de details over de onderzoeksopzet en -methode.



2.1 ONDERZOEKSOPZET

2.1.1 ONDERZOEKSVRAAG

Wat is steun volgens kinderen met gescheiden ouders? En hoe geef je steun, zodanig dat zij het als steunend ervaren? Wat doe je dan wél? En wat vooral ook niet?

2.1.2 DEELVRAGEN

We hebben een aantal deelvragen geformuleerd gericht op bewustwording, begrip en handelingsperspectief voor de volwassen wereld:

BEWUSTWORDING (LITERATUUR/DATA):

- Wat is steun volgens de literatuur?
- Welke vormen van steun zijn er?
- Waarom is steun belangrijk voor kinderen met gescheiden ouders?
- Spelen factoren zoals context, leeftijd en persoonlijkheid een rol?
- In hoeverre voelen kinderen zich gesteund en wat is de impact (van het gemis) hiervan?
- Hoe is dit voor ouders? Voelen zij zich gesteund tijdens de scheiding; en in hoeverre had dit invloed op het geven van steun aan hun kind(eren)?

BEGRIJPEN (VERHALEN EN ERVARINGEN):

- Wat ervaren kinderen met gescheiden ouders zelf als steun?
- Welke (vormen van) steun ervaren zij als helpend, en welke juist niet?
- Welke voorwaarden maken dat steun ook echt als steun wordt ervaren?
- Wie of wat ervaren zij als steun(end)?

HANDELINGSPERSPECTIEF VOOR VOLWASSENEN:

- Hoe geven volwassenen steun, zodanig dat die als helpend wordt ervaren? Wat moeten zij doen of juist laten?
- En wat als het ouders (even) niet lukt: wat hebben zij dan nodig?
- En wat hebben andere volwassenen dan te doen?

2.1.3 DOELGROEP

Kinderen met gescheiden ouders, die nu minimaal 18 jaar oud zijn.²

2.1.4 APPRECIATIVE INQUIRY

We hebben Appreciative Inquiry als onderzoeksmethode toegepast. Deze methode gaat uit van het waarderende principe. In plaats van te focussen op problemen of tekortkomingen, richt Appreciative Inquiry zich op wat wél werkt: mogelijkheden, successen en kansen. De kern van de methode ligt in het stellen van positieve, open vragen die uitnodigen tot reflectie en het delen van ervaringen. Door samen te onderzoeken wat al goed gaat, wat beter kan en wat er nodig is voor verbetering, ontstaat er een constructieve basis voor verandering en ontwikkeling. Deze aanpak stimuleert eigenaarschap, samenwerking en toekomstgericht denken.

² Dit onderzoeksrapport is gericht op steun voor kinderen met gescheiden ouders. In het vervolg gaan we samen met de vFAS ook verdiepend onderzoek doen naar wat ouders nodig hebben om hun kind(en) de steun te geven die zij nodig hebben.



2.2 ONDERZOEKSMETHODE

2.2.1 VRAGENLIJSTEN MET EENVANDAAG

In samenwerking met EenVandaag zijn er twee vragenlijsten opgesteld:

- Eén voor kinderen met gescheiden ouders, waarvan de ouders uit elkaar gingen toen zij onder de 18 jaar waren;
- Eén voor gescheiden ouders die uit elkaar gingen met ten minste één minderjarig kind.

Het onderzoek is gehouden van 18 juli tot en met 4 september. Aan het onderzoek onder kinderen met gescheiden ouders deden in totaal 1.224 deelnemers mee, tussen de 18 en 34 jaar. De uitslagen zijn gewogen op het geslacht van de deelnemers.

Aan het onderzoek onder gescheiden ouders deden in totaal 4.282 deelnemers mee. Dit onderzoek bevatte ongeveer een gelijke verhouding mannen en vrouwen, en is ongewogen gerapporteerd. Aan beide onderzoeken deden zowel leden van het Opiniepanel van EenVandaag mee, als extra deelnemers die online door EenVandaag en Villa Pinedo werden geworven.

2.2.2 DATA VAN DE KINDERTELEFOON

Ook De Kindertelefoon heeft voor dit onderzoek de data gedeeld van geanonimiseerde gesprekken over scheiden uit 2024. Wij vroegen hen: welke signalen ziet en hoort De Kindertelefoon op dit moment bij kinderen als het gaat om de impact op hun leven van een scheiding? En ervaren zij steun en hulp tijdens en na de scheiding van hun ouders?

2.2.3 VERDIEPENDE INTERVIEWS

Binnen Appreciative Inquiry (AI) spelen persoonlijke verhalen en ervaringen een belangrijke rol. Die maken zichtbaar wat er in de praktijk werkt en welke waarden belangrijk zijn. Door die verhalen te analyseren en te waarderen, ontstaat er niet alleen erkenning, maar ook inspiratie voor toekomstige stappen. Het creëert gezamenlijke taal en beelden om vanuit waardering en hoop richting te geven aan verandering. En dat is wat we willen.

We hebben zestien 1-op-1 verdiepende interviewgesprekken gevoerd met jongvolwassenen. De helft daarvan is vrijwilliger bij Villa Pinedo én hebben zelf ook een Buddy gehad. De andere helft kende Villa Pinedo niet. Het doel van deze gesprekken was inzicht krijgen in wie of wat steunend is voor kinderen met gescheiden ouders.

Voor de structuur van de interviews is er een positief kernthema geformuleerd, in lijn met de hoofdvraag van dit onderzoek:

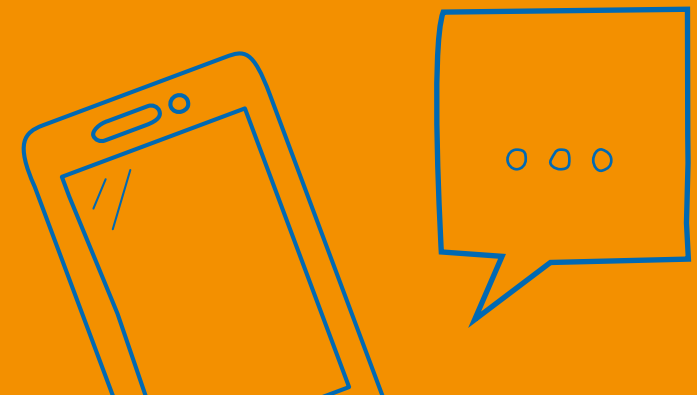
**ALLE KINDEREN MET
GESCEIDEN OUDERS
VOELEN ZICH GEZIEN,
GEHOORD EN GESTEUND.
HET LIEFST DOOR
HUN OUDERS.**

Voor de interviewgesprekken is een beperkt aantal open vragen geformuleerd, in drie fasen: kennis-maken, vertellen en verbeelden. De interviewer heeft vooral een nieuwsgierige houding en stelt - waar nodig - (ver)wondervragen om de deelnemers zo rijk mogelijk te laten vertellen over de steun die zij ervaren hebben bij de scheiding van hun ouders.

Uit de interviews verzamelden we 265 verhalen, waarin de ervaringen, gevoelens en inzichten zijn gevangen. Uit al die verhalen samen hebben we een collectief narratief gecreëerd: een gedeeld verhaal dat laat zien hoe kinderen steun ervaren en waar die vaak gemist wordt.

2.2.4 FOCUSGROEP

Na de interviews, wilden we (nog beter) begrijpen wat 'liefde, aandacht en steun' precies is voor kinderen met gescheiden ouders. Wat betekenen deze woorden voor kinderen? Is dat in verschillende fases van de scheiding anders? En welke steunvormen kunnen we herkennen in hun verhalen? Wat vinden ze daarin fijn of juist niet? Om het begrip 'steun' nog meer te doorgronden, hebben we een focusgroep gehouden met acht jongvolwassenen met gescheiden ouders.



3. WAT IS STEUN?

Om steun te kunnen geven, moet je begrijpen wat steun - en steunend - is. Op basis van bestaande literatuur en beschikbare informatie over steun leggen we dit uit en benoemen we de verschillende vormen van steun.

Steun is eigenlijk alles wat iemand ontvangt waardoor het zich geholpen, begrepen, beschermd of sterker voelt in een bepaalde situatie. Wat voor de een steunend is, hoeft voor de ander niet zo te zijn. De steunontvanger bepaalt dus of wat je geeft, steunend is. Dit is afhankelijk van meerdere factoren, zoals leeftijd en persoonlijkheid. Ook de context speelt een belangrijke rol, zoals een scheiding. In de literatuur wordt vaak verwezen naar de term sociale steun (social support).

3.1 DEFINITIE VAN SOCIALE STEUN

Het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) beschrijft sociale steun als:

“De steun die kinderen, jongeren en ouders krijgen van mensen in hun omgeving. Deze steun heeft een positieve invloed op het opgroeien van kinderen. Sociale steun is belangrijk in de hulpverlening aan kinderen, jongeren en ouders. Maar die sociale steun is ook nodig in het gewone dagelijkse leven, zonder dat zij een hulpvraag hebben.”³

INFORMELE STEUN

Sociale steun wordt ook wel informele steun genoemd. Toch is een belangrijke nuance dat informele steun wordt gekenmerkt door persoonlijk, vrijwillig en niet formeel. Informele steun wordt vooral gegeven door ouders, familie, vrienden, klas- of studiegenootjes, collega's en peers. Dat wat we vaak 'professionele hulpverlening' noemen, is dus geen informele steun. Professionele hulpverlening kan wel sociale steun zijn. Dat zegt dan vooral iets over de houding en het gedrag van de hulpverlener.

Informele steun is dus fundamenteel anders dan formele steun. Het is 'de basis' die er gewoon (voor je) moet zijn, terwijl formele steun aanvullend is als het te moeilijk of complex wordt.

GEORGANISEERDE INFORMELE STEUN

Soms is het nodig om informele steun te organiseren. Dit wordt georganiseerde informele steun genoemd. In dit geval wordt de steun georganiseerd om ervoor te zorgen dat de steun effectief, toegankelijk en veilig is. Deze steun wordt altijd gegeven door vrijwilligers - zoals lotgenoten en ervaringsdeskundigen - en is bijvoorbeeld nodig als er in de eigen persoonlijke omgeving geen steun(gever) beschikbaar is.

Wij - Stichting Villa Pinedo - zijn ook georganiseerde informele steun. Onze steun wordt gegeven door ervaringsdeskundige vrijwilligers (18 - 30 jaar). Zij bieden een luisterend oor, geven advies en delen hun persoonlijke verhalen en ervaringen.



3 Nederlands Jeugdinstituut.
(z.d.). Sociale steun. <https://www.nji.nl/sociale-steun>

3.2 VERSCHILLENDE VORMEN VAN STEUN

Elize Lam benoemt zes vormen van informele steun, die voor ons werk en dit onderzoek ook relevant zijn om te benoemen:

- Emotionele steun;
- Waarderende steun;
- Informatieve steun;
- Praktische steun;
- Gezelschapssteun;
- Normatieve steun.

Hieronder geven we uitleg over deze vormen van steun. Bovendien voegen we een aantal verhalen uit ons verdiepende onderzoek toe, die deze steunvormen duiden vanuit het perspectief van kinderen met gescheiden ouders.

EMOTIONELE STEUN

Emotionele steun gaat over het delen van ervaringen en het bieden van een luisterend oor. Het geeft je het gevoel dat alles er mag zijn, dat er begrip, troost en aandacht is. En dat je weet dat er iemand voor je is.

Mara, 5 jaar toen haar ouders gingen scheiden, vertelt over emotionele steun:

ER MOGEN ZIJN

Ik denk dat je het niet alleen hoeft te dragen. Dat betekent niet dat iemand anders mijn problemen moet oplossen, maar wel dat ik erover kan praten. Dat mijn gevoelens en emoties gerespecteerd worden. Volledig inleven kan misschien niet. Om te begrijpen wat je voelt, moet iemand bijna hetzelfde hebben meegemaakt. Toch is het belangrijk dat iemand laat merken dat je gevoelens er mogen zijn. Dat ze begrijpen dat het impact heeft, ook al hebben zij dat zelf niet zo meegemaakt.

WAARDERENDE STEUN

Waarderende steun betekent dat iemand bevestigt dat je goed bezig bent. Dat je complimenten krijgt of erkenning voor wie of wat je bent of wat je doet. Waarderende steun helpt bij het opbouwen van zelfvertrouwen en je zelfbeeld.

Leon, 16 jaar toen zijn ouders gingen scheiden, vertelt over waarderende steun:

EEN BASISBEHOEFTE

Ik leerde mensen kennen die ook zo'n situatie hadden meegemaakt. Dan voel je meteen een band. Zij snappen het, en dat geeft jou het gevoel dat je begrepen wordt. Ik denk dat ieder mens, diep van binnen, vooral begrepen wil worden. Of gewoon de stempel wil krijgen dat het oké is. Dat wat je voelt en denkt klopt en niet raar is. Dat is eigenlijk toch wel een basisbehoefte.

En dat gaat het makkelijkst als je praat met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt. Iemand die kan bevestigen dat het oké is. Dat het niet raar was wat er toen gebeurde of hoe je ermee omging. Dat het gewoon moeilijk wás. Die erkenning is heel belangrijk.

INFORMATIEVE STEUN

Informatieve steun is een vorm van steun waarbij iemand je informatie, advies of uitleg geeft die jou helpt om een situatie beter te begrijpen of er mee om te gaan. Het draait dus minder om troost of erkenning (zoals bij emotionele of waarderende steun), maar meer om kennis en handvatten.

Lola, 17 jaar toen haar ouders gingen scheiden, vertelt over informatieve steun:

HANDVATTEN VOOR MIJN BOOSHEID

Ik kan me nog herinneren dat ik op dat moment heel erg veel moeite had met de woede die ik had richting mijn vader, die ik niet kwijt kon. In de gesprekken met de POH-GGZ hierover kreeg ik vooral handvatten om met mijn woede om te gaan: hoe ik mijn gevoel kon uiten, hoe ik het niet hoefde te verstoppen en hoe ik dat op een normale manier kon doen. Hij wees me er ook op dat er een app van Villa Pinedo bestond, zodat ik kon praten met iemand die hetzelfde had meegemaakt.

GEZELSCHAPSSTEUN

Gezelschapssteun gaat over samenzijn en in gezelschap zijn. Het betekent dat je afleiding, ontspanning en plezier ervaart met anderen en dat je je verbonden voelt. Het draait niet om oplossingen, emoties of advies, maar om het gevoel dat je erbij hoort en niet alleen staat.

Thirza, 9 jaar toen haar ouders gingen scheiden, vertelt over gezelschapssteun:

GEWOON SPELEN

Ik wist dat ik er altijd terecht kon en dat ik er ook over mocht praten. Die vrijheid was er. Maar als ik bij hen was wilde ik er gewoon even niet over nadenken. Ik wilde gezellig doen. Ik ging daarheen met het idee: ik wil dat even daar laten. Gewoon mezelf zijn en spelen. Ik kon daar gewoon heen zonder het erover te hebben. Dat is ook steunend. Ik had juist de behoefte om gezellig te doen.



PRAKTISCHE STEUN

Praktische steun gaat over hulp krijgen bij het doen of regelen van iets. Het kan gaan om iemand die meegaat naar een afspraak, helpt bij schoolwerk, of gewoon iets voor je regelt. Deze vorm van steun geeft het gevoel dat je er niet alleen voor staat, omdat iemand die last letterlijk voor je verlicht.

Hannah, 9 jaar toen haar ouders gingen scheiden, vertelt over praktische steun:

IK PAK JE TAS WEL

Mijn vriend kan mij precies geven wat ik nodig heb. Ik ben over het algemeen best zelfstandig, maar op momenten dat het minder goed gaat, merk ik dat bepaalde dingen spanning oproepen door vroeger. Ik krijg door vervelende wisselmomenten van vroeger veel spanning bij het inpakken van mijn tas. Ik kán het wel, maar het herinnert me aan hoe moeilijk ik het inpakken en het wisselen vroeger vond. Als mijn vriend dan zegt: "Ik pak je tas wel in", voelt dat dubbel. Enerzijds denk ik: ik kan dit toch prima zelf, maar anderzijds ervaar ik juist opluchting.

Op dat moment neemt hij die oude verantwoordelijkheid op een passende manier van me over, en daardoor voel ik me enorm gezien door hem.



NORMATIEVE STEUN

Normatieve steun is steun die gedragen wordt door gedeelde normen, waarden en voorbeeldgedrag. Het gaat om richting geven: laten zien wat goed, wenselijk of belangrijk wordt gevonden. Deze vorm van steun biedt houvast en duidelijkheid.

Bram, 16 jaar toen zijn ouders gingen scheiden, vertelt over normatieve steun:

SCHOP ONDER MIJN KONT

Ik zat bij de leerplichtambtenaar en het werd wel benoemd dat mijn ouders gescheiden waren en dat dit meespeelde bij het spijbelen. Daardoor liep ik de kantjes er vanaf. Maar het voelde alsof het voor mij goedgepraat werd: "Oh, hij heeft gescheiden ouders, moeilijke situatie. We snappen dat hij er niet zoveel is, dus we pakken hem niet hard aan." Terwijl ik juist een schop onder mijn reet nodig had van hier tot Tokio: "Kom naar school en doe wat je moet doen." In plaats daarvan werd het een excuus om onder alles uit te komen. En dat was precies níet wat ik nodig had. Wat ik nodig had, was iemand die met mij inhoudelijk kon praten over wat er gebeurde. Vooral ook: hoe ik daarmee om kon gaan. Iemand die me meenam in de gedachtegang, zodat ik leerde hoe ik met zulke situaties kon dealen. Mijn manier was weglopen, vluchten, afreageren. Dat is geen gezonde manier. Maar niemand legde mij een alternatief voor. En zelf kon ik dat toen gewoon niet bedenken.

- 4 Lam, E. (2016). Risicokind of evenwichtskunstenaar? Kind zijn ondanks een moeilijke thuissituatie. Scriptum, p. 39.
- 5 Lam, E. (2016). Risicokind of evenwichtskunstenaar? Kind zijn ondanks een moeilijke thuissituatie. Scriptum, p. 38.
- 6 Lam, E. (2016). Risicokind of evenwichtskunstenaar? Kind zijn ondanks een moeilijke thuissituatie. Scriptum, p. 41.
- 7 Lam, E. (2016). Risicokind of evenwichtskunstenaar? Kind zijn ondanks een moeilijke thuissituatie. Scriptum, p. 42-43.
- 8 Nederlands Jeugdinstituut. (2023). Gevolgen van scheiding voor kinderen. Nederlands Jeugdinstituut. Geraadpleegd op 9 september 2025, van <https://www.nji.nl/scheiding/gevolgen-voor-kinderen>
- 10 Lam, E. (2016). Risicokind of evenwichtskunstenaar? Kind zijn ondanks een moeilijke thuissituatie. Scriptum, p. 42-43.

3.3 BEPALENDE FACTOREN

Er zijn een aantal factoren die ook relevant zijn voor het welzijn van kinderen en daarmee ook relevant zijn in de relatie tot steun.⁴

CONTEXT

De eerste factor gaat over de context waarin een kind opgroeit, in dit geval een scheidingssituatie. Als ouders korte tijd veel verdriet hebben om de scheiding maar daarna weer emotioneel beschikbaar kunnen zijn, heeft dit logischerwijs minder impact op het kind. Anders is het als er sprake is van een langdurige, complexe scheiding met veel conflicten tussen ouders. In zo'n situatie ervaren ouders zelf veel stress, waardoor zij langere tijd beperkt zijn in hun vermogen om de behoeften van hun kind(eren) waar te nemen of goed in te schatten. De duur van de probleemsituatie speelt hierbij ook een belangrijke rol. Als deze te lang aanhoudt, kunnen kinderen tekorten oplopen.⁵

LEEFTIJD

Ook leeftijd speelt een rol. Hoe jonger een kind bepaalde ervaringen opdoet, hoe sterker dat het beïnvloedt in vergelijking met gebeurtenissen die het later meemaakt. Dit komt doordat negatieve ervaringen veelal als normaal worden beschouwd. Ook geldt: hoe jonger een kind, des te afhankelijker is het van de ouders.

PERSOONLIJKHEID

Daarnaast spelen persoonlijkheidskenmerken van het kind mee, want een groot adaptatievermogen is een belangrijke factor ter voorkoming van ontwikkelingsproblemen.⁶ Twee aspecten aan persoonlijkheid zijn hierbij belangrijk: egocontrole en egoveerkracht. Egocontrole gaat over de drempel om emoties, gevoelens en impulsen binnen te houden of juist te uit. Egoveerkracht gaat over het vermogen om je aan te kunnen passen aan de omstandigheden.

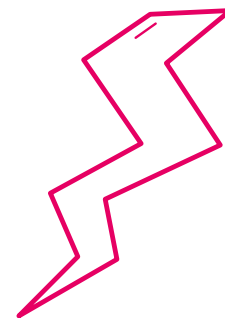
SCHAAMTE, SCHULD EN LOYALITEIT

Ook gevoelens van schaamte en schuld hebben invloed op hoe kinderen met de scheiding omgaan. Kinderen kunnen het idee krijgen dat het aan hen ligt of denken dat zij de reden zijn dat hun ouders uit elkaar gaan. Hierdoor kunnen zij gedachten en gevoelens voor zichzelf houden, en niet uiten wat ze écht nodig hebben.

Loyaliteit speelt ook een grote rol, omdat kinderen van nature erg loyaal zijn aan beide ouders en bij de scheiding van hun ouders op de proef worden gesteld.⁷ Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 15-20% van de kinderen na de scheiding van hun ouders gevoelens van verscheurdheid en loyaliteitsconflicten kunnen ervaren.⁸

ROLWISSELINGEN

Ook rolwisselingen kunnen een rol spelen. Rolwisseling, vaak ook parentificatie genoemd, betekent dat een kind de rol van de ouder overneemt (zowel emotioneel als praktisch), in plaats van zelf kind te kunnen zijn. Dit doen kinderen vaak uit een diepe loyaliteit richting de ouders. Volgens Elize Lam hoeft dit niet altijd problematisch te zijn, als het tijdelijk, functioneel of leerzaam is. Daarom spreekt zij liever van rolwisseling. Als er een te groot verantwoordelijkheidsgevoel bij het kind speelt kan dit wel tot problemen leiden, zoals psychologische problemen (eenzaamheid, (faal)angsten en depressies) en problemen met volwassen relaties.⁹



Uit het kwantitatieve onderzoek dat we deden met EenVandaag blijkt dat een scheiding een impactvolle gebeurtenis is in het leven van kinderen. Niet alleen tijdens hun jeugd. Bij tweederde van de ondervraagden (67%) heeft dat later ook nog veel effect. Zeker als er onvoldoende steun was toen ze jong waren.

De vragenlijst over steun voor kinderen met gescheiden ouders, is ingevuld door ruim 1.200 jongvolwassenen van wie de ouders uit elkaar gingen toen zij jonger waren dan 18 jaar. De vragenlijst over steun voor ouders die gingen scheiden toen hun kinderen jong waren, werd bijna 4.300 keer ingevuld.

59%

VAN DE KINDEREN
GEEFT AAN DAT ER
ONVOLDOENDE STEUN WAS

4.1 ZES OP DE TIEN KINDEREN MISSEN STEUN

Zo'n zes op de tien (59%) van de kinderen geven aan dat er tijdens de scheiding onvoldoende steun was. Niet alleen van professionals, maar ook vanuit bijvoorbeeld school of ouders werd aandacht gemist. Dat is met name het geval bij conflicten tussen de ouders, een nieuwe relatie van een van hen, of bij het leven in twee huizen. Mensen die tijdens hun jeugd steun hebben gemist, merken ook vaker later in hun leven nog invloed. 91% van de jongvolwassenen die steun heeft gemist, zegt dat de scheiding veel impact heeft gehad op hun jeugd. Van hen merken bijna acht op de tien (78%) de gevolgen als ze volwassen zijn.

4.2 IMPACT OP MEERDERE VLAKKEN

Die latere effecten van de scheiding komen op meerdere vlakken terug. Voor de meesten is dat in de band die ze met (een van) de ouders hebben, maar ook in bijvoorbeeld hun mentale gezondheid, zelfbeeld, of relaties die ze hebben met liefdespartners of anderen.

Waar de meeste kinderen geen professionele hulp krijgen rondom de scheiding, zoekt ongeveer een derde (36%) dat op latere leeftijd nog wel, om beter om te leren gaan met de scheiding van hun ouders. De meeste mensen (62%) die die hulp niet eerder kregen, zeggen dat het achteraf beter was geweest als dat tijdens hun jeugd wel was gebeurd.

4.3 OUDERS KUNNEN HET OOK NIET ALLEEN

Niet alleen kinderen hebben steun gemist tijdens of na de scheiding. Van de bijna 4.300 ouders die aan het onderzoek meededen, geeft ook bijna de helft (49%) dat aan. Deze ouders geven vaak aan dat het zwaar was om financieel rond te komen, dat zij stress ervaarden over nieuwe woonruimte of het organiseren van het huishouden, of zich alleen voelden.

MEER VOOR KINDEREN WILLEN ZIJN

Maar bovenal maken de meeste ouders (65%) zich zorgen over het welzijn van hun kinderen. Ruim vier op de tien ouders (43%) had er tijdens en na de scheiding eigenlijk meer voor hun kinderen willen zijn, terwijl dat niet altijd lukte. Ouders die daar beter in slaagden, laten bijvoorbeeld weten dat flexibele werktijden, goede afspraken met hun ex-partner, en hulp uit de omgeving vaak helpen om er beter voor hun kinderen te zijn.

Tegelijkertijd ziet ook een groot deel van de kinderen dat het voor hun ouder(s) niet makkelijk was. De helft (50%) laat weten dat ze eigenlijk meer steun van hun ouders hadden gewild, maar er begrip voor hebben dat dat niet altijd mogelijk was.

Uit de gesprekken van De Kindertelefoon blijkt dat de impact van de scheiding nog lang blijft 'hangen' in hun hoofden. De gesprekken zijn heel divers en ook blijkt dat kinderen in alle fases van de scheiding een luisterend oor zoeken: als ze denken dat hun ouders uit elkaar gaan, als hun ouders dreigen dat ze uit elkaar gaan, als ouders al lang uit elkaar of als ze ruzies blijven maken.

5.1 DELEN IS NIET MAKKELIJK

Uit de gesprekken van De Kindertelefoon uit 2024 blijkt dat er veel stress, angst, schaamte, schuldgevoel en vragen bij kinderen zijn rondom de scheiding van hun ouders. Iets delen over de scheiding in de eigen omgeving kan lastig zijn. Bijvoorbeeld in de volgende situaties:

- Als het kind anderen niet lastig wil vallen: "Ik ben de oudste thuis, daarom voel ik dat ik me groot moet houden."
- Als het kind zich niet gehoord of begrepen voelt: "Ik denk dat niemand echt kan begrijpen wat ik voel."
- Als het kind niemand in vertrouwen durft te nemen: "Ik durf niet met onze vertrouwenspersoon op school te praten."
- Als het kind bang is voor de mening van de ander: "Ik ben bang dat mijn mentor het raar gaat vinden als ik het vertel."
- Als het kind heeft geleerd dingen voor zichzelf te houden: "Ik mocht nooit iets vertellen over thuis."

5.2 OUDERS ONVOLDOENDE BESCHIKBAAR

Ook valt op dat kinderen lang niet altijd bij hun ouders zelf terecht kunnen, merkt De Kindertelefoon in de gesprekken. Bijvoorbeeld omdat ouders gesloten zijn, er nog ruzies spelen of als het kind vanuit loyaliteit hier niet de ruimte voor voelt bij de ouder(s):

- "Ik durf mijn ouders niet te vragen waarom ze uit elkaar gingen. Ze praten er nooit over."
- "Mijn ouders blijven over elkaar klagen, ook nadat ik heb gevraagd of ze daarmee willen stoppen."
- "Als ik met één van mijn ouders praat, dan kies ik een kant."
- "Ik durf niet te vertellen over hoe ik mij voel bij een ander, ik ben bang dat mijn ouders erachter komen."

5.3 ANDERE STEUNGEVERS

Behalve bij ouders, vinden kinderen ook steun bij andere mensen in hun omgeving. De Kindertelefoon ziet dat de volgende 'steungevers' ook worden genoemd:

- Een oudere broer/zus
- Een leeftijdsgenoot
- Een meester of juf: "Ik ben blij dat ik naar school kan zodat ik niet thuis hoef te zijn. Ook heb ik een fijn gesprek gehad met mijn meester."
- Een andere volwassene: "Een familielid die weet wat er thuis aan de hand is."

5.4 FORMELE HULP

Weinig kinderen hebben het in de gesprekken over professionele hulp die zij krijgen tijdens of na de scheiding van hun ouders. Wanneer zij wel hulp hebben, is het soms niet alleen voor de scheiding zelf maar vanwege meerdere of andere problematieken, zoals mentale problemen (al dan niet voortkomend uit de scheiding).

Er heerst veel schaamte bij kinderen om hun verhaal te delen en dat trekt zich ook door in het contact met een beroepskracht. De Kindertelefoon hoort in de gesprekken dat zij niet alles vertellen uit angst zich aan te stellen, uit angst voor de consequenties voor de ouders of het gezin, het niet tot last willen zijn of eerder geen goede ervaringen hebben gehad. Daardoor kan het voor de beroepskracht lijken alsof het beter gaat met het kind dan het daadwerkelijk is.



6. RESULTATEN VERDIEPEND ONDERZOEK

VILLA PINEDO

Het is geen vraag meer of kinderen met gescheiden ouders steun en aandacht missen. Ook niet waarom dit zo belangrijk is. Maar wanneer voelen zij zich gedragen door de mensen om hen heen? Wat maakt dat iets steunend voelt voor hen? Of juist niet? Wat hebben ze - zo hard - nodig van hun omgeving?

Dit hoofdstuk is een collectief narratief over wat jongvolwassen kinderen met gescheiden ouders hebben verteld. Uit hun ervaringen halen we terugkerende thema's, emoties en opvallende patronen. Die zijn gebundeld tot één gedeeld verhaal, waarin de kern van hun stemmen doorklinkt. De 265 verhalen, aangevuld met de verdiepende gesprekken in de focusgroep, vormen samen hun waarheid. De waarheid van kinderen met gescheiden ouders.

Mogen wij, kinderen met gescheiden ouders, jullie échte aandacht vragen, voor een kijkje in onze wereld vol gevoelens en gedachten?

6.1 EMOTIONELE STEUN IS VOOR ONS HET ALLERBELANGRIJKST

Wist je dat we vaak gewoon even begrepen willen worden en op zoek zijn naar iemand die échte aandacht voor ons heeft? We willen niet dat je ons loslaat, maar dat je bij ons in blijft checken en oprechte interesse hebt in hoe het op dat moment met ons gaat. Ook al zeggen we dat het allemaal goed gaat. Soms gaat het ook gewoon goed, terwijl het de week erna ineens minder gaat. Als we bijvoorbeeld een moeilijk gesprek hebben gehad met een van onze ouders, omdat we liever bij papa willen gaan wonen. Of als we weer horen over een ruzie tussen onze ouders, waar we ons helemaal niet druk om willen maken. Of als we mama heel erg missen als we bij papa zijn en dat niet durven te zeggen.

6.1.1 LAAT ONS NIET LOS

Soms willen we veel delen en hebben we de woorden wél. Dan willen we heel graag vertellen wat er in ons omgaat. We zijn dan op zoek naar iemand die ons kan vertellen dat het heel normaal is dat we ons zo voelen en die zich kan voorstellen dat het voor ons soms best pittig kan zijn.

Maar er zijn ook momenten dat we niks willen zeggen, of dat we niet weten hoe we ons voelen. Dan is het even veel. We vinden het zo fijn om te weten én te voelen dat we bij jou terecht kunnen en je er voor ons bent, als wij dat willen. Dat het er dan gewoon even kan en mag zijn. Dan zal je merken dat we (op ons eigen tempo) jou in ons hart sluiten en je steeds meer weten te vinden. Jouw onvoorwaardelijke aandacht geeft ons de veiligheid en ruimte om te delen wat we diep van binnen denken en voelen. We voelen dan echt dat we er niet alleen voor staan en we erover kunnen praten als dat goed voelt voor ons. Dat iemand zijn best doet voor ons en we begrepen worden. Nu én jaren later.

6.1.2 EEN BLIJVENDE PUZZEL

We blijven altijd kind met gescheiden ouders. Het blijft altijd meespelen en is voor ons op bepaalde momenten extra voelbaar. Bijvoorbeeld als we bij vrienden om ons heen een 'happy family' zien. Of als we een verjaardag willen plannen en moeten bedenken hoe laat papa komt en hoe laat mama dan kan komen. Of als de feestdagen weer een grote puzzel zijn, we gaan trouwen of als we een huis hebben gekocht. Voor ons is dat soms net even anders. Daarom is het nog belangrijker dat je ons niet loslaat en blijft inchecken hoe het met ons gaat. Dat we kunnen terugvallen op jou. We hebben jouw aandacht zó hard nodig.



Simone, 17 jaar toen haar ouders gingen scheiden, vertelt:

OM EVEN TE VERTRAGEN

IK HAD IEMAND NODIG DIE AF EN TOE BIJ MIJ INCHECKTE. DIE OOK ECHT DE TIJD NAM OM EVEN TE VERTRAGEN. OM MIJ DE RUIMTE TE GEVEN: WIL JE ER NU IETS OVER DELEN OF NIET? EN WAT HEB JE DAN NODIG? DAT IK DE TIJD KREEG OM DAT TE BEDENKEN. IN PLAATS VAN DE KLASSIEKE VRAAG: "HOE GAAT HET MET JE?" EN DAARNA METEEN WEER DOOR.

Thirza, 9 jaar toen haar ouders gingen scheiden, vertelt:

EVEN APART NEMEN

VOLGENS MIJ VROEG ZE ME GEWOON AF EN TOE HOE HET GING. IK ZAT VAAK BIJ DE OVERBLIJF, DUS DAT WAS EEN MOOI MOMENT OM ME EVEN APART TE NEMEN. SOMS PRAATTE ZE DAN MET ME. SOMS MAAKTEN WE SAMEN EEN TEKENING. DAT VERSCHILDE EEN BEETJE.

DE ENE KEER KWAM ER VAN ALLES UIT ALS ZE VROEG HOE HET GING. DE ANDERE KEER VOELDE IK ME EIGENLIJK BEST OKÉ EN GINGEN WE GEWOON TEKENEN OF SPEELDE IK WEER BUITEN ZODRA DE OVERBLIJF VOORBIJ WAS. VOLGENS MIJ BEN IK NOOIT ZELF NAAR HAAR TOE GEGAAN MET HET IDEE: "IK HEB JE NU NODIG." MAAR DOORDAT ZIJ ME SOMS EVEN APART NAM, KWAM HET ER TOCH UIT.

Noor, 4 jaar toen haar ouders gingen scheiden, vertelt:

HOE IS HET NU?

IK VIND HET BELANGRIJK ALS IEMAND EEN PAAR DAGEN LATER NOG EENS VRAAGT HOE HET GAAT. NIET DAT HET BIJ ÉÉN GESPREK BLIJFT EN DAT HET DAARMEE KLAAR IS. MAAR DAT IEMAND ZEGT: "HEY, HOE IS HET NU?" DAN DENK IK: WOW, JE HEBT ECHT GELUISTERD EN JE WEET DAT HET NOG STEEDS SPEELT.

HET MOET NIET VOELEN ALS EEN VERPLICHT NUMMERT JE, MAAR ALS IETS OPRECHTS. DAT IEMAND ÉCHT WIL WETEN HOE HET NU MET JE GAAT. DAT RAAKT ME MEER. DAN VOEL JE DAT HET UIT HENZELF KOMT.

6. RESULTATEN VERDIEPEND ONDERZOEK VILLA PINEDO

Leon, 16 jaar toen zijn ouders gingen scheiden, vertelt:

GEEN RUIMTE VOOR MIJN EMOTIES

DAT IS OOK NIET ALTIJD MAKKELIJK GEWEEST. BIJ MIJN MOEDER GING DAT MAKKELIJKE DAN BIJ MIJN VADER. OP DAT MOMENT WAS HET OOK LASTIG, WANT ZE ZATEN ALLEBEI IN HUN EIGEN EMOTIES. DAARDOOR WAS ER AF EN TOE GEEN RUIMTE VOOR MIJN EMOTIES. IK ZAG VOORAL DAT MIJN VADER EN MOEDER ALLEBEI HEEL VERDRIETIG WAREN. IK DENK DAT ZIJ MEER STEUN UIT MIJ HAALDEN DAN IK UIT HEN. DAT ZAT 'M ER VOORAL IN OMDAT ZE ALLEBEI OP DAT MOMENT WAT EENZAMER WAREN.

VOOR DE SCHEIDING KREEG IK WEL ECHT LIEFDE, AANDACHT EN STEUN VAN MIJN OUDERS. WE DEDEN VEEL SAMEN, ZE WAREN ER ALTIJD BIJ MET SPORTEN EN BLIJ OM ME WEG TE BRENGEN. IK KON ALTIJD MET ZE PRATEN EN WE DEDEN LEUKE DINGEN. ER WAS TOEN OPRECHTE AANDACHT VOOR MIJ, DIE WAS ER GEWOON ALTIJD.

6.2 ONZE OUDERS KUNNEN ER (EVEN) NIET ÉCHT VOOR ONS ZIJN

Wat we in dit onderdeel vertellen, gaat over jullie: onze ouders. De twee mensen waar wij uit bestaan en waar wij ons mee verbonden voelen. Misschien is het niet altijd makkelijk om te lezen wat wij hierover zeggen. Soms voelen we dat jullie er niet altijd volledig voor ons (kunnen) zijn, omdat er veel speelt in jullie eigen leven. Toch blijft juist jullie steun voor ons het allerbelangrijkste, ook al begrijpen we dat er vaak veel op jullie afkomt.

Aan het begin van de scheiding waren jullie zelf erg verdrietig en boos. Of maakten jullie je zorgen over ons en vroegen jullie je misschien af of jullie nog wel de ouder konden zijn die jullie wilden zijn. Soms blijft dat verdriet en die boosheid, en maken jullie tot op de dag van vandaag ruzie. Of negeren jullie zelfs elkaars bestaan. Soms is het ingewikkeld als er een nieuwe partner in beeld komt, omdat jullie bang zijn dat we het daar goed mee kunnen vinden. Of we kunnen bijzondere momenten niet samen vieren, omdat er zo veel spanning is tussen jullie.

We snappen dat dit alles ook veel met jullie doet. Dat jullie zelf ook steun nodig hebben. We hopen alleen dat jullie die steun ook echt zoeken en vinden, zodat wij daar zo min mogelijk last van hebben.

En ja, daarmee zijn we alweer een beetje voor jullie aan het zorgen. ;-)

6.2.1 DIT GEBEURT ER MET ONS

Als jullie er niet altijd voor ons kunnen zijn, voelen we ons soms afgewezen. Of krijgen we het idee dat wij voor jullie moeten zorgen in plaats van andersom. "Ik was haar lichtbundeltje, in plaats van zij de mijne." We leren dan dat ons gevoel er niet mag zijn, of gaan zelfs denken dat de scheiding onze schuld is. Ook kan het verwarrend zijn als we ons niet vrij voelen om van beide ouders te houden. Dat maakt ons onzeker en geeft ons het gevoel dat we er alleen voor staan. Juist daarom hebben we jullie steun nodig.





Faye, 0 jaar toen haar ouders gingen scheiden, vertelt:

ALTIJD BIJ JE

ZE HEBBEN EEN PAPEGAAI GESCHILDERD EN OP DE ACHTERKANT HADDEN ZE GESCHREVEN: OOK ALS WE NIET BIJ JOU IN HUIS ZIJN, ZIJN WE ALTIJD BIJ JE. ZE HADDEN ALLEBEI IETS OPGESCHREVEN EN DAN GESWITCHT. DUS WAT MIJN MOEDER HAD GESCHREVEN HING BIJ MIJN VADER EN ANDERSOM. DAN GING IK 'SLAAP LEKKER MAMA' ZEGGEN TEGEN DE PAPEGAAI.

ACHTERAF GEZIEN WAS HET STEUNEND, OMDAT ZE HET SAMEN HADDEN GEDAAN. TOEN VOELDE DAT HEEL NORMAAL. IK WIST DAT ZE HET SAMEN HADDEN GEDAAN, MAAR VOOR MIJ WAS DAT NIET GEK. ACHTERAF BESEFTE IK ME DAT HET BEST WEL MOOI WAS.

Thirza, 9 jaar toen haar ouders gingen scheiden, vertelt:

IK RED ME WEL

MISSCHIEH HAD ZE ME WEL GESTEUND ALS IK NAAR HAAR TOE WAS GEGAAN, MAAR IK HAD ZELF HET GEVOEL DAT ZE HET TE DRUK HAD MET DE SCHEIDING EN MIJN ZUS. IK DACHT IK GA HAAR NIET OOK NOG OPZADELEN MET MIJN EMOTIES. JE HEBT AL GENOEG GEDOE, IK RED ME WEL. VOOR HETZELFDE GELD WAS HET HELEMAAL PRIMA GEWEEST ALS IK WEL BIJ HAAR HAD GEHULD.

Mees, 11 jaar toen zijn ouders gingen scheiden, vertelt:

MINDER ALS FUNCTIONEREND ONDERDEEL

IN EEN MAAKBARE WERELD HADDEN MIJN OUDERS MEER NAAST MIJ GESTAAN. DAT BEDOEL IK BIJNA LETTERLIJK. DAN HAD IK ZELF MINDER HOEVEN UITZOEKEN EN REGEN. HADDEN MIJN OUDERS INGEZIEN DAT EEN KOFFER INPAKKEN EN EEN WISSELTijd KIEZEN HEEL LASTIG KAN ZIJN VOOR EEN JONG KIND. ZE HADDEN MIJ MEER ALS INDIVIDU GEZIEN EN MINDER ALS FUNCTIONEREND ONDERDEEL VAN TWEE GEZINNEN. MEER OOG VOOR MIJ GEHAD EN OOK HET LEF GEHAD OM VAKER DE MOEILIJKE VRAGEN TE STELLEN. EN ZE HADDEN HUN EIGEN GEVOELEN OVER MIJ, MEER TEGEN MIJ UITGESPROKEN.

6.2.2 DIT HEBBEN WE VAN JULLIE NODIG

LEG HET ONS UIT

We hebben behoefte aan uitleg, eerlijkheid en openheid. Niet één keer, maar telkens weer. Vertel ons wat er speelt, maar filter wat passend is voor ons om te weten. Wij begrijpen heus wel dat niet alles voor kinderen is bedoeld. Ook niet als we al puber of jongvolwassen zijn.

Als jullie het ons niet uitleggen, dan gaan we zelf de leegte vullen met onze eigen fantasie. Wij hebben 'het waarom' nodig om rust te krijgen in ons hoofd en om te leren gaan met de (nieuwe) situatie. Uitleg helpt ons ook om te begrijpen dat het niet aan ons ligt en om minder onzeker te zijn. Ook al hebben jullie misschien niet op alle vragen een antwoord, het helpt ons al enorm als jullie ons meenemen in wat er wél duidelijk is.

We hoeven jullie zorgen niet te dragen, maar het helpt ons juist als jullie eerlijk zeggen dat jullie soms verdrietig of boos zijn. Dat mag er gewoon zijn, zonder dat wij het hoeven op te lossen voor jullie. Dat geeft ons ook de kans om te leren dat emoties bij het leven horen, dat ze weer voorbijgaan en dat we er woorden aan kunnen geven. Zo helpt jullie openheid ons om sterker en veerkrachtiger op te groeien.

VRAAG HOE WIJ ONS VOELEN

Vraag ook - telkens weer - hoe wij ons erbij voelen. Wij hebben het nodig dat jullie dit initiatief nemen. Sommigen van ons kunnen goed over emoties en gevoelens praten, maar sommigen hebben dit (nog) niet van jullie geleerd. We hebben jullie nodig als emotionele gids en dat jullie 'onze rollercoaster van emoties' erkennen. Laat ons huilen als we verdrietig zijn. Laat ons schreeuwen of ergens tegenaan schoppen als we boos zijn. Laat ons lachen en op de tafels springen als we blij zijn. En sla een arm om ons heen als we bang zijn.

Kijk ons aan, neem de tijd en vraag wat er in ons omgaat. We willen serieus genomen worden. Niet tussen neus en lippen door, maar écht. Anders voelen we ons niet gehoord en begrepen.

VRAAG WAT JULLIE (ANDERS) KUNNEN DOEN

Soms hebben we het ook nodig dat jullie ons helpen als we vast zitten. We zijn best sterk en kunnen veel hebben, maar het is ook fijn als jullie ons 'dat ene stapje verder' helpen. Niet door het voor ons te fixen, maar door te vragen wat jullie voor ons kunnen doen. En als we dat dan niet weten, dan is dat even zo. Vraag het ons een tijdje later nog een keer.

Soms hebben wij iets nodig wat niet helemaal 'volgens jullie norm is'. Dat kan lastig zijn, maar voor ons is het belangrijk dat er ruimte is voor onze eigen behoeften, die anders kunnen zijn dan van jullie als ouders. Het helpt dan als we aan jullie uit kunnen leggen waarom we 'dat andere' nodig hebben en dat jullie bereid zijn daarnaar te luisteren.

BLIJF REKENING MET ONS HOUDEN

Wij hebben vaak het gevoel alsof de scheiding voor jullie op een gegeven moment voorbij is. "Ze doen net of de scheiding en alles wat er gebeurd is niet meer bestaat." Jullie zien het dan als een 'afgesloten hoofdstuk' en gaan verder met jullie levens. Of dat nou met of zonder een nieuwe partner is. Maar wij blijven wel de rest van ons leven kind met gescheiden ouders. Wij blijven vragen, gevoelens, gedachten en dingen hebben, die we willen begrijpen. Of naar jullie uit willen spreken. Soms ook om te kunnen accepteren wie we - ondanks of dankzij - de scheiding geworden zijn.

GEEF ONS PRAKTISCHE EN SOCIALE STEUN

Willen jullie ons ook helpen met de praktische dingen? Bijvoorbeeld het inpakken van de tas als we weer moeten wisselen. Soms vergeten we iets.

Wordt dan alsjeblieft niet boos op ons. We raken dan gewoon even het overzicht kwijt.

We willen ook niet altijd praten over de scheiding. Ga daarom iets leuks doen met ons. Wandelen, lunchen, een workshop, een spelletje. Het hoeft niet altijd groots, het zit 'm voor ons juist in de kleine dingen.

GEEF ONS HET GOEDE VOORBEELD

Sommige van ons hebben jullie elkaar nog nooit een kusje zien geven. Of een ruzie zien goedmaken. Terwijl het natuurlijk heel gezond is als je een conflict hebt. Het zijn van een voorbeeld is een vorm van steun die we bij jullie ook missen en waar we vaak op latere leeftijd last van krijgen. Als we zelf relaties krijgen. Of zelf ouders worden, bijvoorbeeld.

Hannah, 4 jaar toen haar ouders gingen scheiden, vertelt:

HET WERD MIJN PROBLEEM

VANUIT MIJN OUDERS HEB IK VOORAL INLEVING GEMIST. DAT ZE MIJ BEGREPEN. VOORAL IN DE KLEINE DINGEN.

BIJVOORBEELD TOEN IK MIJN SCHOENEN WAS VERGETEN IN HUIS. IK WAS ZEVEN JAAR EN HET WERD METEEN MIJN PROBLEEM. "JEET JE, ZO MOEILIK KAN HET NIET ZIJN," KREEG IK DAN TE HOREN. IK VOELDE IRRITATIE, OMDAT ZE MIJ VERANTWOORDELIJK HIELDEN VOOR MIJN SCHOENEN. TERWIJL IK JUIST HAD GEHOOPT DAT MIJN OUDERS DIT VOOR MIJ ZOUDEN OPLOSSEN.

Rosanne, 4 jaar toen haar ouders gingen scheiden, vertelt:

IK BEN HET PROBLEEM

IK HEB HEEL LANG GEDACHT DAT IK ZELF HET PROBLEEM WAS. WAAROM HEB IK ZOVEEL MOEITE MET VAN HET ENE HUIS NAAR HET ANDERE HUIS GAAN? WAAROM VIND IK DAT ZO LASTIG DAT AFSCHIED NEMEN? ER IS ECHT GEEN REDEN WAAROM IK ME ZO ZOU MOETEN VOELEN. JE DENKT EN VOELT HEEL VEEL, MAAR JE DURFT JE PLEK NIET IN TE NEMEN. OMDAT IK ME ERVOOR SCHAAMDE, DACHT IK: HET LIGT AAN MIJ. IK KAN ME HEEL GOED VOORSTELLEN DAT ALS IEMAND TEGEN MIJ HAD GEZEGD: HET IS BEST LOGISCH DAT JE HET LASTIG VIND. DAN HAD IK VEEL MINDER GEDACHT DAT HET MIJN SCHULD WAS DAT IK MIJ ZO VOEL.

Noor, 4 jaar toen haar ouders gingen scheiden, vertelt:

BIJ JOU BLIJFT

IK MERK DAT JE PAS ECHT VOELT DAT IEMAND OPRECHT LUISTERT ALS DIEGENE BIJ JOU BLIJFT. VAAK, ALS JE IETS VERTELT, REAGEERT IEMAND AL SNEL MET: "OH, DAT HEB IK OOK MEEGEMAAKT" OF "BIJ MIJ GING DAT ZO."

DAT KAN GOED BEDOELD ZIJN, MAAR VOOR MIJ VOELT HET DAN NIET FIJN. IN EERSTE INSTANTIE HEB IK MEER AAN IEMAND DIE GEWOON LUISTERT, DOORVRAAGT EN NIET METEEN OVER ZICHZELF BEGINT. DAN VOEL IK ME ECHT GESTEUND.

6.3 JOUW INTENTIE IS VOELBAAR VOOR ONS

De intentie waarmee je als steungever een gesprek ingaat, gaat over jouw houding, verwachtingen en doelen die je (bewust of onbewust) hebt. De intentie bepaalt sterk hoe het gesprek verloopt en hoe een kind dit gesprek ervaart.

WIJ VOELEN INTENTIES METEEN

Veel van ons hebben een goede radar, misschien wel meer dan je denkt. We voelen gelijk met welke intentie je een gesprek met ons aangaat. Dat is voor ons echt bepalend. Steun verliest voor ons zijn waarde als de intentie verschuift naar de behoefte of het comfort van degene die ons probeert te steunen. Bijvoorbeeld als je ons gerust wil stellen dat het wel goed komt. Of juist de spanning wil vermijden door er niet echt op in te gaan. Tegelijkertijd willen de mensen om ons heen natuurlijk dat het goed met ons gaat én hebben veel volwassenen een duidelijk beeld over wat goed voor ons zou moeten zijn. Soms merkten we dat anderen de behoefte hadden om ook meteen hun eigen verhaal te delen. Of het voor ons willen oplossen en met goedbedoelde adviezen onze situatie proberen te verbeteren. Dat zorgt er vaak voor dat we ons niet gezien en gehoord voelen. En kan ons ook het idee geven dat wat wij voelen heel gek is. Alsof het er niet mag zijn.

IN ONS EIGEN TEMPO

Is het jouw intentie om écht naar ons te luisteren en er voor ons te zijn? En doe je dat door aandacht te geven, je in ons te verplaatsen en ons een luisterend oor te bieden? Dan voelen we ruimte om in ons eigen tempo alles te mogen ervaren. Als je daarbij ook nog onze gevoelens erkent, krijgen we het zelfvertrouwen dat we nodig hebben. Dat geeft ons de bevestiging dat wat we meemaken er mag zijn. Veel van ons twijfelen namelijk aan wat we voelen, of dat aan ons ligt en hoe erg dat is.

6.3.1 JE HOEFT HET NIET OP TE LOSSEN

Wist je dat we in eerste instantie vaak alleen maar een luisterend oor willen en dat veel van ons dat heel erg hebben gemist? Iemand die écht luistert en onze gevoelens er even laat zijn.

Steun betekent voor ons niet dat je het hoeft op te lossen, maar juist dat je er gewoon bent en naast mij staat. Je kan onze realiteit niet oplossen, de pijn niet wegnemen en kan niet veranderen dat onze ouders niet meer samen zijn. Als je over oplossingen begint, voelen we ons vaak niet gezien en krijgen we het idee dat onze gevoelens worden weggepraat. Alsof het er niet mag zijn en onze pijn niet erkend mag worden.

Hannah, 4 jaar toen haar ouders gingen scheiden, vertelt:

ONBEPAALED TIJD ZENDEN

HET WAS EEN VRIENDINNETJE. IK DENK DAT HET BEGON MET DAT IK AAN HET KLAGEN WAS OVER MIJN OUDERS. IK HEB ZELF WEINIG VRIENDEN MET GESCHIEDEN OUDERS, MAAR OP DE EEN OF ANDERE MANIER WIST ZIJ WEL DE ERKENNING TE GEVEN, ALSOF ZE HET IN IEDER GEVAL BEGRIEP. WAT FIJN WAS: ZE KWAM NIET TE SNEL MET EEN OPLOSSING. ZE LUISTERDE GEWOON EN ZEI: "JEET JE, WAT EEN GEZEIK." DAT WAS EIGENLIJK PRECIES WAT IK NODIG HAD. DAT IK VOOR EEN ONBEPAALED TIJD GEWOON MOCHT ZENDEN, ZONDER DAT HET METEEN WERD: "OH, MAAR JE KAN TOCH OOK DIT DOEN." HET MOCHT ER GEWOON ZIJN. EERST MOCHT MIJN VERHAAL ER HELEMAAL ZIJN. DAARNA DEELDE ZE IETS VANUIT ZICHZELF. DAT MAAKTE DAT IK DACHT: "OH, IK BEN NIET DE ENIGE DIE HIERMEE ZIT TE KLOOIEN." WE KONDEN EVEN SAMEN ZEIKEN, EN DAARNA WAS HET OOK WEER GEWOON VOORBIJ.

Faye, 0 jaar toen haar ouders gingen scheiden, vertelt:

NIET METEEN ACTIE

WIL JE ADVIES OF WIL JE GEWOON EVENTJES ZEUREN? ALS IK TEGEN MIJN MOEDER ZEG DAT HET EVEN NIET ZO LEKKER GAAT, DAN HEB IK MORGEN TWEE HUISARTSEN, DRIE PSYCHOLOGEN EN ZIJN ER VIJF HULPINSTANTIES INGESCHAKELD. DAN DENK IK HO RUSTIG, HET KAN GEWOON EVEN NU NIET GOED GAAN EN DAN IS GEWOON LUISTEREN OOK OKE. DAN HOEF JE NIET GELIJK TE GOOGLLEN EN IEDEREEN TE BELLEN. ER HOEFT NIET METEEN EEN ACTIE.



6.3.2 DE OORDEELLOZE HOUDING

We vinden het fijn als je een oordeelloze houding hebt en open vragen stelt. Veel van ons vragen zich af of je wel bepaalde dingen mag voelen, of we voelen ons onzeker over wat we voelen. Het voelt niet goed als je voor ons gaat invullen hoe we iets ervaren of daar een waardeoordeel aan hangt. Soms zijn we ons ook nog helemaal niet bewust van de situatie, omdat het voor ons heel normaal is, en leg je daarmee juist op dat iets zwaar en moeilijk is. Het is niet aan een ander om onze situatie te labelen.

We vinden het fijn als je niet voor ons gaat invullen hoe we ons voelen en juist de gevoelens die we zelf benoemen erkend. Totdat wij zelf woorden geven aan wat we voelen, helpt het het meest als je neutraal blijft en doorvraagt. Met jouw vragen kunnen wij stap voor stap op ontdekkingstocht gaan naar wat er van binnen speelt. Zo worden we niet geconfronteerd met schuldgevoelens, loyaliteit en krijgen we het vertrouwen dat ons verhaal er mag zijn. Als we zeggen: 'Het wonen in twee huizen vind ik echt heel ingewikkeld', dan pas kan je ook zeggen: 'Ik begrijp dat het wisselen lastig kan zijn. Geef pas een oordeel als wij dat zelf ook doen.'

We voelen het als je een oordeel hebt over onze ouders, om welke reden dan ook. Veel van onze ouders oordelen ook over elkaar, net als onze familie en vrienden. We willen dat iemand gewoon onafhankelijk is. Het doet ons zo'n pijn om deze oordelen te voelen en aan te horen. Want we bestaan voor de helft uit onze vader en voor de andere helft uit onze moeder. Dus het voelt dan alsof jullie over de helft van ons een oordeel hebben.

Soms is het fijn om wel iets bemoedigends te horen van jou, maar meestal alleen als we iemand wat beter kennen en als het dan volledig is afgestemd op onze belevingswereld en behoeftes. En wanneer je zeker weet dat dit iets is waar wij tegenaan lopen.

Dus zeg je iets bemoedigends omdat je zeker weet dat wij daarmee worstelen of zeg je het omdat je vanuit je eigen overtuiging denkt dat dit het beste is voor ons? Kun je het verschil voelen? Alleen in dat eerste geval is het namelijk fijn om soms een denkbeeldig duwtje in de goede richting te krijgen.



Ilse, 4 jaar toen haar ouders gingen scheiden, vertelt:

VUL NIET VOOR MIJ IN

JE KAN NAAR IEMAND TOE GAAN EN VRAGEN "HOE GAAT HET VANDAAG MET JE?" EN DAN LAAT JE HELEMAAL OPEN WAT DIEGENE KAN ANTWOORDEN. MAAR JE KAN OOK ZEGGEN "GOH, HET GAAT NIET GOED MET JE, HË", "JE ZIET ER ECHT MOE UIT". DAN MOET JE ER WAT MEE. VRAAG DAN GEWOON ALS JE ECHT GEÏNTERESSEERD BENT IN IEMAND: "HOE IS HET MET JE?". DAN KAN IK VERTELLEN WAT IK WIL VERTELLEN. JE MOET HET GEWOON NIET VOOR ME INVULLEN.

Puck, 4 jaar toen haar ouders gingen scheiden, 16 jaar toen haar vader en stiefmoeder gingen scheiden, vertelt:

EEN SOORT ZWITSERLAND

IK DENK DAT ZIJ ER TIJDENS DE SCHEIDING VAN MIJN OUDERS EIGENLIJK EEN SOORT VAN "ZWITSERLAND" IN WAS. ZE HAD WEL EEN MENING, MAAR DEELDE DIE NIET, OMDAT ZE NATUURLIJK VOORAL MIJN VADERS KANT HOORDE. TOCH MOCHTEN WIJ ALTIJD ALLES ZEGGEN, ZOWEL OVER MIJN VADER ALS OVER MIJN MOEDER EN DAT WAS ALLEMAAL OKÉ. ZE GING DAN MET ONS IN GESPREK: 'WAT ZOU JE ERMEE WILLEN? MOETEN WE DAAR IETS MEE DOEN?' ZE GAF WAT SUGGESTIES EN LIET MERKEN DAT ALLES GOED WAS, WAT WE DAAROVER DEELDEN.

Elin, 2 jaar toen haar ouders gingen scheiden, vertelt over haar vriend:

BIJ ONS KAN DAT HELEMAAL NIET

EERST GING HIJ SNEL OVER OP ADVIES GEVEN, MAAR DAT VIEL VAAK NIET GOED BIJ MIJ. HET WAREN ADVIEZEN DIE VOOR HEM ZOUDEN WERKEN, NIET VOOR MIJ. HIJ ZEI BIJVOORBEELD: "JE MOET GEWOON MET JE MOEDER EROVER PRATEN." MAAR BIJ ONS IN ONS GEZIN KAN DAT HELEMAAL NIET. DAN VOELDE IK METEEN ALSOF IK NIET MOCHT ZEUREN, MIJN GEVOEL NIET MOCHT WITEN, EN NIET MOCHT HUILEN OM DE SITUATIE, WANT IK DEED ER BLIJKBAAR NIET GENOEG AAN OM HET OP TE LOSSEN.

6. RESULTATEN VERDIEPEND ONDERZOEK VILLA PINEDO

De steun die we nodig hebben, blijft niet altijd hetzelfde. Naarmate we ouder worden, verandert onze behoefte hierin. Wat we als jong kind nodig hadden, veranderde toen we naar de middelbare school gingen. En weer van wat we nu als jongvolwassenen fijn en belangrijk vinden.

Toen we jonger waren, wilden we vooral dat iemand er was. Fijn, warm en dichtbij. Vanaf de middelbare school wilden we graag dat onze gevoelens en struggles serieus genomen werden. Dat we de ruimte kregen voor onze eigen gevoelens. En nu we jongvolwassen zijn, gaat het om betekenisgeving en gelijkwaardigheid. We willen graag zelf keuzes maken en verdiepen met anderen over onze gedachten en gevoelens van toen. En we weten nu:

**WE KUNNEN
ER OOK VOOR
ONZELF ZIJN.**

6.4 STEUN VERANDERT ALS WE OUDER WORDEN

6.4.1 DIT IS STEUN(END) VOOR KINDEREN

Zeker als we jong zijn, vragen we vaak niet om steun, omdat we niet altijd weten of we iets van jou nodig hebben en wat dat dan is. Of aan wie we hulp kunnen vragen als we dat wel weten. We vinden het fijn als je zelf vraagt hoe het met ons gaat of wat we nodig hebben om ons beter te voelen, ook al weten we het antwoord soms niet. Herhaal die vraag gerust later, maar doe het subtiel, want we willen niet altijd over de scheiding praten.

KUNNEN ZIJN

Het is belangrijk dat we plekken hebben waar we gewoon kunnen zijn, bijvoorbeeld bij opa en oma, bij een vriendje of tijdens het sporten, waar we even niet aan de scheiding herinnerd worden. Toch, diep van binnen, merken we soms dat het spelen of sporten niet meer gaat, dat we ons anders gaan gedragen of juist wegblijven. We hopen dan niet op boosheid, maar juist op liefde en aandacht.

En soms doen we dingen die niet bij onze leeftijd horen. Wat achteraf niet onze verantwoordelijkheid was, maar toen wel zo voelde. Dan hadden we iemand nodig die zei: "Dit is niet oké, dit moeten jouw ouders regelen."

**Thirza, 9 jaar toen haar ouders gingen scheiden,
vertelt over haar buurvrouw:**

EIGENLIJK IEMAND NODIG

JE GING GEWOON MEE IN DE FLOW IN DAT HUIS. DAT WAS OOK FIJN, WANT DAN VERGAT JE ALLES EVEN. MAAR MISSCHIEN WAS HET JUIST OOK GOED GEWEEST ALS DE BUURVROUW TEGEN ME HAD GEZEGD: "EVEN PAS OP DE PLAATS LIEVERD, GAAT HET WEL MET JE?" WANT WAT IK TOEN AL DEED, WAS GEWOON DOORGAAN. HET WAS GEZELLIG, DUS DEED IK VROLIJK MEE. MAAR ONDERTUSSEN ZAT IK WEER MET DAT GEVOEL VAN: WAT MOET IK HIERMEE? DAN HEB JE EIGENLIJK IEMAND NODIG DIE VRAAGT:

"HOE GAAT HET ECHT MET JE?"



6.4.2 DIT IS STEUN(END) VOOR JONGEREN

Vanaf dat we een jaar of 12 zijn, verandert onze behoefte aan steun. We willen begrijpen wat we nodig hebben, woorden geven aan de scheiding. We beginnen steeds beter te ontdekken wat we wel en niet fijn vinden.

WIE HOORT MIJ?

Het liefst willen we praten over de scheiding met beide ouders samen, maar dat lukt niet altijd, wat het moeilijk maakt om ons gehoord te voelen. Soms zoeken we dan steun buiten het gezin, bijvoorbeeld bij een psycholoog, mentor of decaan, om te begrijpen wat er in ons hoofd gebeurt. Vaak zoeken onze ouders zelf steun bij ons, wat ons het gevoel geeft dat we hun luisterend oor zijn. Dit kan ons even goed doen, maar we zouden eigenlijk willen dat het andersom was.

ZOGENAAMD EROVERHEEN

Veel volwassenen denken dat we er op de middelbare school wel "overheen" zouden zijn, maar de scheiding blijft voor ons altijd een rol spelen. We hebben juist de behoefte dat we serieus genomen worden. We willen dat iemand vraagt: "Hoe gaat het écht met je? Wat zou je fijn vinden dat ik van jou weet, zodat ik je beter kan begrijpen?" Gelukkig vinden we steun bij leeftijdsgenoten die hetzelfde hebben meegemaakt. Die herkenning is voor ons waardevol, omdat we ons minder alleen voelen en een beetje houvast krijgen.

Dani, 16 jaar toen zijn ouders gingen scheiden, vertelt:

ALSOF IK ME AANSTELDE

IK WEET NOG GOED DAT IK AAN MIJN STUDIE BEGON EN EEN GESPREK HAD MET DE DECAAN, OF STUDIEADVISEUR. IK VERTELDE: "MIJN OUDERS LIGGEN NET IN SCHEIDING, HET IS THUIS BEST LASTIG. IK WIL HET GRAAG EVEN BENOEMEN, WANT HET KAN INVLOED HEBBEN OP MIJN STUDIE."

IK ZAT ER TOEN ECHT MEE EN HOOPTE DAT ZE ZOUDEN LUISTEREN. MAAR DE REACTIE DIE IK KREEG WAS: "JA, MAAR ZO HEEFT IEDEREEN WEL IETS..." DAT RAAKTE ME ENORM. IK VOELDE ME TOTAAL NIET GEHOORD. HET LEEK ALSOF IK ME AANSTELDE. ACHTERAF GEZIEN HEEFT DAT ME HEEL HARD GEMAAKT. IK WAS TOEN PAS ZEVENTIEN. EN ALS IK ER NU WEER OVER PRAAT, VOEL IK HOE PIJNLIJK HET EIGENLIJK IS DAT IEMAND JE ZO'N GEVOEL GEEFT, TERWIJL JE NOG ZO JONG BENT.

6.4.3 DIT IS STEUN(END) VOOR JONGVOLWASSENEN

STEEDS VOELBAARDER

Het gemis aan steun wordt vaak pas voelbaarder wanneer we het ouderlijk huis verlaten, of eigenlijk onze twee huizen. We realiseren ons dan dat we geen vaste basis hebben en geven betekenis aan de impact van de scheiding. Dit was in het begin pijnlijk, maar gaf voor velen van ons ook ruimte voor zelfregie en autonomie. We zoeken steun bij vrienden die hetzelfde hebben meegemaakt, maar ook bij partners en collega's. En soms bij een psycholoog of therapeut.

SAMEN DRAGEN

We hebben zowel mentale als praktische handvatten nodig, zoals bij het vinden van een kamer, het maken van een studiekeuze of leren omgaan met het besef dat thuis niet altijd fijn was. Ook worden in deze fase onze vrienden steeds belangrijker. Peers, zoals bij Villa Pinedo, bieden ons erkenning en het besef dat anderen hetzelfde hebben doorgemaakt. We voelden ons opgelucht: we kunnen het samen dragen én dat voelt als thuiskomen.

ZE DEDEN WAT ZE KONDEN

Ook leren we steeds meer te accepteren hoe het vroeger was en begrijpen we dat onze ouders vaak deden wat ze konden, ook al lukte het niet altijd. Soms lukt het om samen terug te kijken en uit te leggen wat we toen voelden, maar het doet ook pijn. We accepteren dat ze het misschien nooit écht begrijpen. En dat is oké.

ZELFSTEUN: KRACHT UIT ONSZELF

We wisten al dat we sterk waren, maar we zijn ons ook steeds meer bewust van de kracht die we uit onszelf halen. We weten wat we nodig hebben, spreken steeds vaker uit wat belangrijk voor ons is, geven ruimte aan onze gevoelens en leren grenzen aangeven. Door te erkennen wat de scheiding met ons heeft gedaan, leren we onszelf overeind te houden en zien we wat het ons wél heeft gebracht.



Dani, 16 jaar toen zijn ouders gingen scheiden, vertelt:

ZELFS TIEN JAAR LATER NIET

IK WEET DAT IK DINGEN HEB MEEGEMAAKT DIE MIJ GEMAAKT HEBBEN TOT WIE IK BEN, MAAR IK WEET OOK DAT IK BETER KAN ZIJN DAN HOE IK ME NU VOEL. ALLES LIEP VAST. IK MOEST STOPPEN MET MIJN STUDIE. IK VERMEED VRIENDEN, OMDAT IK NIET MEER GEZELLIG WAS EN MEZELF NIET MEER LEUK VOND. TOEN DACHT IK: ZO KAN IK NIET LEVEN, IK MOET MET IEMAND GAAN PRATEN.

DAT HEEFT ME ERG GEHOLPEN. IN DIE GESPREKKEN GING HET OOK VEEL OVER WAT IK BIJ MIJN OUDERS ZOCHT EN WAT IK MISTE: HET GEVOEL VAN GEZIEN EN GEHOORD TE WORDEN, EN ÉCHT WELKOM ZIJN. UITEINDELIJK KWAM IK TOT DE CONCLUSIE DAT DE DINGEN DIE IK VAN MIJN OUDERS MIS, IK WAARSCHIJNLIJK NOOIT VAN HEN ZAL KRIJGEN.

IK HEB OP LATERE LEEFTIJD MEERDERE KEREN GEPROBEERD HET GESPREK AAN TE GAAN OVER HOE HET TOEN GING EN HOEVEEL PIJN DAT MIJ HEEFT GEDAAN. MAAR MIJN MOEDER VERWIJLT MIJN VADER, MIJN VADER VERWIJLT ONS, EN ZO KOMEN WE ER NOOIT UIT. ZELFS TIEN JAAR LATER NOG NIET.

Lola, 17 jaar toen haar ouders gingen scheiden, vertelt over een moment tijdens de basistraining tot vrijwilliger van Villa Pinedo:

DAT VERGEEF IK VOORLOPIG ECHT NOG NIET

IK KAN ME NOG HEEL GOED HERINNEREN DAT OP EEN GEGEVEN MOMENT EEN VAN DE STELLINGEN WAS: "WIE HEEFT ZIJN OUDERS VERGEVEN VOOR WAT ZIJ HEBBEN GEDAAN?" IK WEET NOG DAT IK TOEN DACHT: "NOU, DAT VERGEEF IK VOORLOPIG ECHT NOG NIET." EN TOEN ZEI EEN VAN DIE MEIDEN DAT ZIJ DAT JUIST WEL OP EEN GEGEVEN MOMENT WILDE DOEN, VOORAL VOOR ZICHZELF. IK BEGREEP TOEN WEL WAT ZE ZEI, DAT JE HET VOOR JEZELF DOET. MAAR HET VOELDE TOEN GEWOON NOG NIET GOED VOOR MIJ. INMIDDELS DENK IK WEL DAT IK ZOVEEL VERDER BEN EN DAT HET ME OOK HEEL VEEL RUST GEEFT. DUS BEHALVE DAT JE ALS BUDDY KINDEREN GAAT HELPEN, HEB JE BIJ VILLA PINEDO ZELF OOK EEN HEEL LEERPROCES. OH, MY GOD.

6. RESULTATEN VERDIEPEND ONDERZOEK VILLA PINEDO

6.5 FORMELE EN INFORMELE STEUNFIGUREN SPELEN EEN ROL

Steun is er voor ons in veel verschillende vormen, maar het is ook iets waar we iedereen voor nodig hebben. Bij de een luchten we graag ons hart, bij de ander komen we om ons hoofd te legen en bij andere kinderen die ook gescheiden ouders hebben, vinden we onmiddellijke herkenning.

Lola, 17 jaar toen haar ouders gingen scheiden, vertelt:

NIET ÉCHT INLEVEN IN MIJN SITUATIE

IK BESLOOT OM NAAR EEN POH GGZ TE GAAN. IK WILDE GEWOON GRAAG MET IEMAND PRATEN EN HAD HET IDEE DAT DAT ZOU HELPEN. TOEN HEB IK MET DIE BESTE MENEER EEN PAAR GESPREKKEN GEHAD, VOORAL OVER HET UITEN VAN WOEDE, HET NIET WEGSTOPPEN VAN JE GEVOEL EN HOE JE DAT OP EEN NORMALE MANIER KUNT DOEN.

HIJ WAS DEGENE DIE ZEI: "JE KAN OOK APPEN MET EEN BUDDY VAN VILLA PINEDO, IEMAND DIE HETZELFDE HEEFT MEEGEMAAKT." TOEN DACHT IK: NOU, DAT KLINT EIGENLIJK WEL BETER VOOR MIJ. DEZE MAN GAF ME VEEL HANDVATTEN, MAAR HIJ KON ZICH NATUURLIJK NIET ECHT INLEVEN IN MIJN SITUATIE. IK MERKTE DAT IK BIJ HEM WEL MIJN VERHAAL KON DOEN, MAAR DAT IK NIET HET GEVOEL HAD DAT HIJ ECHT BEGREEP HOEVEEL PIJN HET DEED.

DAAROM HEB IK TOEN EEN BUDDY AANGEVRAAGD. WAT IK ME HERINNER IS DAT MIJN BUDDY VEEL VROEG NAAR MIJN VERHAAL EN HEEL ERG BEVESTIGDE DAT MIJN GEVOELENS ER MOCHTEN ZIJN. OOK VERTELDE ZE OVER SITUATIES BIJ HAAR THUIS. ZIJ HAD OOK MOEILIK CONTACT MET HAAR VADER, MAAR BIJ HAAR GING DAT LATER JUIST WEL WAT BETER. ZIJ LIET ME ZIEN DAT HET NIET PER SE TERUG HOEFT NAAR HOE HET VROEGER WAS, MAAR DAT HET OP EEN NIEUWE MANIER OOK GOED KON ZIJN.



6.5.1 FORMELE HULPVERLENING BIEDT VOORAL "HOOFDSTEUN"

Sommigen van ons hebben steun gehad van bijvoorbeeld een therapeut of psycholoog. Dit hielp vooral om onszelf beter te leren begrijpen en woorden te krijgen voor onze gevoelens. We pakten samen 'ons rugzakje' uit en de dingen die we onszelf hebben aangeleerd om te dealen met de scheiding van onze ouders. Onze gedachten werden er vaak rustiger van, we leerden reflecteren en we konden onszelf wat makkelijker duiden. Het voelde voor ons steunend voor wat er allemaal in ons hoofd omging, we kregen namelijk fijne handvatten van een neutraal persoon.

TE PRAKTISCH

Soms was de hulpverlening te praktisch en misten we emotionele steun, om je echt begrepen te voelen. We merkten dat het soms verder weg stond en meer functioneel was. Dat stukje van ons hart luchten en je begrepen voelen, zochten we dan meer bij de leeftijdsgenootjes.

6.5.2 PEERS EN BUDDY'S GEVEN (H)ERKENNING

Bij klasgenoten en vrienden vonden we vaak iemand waar we even onszelf konden zijn. We lachten samen, hadden het idee ergens bij te horen en konden ons ei kwijt. Vaak konden we gewoon even de boel de boel laten. Toch was het lastig om écht uit te leggen wat er in ons omging. Niet iedereen begreep dat. Bij vriendjes met gescheiden ouders voelden we die herkenning wél meteen. Zij snapten zonder woorden wat wij doormaakten, omdat zij het zelf ook doormaakten.

IN DEZELFDE SCHOENEN

Een aantal van ons kreeg een Online-Buddy van Villa Pinedo, die we op elk moment een berichtje konden sturen. Dat voelde vanaf minuut één veilig en vertrouwd. Hier hoefde we niks uit te leggen, werden we gelijk begrepen zonder iets te zeggen

en konden we écht alles vertellen. Zonder meningen over onze papa en mama of hierin partij te kiezen. Gewoon iemand die door en door snapt hoe ingewikkeld het kan als het bij de ene ouder meer als logeren voelt dan als thuiskomen, als je de boodschapper bent tussen je ouders of als je het gevoel hebt te moeten kiezen. We zijn echt even in dezelfde belevingswereld. Op een manier waarop onze ouders, omgeving en vrienden waarvan de ouders nog samen zijn, ons nooit zouden kunnen begrijpen. We misten het om inhoudelijk over de scheiding te praten met iemand die in dezelfde schoenen stond, iemand die helemaal gelijkwaardig was en meer reageerde dan alleen 'Rot man'. Dat voelde namelijk als een diepere laag van jezelf gezien voelen.

HUH, WE ZIJN HELEMAAL NIET ALLEEN

Ook gaf het alleen al steun om te weten dat iemand hetzelfde heeft meegemaakt. Vaak wisten we niet dat er veel meer kinderen waren als ons! Het gevoel dat je niet alleen bent en niet de enige bent die zich zo voelt. Het gaf ons opluchting: we waren niet raar of de enigen die zich zo voelden. Alles wat we voelden mocht er zijn, want anderen voelden dat ook. Daardoor voelden we ons stapje voor stapje gesterkt en kregen we het vertrouwen dat het ook weer op zijn pootjes terecht zou komen. We zagen namelijk dat andere kinderen met gescheiden ouders dit pad ook hadden bewandeld en nu hun eigen ervaring hebben omgezet naar iets positiefs. Samen vonden we een weg in het leven met ouders die uit elkaar zijn. Daardoor leerden we dat we sterker zijn dan we dachten en gaandeweg merkten we ook steeds meer dat we er voor onszelf konden zijn.

WOW, EEN WISSELWERKING

Sommigen van ons besloten zelfs om na een tijdje ook Buddy te worden. Onverwachts zagen we dat een luisterend oor zijn voor een ander, ons hielp in de verwerking van de scheiding. We voelden opnieuw die herkenning door het lezen van hun verhalen en merkten dat er een soort wisselwerking ontstond. Wij voelden ons óók gesteund door hen te steunen. Samen praten over wat er in hen omging, tips geven vanuit onze eigen ervaring en gewoon even luisteren, werkte helend voor ons.

Simone, 17 jaar toen haar ouders gingen scheiden, vertelt:

OH, IK MAG ER ECHT ZIJN

IK VOND VEEL DINGEN FIJN, MAAR IK HEB MIJN BUDDY OOK WEL EENS GETEST. IK KON ME NAMELIJK NIET VOORSTELLEN DAT IEMAND ECHT ZO GEÏNTERESSEERD IN MIJ WAS. IN MIJN OMGEVING HAD IK DAT NOOIT ZO STERK ERVAREN.

IK BLEEF EXPRES EEN WEEK STIL OM TE KIJKEN WAT ER DAN ZOU GEBEUREN. EN TOEN CHECKTE MIJN BUDDY NA EEN WEEK BIJ ME IN: "HEY, HOE IS HET NU MET JE?" DAT RAAKTE ME. TOEN DACHT IK: OH, IK MAG ER ECHT ZIJN.

6.5.3 LEERKRACHTEN ZIJN OOK BELANGRIJK VOOR ONS

Onze leerkrachten kunnen ook echt een lichtpuntje zijn in ons leven, door bij ons in te checken en even aandacht te hebben voor ons verhaal. Hoe klein of groot het gebaar ook is, het geeft ons het gevoel dat je ons ziet. School kan voor ons echt een rustpunt zijn waar we afleiding vinden en onze gevoelens er even mogen zijn. Maar 'ze' kunnen op school ook de plank misslaan. Als we goede cijfers haalden en rustig aan het werk waren, dan ging het op papier goed met ons, terwijl dit soms een masker was voor wat we voelden. We gingen juist meer ons best doen op school, zodat we even niet bezig waren met wat er thuis allemaal speelde.

DAT ENE STAPJE EXTRA

Ook misten we het stellen van oprechte vragen en de ruimte voor onze gevoelens. Soms heel letterlijk, als we ons hart luchtte, maar voor een dichte deur stonden. Het deed ons pijn als er werd weggekeken en we er niet eventjes samen over konden praten. Of als een leerkracht wist dat we naar de kinderpsycholoog gingen, maar hier nooit iets over zei. De leerkrachten die ons wel zagen en onze gevoelens erkenden, maakten een wereld van verschil. Ze knoopten regelmatig een kort gesprekje met ons aan, gaven die extra glimlach of schouderklopje en luisterden gewoon even naar ons.

Mara, 5 jaar toen haar ouders gingen scheiden vertelt:

MIJN VEILIGE PLEK

DE MENTOREN OP MIJN MIDDELBARE SCHOOL ZIJN EXTREEM BELANGRIJK VOOR ME GEWEEST. ZIJ MAAKTEN DAT IK DIE PERIODE KON OVERLEVEN. BIJ MIJN MENTOREN EN DOCENTEN KON IK MIJN VERHAAL DELEN. IK HOEFDE NIET WOORD VOOR WOORD UIT TE LEGGEN WAT ER ALLEMAAL WAS GEBEURD. IK HOEFDE GEEN OPLOSSING TE BEDENKEN VOOR DE PERIODE DAARNA. EN IK HOEFDE GEEN WEKEN VAN TEVOREN EEN AFSpraak TE MAKEN. IK MOCHT GEWOON AANKLOPPEN OP HET MOMENT DAT HET NODIG VOELDE.

IK MOCHT DE PIJN LATEN ZIEN EN MIJN VERHAAL MOCHT ER ZIJN. HET ALLERBELANGRIJKSTE WAS DAT IK GELOOFD WERD, DAT IK SERIEUS GENOMEN WERD EN IK ER MOCHT ZIJN. TOT OP DE DAG VAN VANDAAG IS DAT ZEER BELANGRIJK VOOR MIJN ZELFVERTROUWEN.

HET WAS MIJN EERSTE STAP OM EEN BEETJE IN MEZELF TE GAAN GELOVEN. EEN BEGIN VAN LEREN MIJN VERHAAL TE DELEN. IK KREEG EEN BEMOEDIGENDE GLIMLACH, IK KREEG TIJD. EVEN EEN MOMENT OM BIJ TE KOMEN, OP TE LADEN EN DAARNA WEER DOOR TE KUNNEN. DAAROM WAS SCHOOL VOOR MIJ, EN IN HET BIJZONDER MIJN MENTOREN EN DOCENTEN, MIJN VEILIGE PLEK.

Ps. Wist je dat we in het verleden effectiviteits-onderzoek hebben gedaan naar ons Buddyprogramma met de Universiteit Utrecht? Deze lees je [hier](#).



7. CONCLUSIE EN ONZE HARTENKRETEN

Steun blijkt helpend en fundamenteel voor kinderen en jongeren met gescheiden ouders. Als steun tijdens en na de scheiding ontbreekt, dan heeft de scheiding in hun jeugd en op latere leeftijd meer impact dan bij jongvolwassenen, die zeggen wel voldoende steun te hebben gehad. Bij onvoldoende steun zegt 91% dat de scheiding veel impact heeft gehad op hun jeugd. Jongvolwassenen die tijdens hun jeugd steun hebben gemist, geven vaker aan dat de impact van de scheiding de rest van hun leven doorwerkt. Van hen merken bijna 8 op de 10 (78 procent) de gevolgen nog steeds als ze volwassen zijn.

Op de band met ouders, mentale gezondheid, (liefdes)relaties, zelfbeeld en zelfs later op hun eigen ouderschap. Vaak zoeken ze hier pas op latere leeftijd hulp bij of valt dan pas het kwartje dat de problemen die ze al jaren ervaren, voortkomen uit de scheiding van hun ouders. Als kind wilden ze anderen niet tot last zijn, zich niet aanstellen of voelden ze de ruimte niet om hun verhaal te delen. Het mocht of kon er niet zijn. Vaker niet bij hun ouders, maar ook bij andere volwassenen in hun leven.

De intentie was er wel. Bijna de helft van de ouders had er meer voor hun kinderen willen zijn. Zich alleen voelen, geldzorgen en stress om hun woonsituatie, maakte dat het hen op dat moment niet lukte om écht beschikbaar te zijn als ouder. Ook zij misten steun tijdens de scheiding en kunnen het niet alleen. De meeste ouders maakten zich ook zorgen om het welzijn van hun kind (65%). Bij de ouders die wel voldoende gesteund werden door hun netwerk, maakte dit een essentieel verschil ten opzichte van hun kind.

Op latere leeftijd begrepen kinderen meestal beter waarom ze vaak niet bij hun ouders terecht konden. Al deed dat niks af aan hoe ontzettend ze hen misten. Ze hadden hun ouders toen juist meer dan ooit nodig. Om dat tekort op te vullen, gingen kinderen op zoek naar andere steungevers in hun omgeving.

**WAT HADDEN ZE EIGENLIJK
(VAN HEN) NODIG?
WELKE VORM VAN STEUN?
EN WAAR LIGT DAAR DE
NUANCE IN,
IN WAT WEL OF NIET
STEUN(END) IS?**



7.1 LAAT ONS NIET LOS

Emotionele steun is cruciaal voor kinderen met gescheiden ouders. En ze hebben iedereen daar voor nodig. Ze hebben het nodig dat de mensen om hen heen blijven inchecken. De oprechte vraag te krijgen hoe het met ze gaat en dat daarop wordt doorgevraagd. Kinderen willen begrepen worden en de geborgenheid krijgen dat het oké is om te voelen. Dat is voor kinderen de sleutel om steeds meer te ontdekken en te delen wat er op hun hart ligt. Dat kost tijd. Je ziet hen pas écht, als je niet loslaat. Dat is niet één keer vragen hoe het gaat en er nooit meer op terugkomen.

Kind met gescheiden ouders blijf je altijd. Er is geen wondermiddel dat hier ineens verandering in brengt. Het is hun realiteit. Soms voelen ze zich gewoon goed, terwijl ze een week later ineens weer geconfronteerd worden met de gevolgen van de scheiding. Dat blijft hun hele leven. Denk maar eens aan alle belangrijke momenten. Ook daarom is het nodig dat je ze niet loslaat en hen ook nog ziet als de scheiding wat langer geleden is.

WE VOELEN GEEN RUIMTE

Kinderen met gescheiden ouders voelen geen ruimte om hun gevoelens te delen en gewoon (kind) te zijn. Ze zijn bang om zich aan te stellen of denken dat niemand hen echt begrijpt. Vooral bij hun ouders voelen ze geen ruimte. Ze zijn bang om hun ouders te kwetsen, of denken dat ze hen tot last zijn, aangezien hun ouders ook genoeg verdriet hebben. Of omdat er überhaupt thuis niet over de scheiding wordt gepraat. Bij sommige kinderen zijn de rollen zelfs omgedraaid, waardoor zij

steun moeten geven aan hun ouders of het gevoel hadden dat ze de situatie voor hun ouders moesten oplossen.

Kinderen missen erkenning van hun ouders en kunnen hun eigen emoties daardoor moeilijk een plek geven. Er ontstaan twijfels of dat wat ze voelen eigenlijk wel zo mag voelen. Ze voelen dat hun ouders niet volledig bereikbaar zijn en voelen zich afgewezen, terwijl ze juist bij hen zoeken naar alle vormen van steun.

Ze willen hun verhaal kwijt kunnen, ook als het misschien over de andere ouder gaat. Ze willen zich gewaardeerd voelen, geholpen worden met praktische zaken en uitleg krijgen waarom dingen gaan zoals ze gaan. Kinderen willen gezellige dingen doen samen en even niet aan de scheiding denken. Ze willen het goede voorbeeld krijgen van hun ouders, bijvoorbeeld over hoe ze met hun gevoelens kunnen omgaan. Als het ouders niet lukt om deze steunvormen te bieden, voelen kinderen zich afgewezen. Steun van ouders is onvervangbaar en als dit wordt gemist, dan is het des te belangrijker dat andere in de omgeving deze specifieke steunvormen wel kunnen bieden. Dan kan het verzacht worden.

ZOEKTOCHT NAAR STEUN

Bij iedereen, behalve onze ouders, zoeken kinderen een andere vorm van steun. Zo biedt een psycholoog of therapeut kinderen de informatieve steun waar ze hard naar op zoek zijn. Ze krijgen praktische handvatten en leren om woorden te geven aan hun gevoelens. Vaak missen kinderen bij de formele hulpverlening het echt begrepen voelen en het kunnen inleven in hun situatie. Het stukje verbondenheid ontbreekt. Die sociale en emotionele steun, vinden ze dan vooral bij leeftijds-

genootjes. Daar ligt de kracht van informele steun: ze vinden herkenning, voelen zich veilig en kunnen hun verhaal echt kwijt. Als hun vriendjes hetzelfde hebben meegemaakt, voelen ze zich pas echt volledig begrepen en gezien. Ook leerkrachten kunnen een belangrijke rol spelen en het verschil maken door een veilige haven te zijn. Zij kunnen kinderen echt in hun kracht zetten, mits ze de oprechte aandacht hebben, luisteren en hen proberen te begrijpen.

GROEI MET ONS MEE

Daarnaast groeit steun met kinderen mee en is het gemis daarvan afhankelijk van hun leeftijdsfase. Jongere kinderen willen gewoon dat alles zo normaal mogelijk is en dat ze gewoon kunnen zijn. Ze willen dat je vraagt hoe het met hen gaat. Bij hen draait het vooral om hun emoties (hart) die daarbij horen. Op de middelbare school willen jongeren vooral serieus genomen worden en betekenis geven (hoofd) aan wat de scheiding voor invloed heeft op hun leven. Begrijpen wat ze nodig hebben en woorden krijgen voor wat er in hun hoofd speelt, door erover te praten. Ook hopen ze dat de mensen om hen heen laten merken dat ze nog steeds mogen ventileren hoe het is om gescheiden ouders te hebben.

Als ze vervolgens jongvolwassen zijn, wordt het gemis aan steun voelbaarder. Wat ze vroeger gemist hebben van hun ouders, werkt nu door. Ze zoeken daar soms professionele hulp bij. En ze zien naarmate ze ouder worden dat hun ouders op dat moment alles deden wat ze konden. Ze leren dit steeds meer te accepteren en het lukt hen om te zien dat de scheiding hen ook positieve dingen heeft gebracht. Ze zijn daardoor geworden wie ze zijn: veerkrachtig, in staat om zichzelf te steunen en hun gevoelens te omarmen.

7.2 LAAT ONS LOS

Kinderen met gescheiden ouders moet je juist ook loslaten. Klinkt tegenstrijdig hé? We nemen je even mee. Accepteer dat je het niet voor kinderen kan én hoeft op te lossen. Geef hen juist de ruimte en accepteer dat ze niet geholpen zijn met grip en controle. Laat dat los. Laat hen gewoon zijn en er zelf mee leren omgaan. Dat is nodig om hun immense intrinsieke veerkracht te laten ontpoppen.

ONZE SUPER STERKE RADAR

Kinderen hebben een uitstekende radar en voelen meteen met welke intentie je iets tegen hen zegt. Het maakt of kraakt of het steunend is. Ze merken of jouw intentie gefocust is op je eigen comfort of dat van het kind. Het helpt kinderen niet als je gaat invullen hoe ze zich voelen. Als je hun gevoelens wegwuift door te zeggen dat het wel goed komt. Of als je hun situatie zó graag wil oplossen. Of op welke manier dan ook een oordeel hieraan hangt. Voor kinderen met gescheiden ouders werkt dat niet steunend. Het levert juist het tegenovergestelde effect op: ze voelen zich niet gezien en gehoord. Ze missen erkenning voor hun gevoelens als je dat doet en voelen dat wat ze meemaken geen plek mag hebben.

DE JUISTE INTENTIE

Als jouw intentie gericht is om echt naar kinderen te luisteren en er voor hen te zijn, voelen kinderen pas de ruimte om op hun eigen tempo te delen. Sterker nog, het willen oplossen, bagatelliseren, invullen en oordelen over hun situatie werkt ontmoedigend en zorgt dat ze zich niet gewaardeerd voelen. Het voelt als een afwijzing. En bovenal geeft het kinderen met gescheiden ouders niet de steun waar ze zo hard naar op zoek zijn.

HOE DAN WEL?

Voor het bieden van steun is helaas geen richtlijn of stappenplan en er is ook geen vast recept wat je kunt volgen. Er zijn wél een aantal basisingrediënten die je mee kan nemen in je houding naar kinderen met gescheiden ouders toe. We geven je graag - namens de kinderen met gescheiden ouders - een handelingsperspectief mee. Zodat jij écht het verschil voor hen kan maken en ervoor kan zorgen dat zij zich gezien, gehoord en bovenal gesteund voelen. En dat is hard nodig.

Van ouder tot buurvrouw. Van Buddy tot leerkracht. Van familielid tot hulpverlener. Van vriend tot lotgenoot. Iedere steungever kan zijn eigen unieke rol vervullen. Het betekent niet dat de één de ander kan vervangen. Kinderen hebben jullie allemaal nodig. Het betekent dat je de situatie voor een kind met gescheiden ouders kan verzachten en een lichtpuntje kan zijn in een moeilijke tijd. Zullen we met zijn allen wat meer lichtpuntjes in het leven van kinderen met gescheiden ouders realiseren? Zodat zij zelfvertrouwen en veerkracht kunnen ontwikkelen. Dan kan de negatieve impact van de scheiding en wat alles daarbij komt kijken voor kinderen, in het hier en nu en op latere leeftijd, minder worden. Daar hebben wij met zijn allen als samenleving een taak in.

**DUS WILLEN JULLIE,
ALLE VOLWASSENEN
OM ONS HEEN,
DIT VOOR ONS DOEN?**



7.3 ONZE HARTENKRETEN

AAN IEDEREEN IN ONS LEVEN:

- ♥ Blijf bij ons inchecken en vragen hoe het gaat, niet één keer, maar vaker;
- ♥ Luister vanuit oprechte aandacht naar ons en zorg dat je echt wil begrijpen wat iets met ons doet;
- ♥ Geef al onze gevoelens de ruimte, erken deze en geef ons het gevoel dat mijn gevoelens normaal zijn;
- ♥ Zet je oordeelloze houding aan;
- ♥ Vul niet voor ons in;
- ♥ Biedt een luisterend oor en begrijp ons;
- ♥ Schiet niet in oplossingen, maar sta naast ons wanneer we zelf dealen met de situatie;
- ♥ Steun onze ouders en spoor hen aan om beschikbaar te zijn voor ons;
- ♥ Maak ons niet kleiner dan dat we zijn. Waardeer en motiveer onze veerkracht juist;
- ♥ Geef ons jouw knipoog, lach of schouderklopje. Maak dat kleine gebaar met de boodschap dat je me ziet;
- ♥ Zoek samen met mij afleiding;
- ♥ Geef ons het gevoel dat we altijd bij jou terecht kunnen;
- ♥ Vraag ook jaren later hoe het met ons gaat. Kind met gescheiden ouders zijn we voor altijd.

AAN ONZE OUDERS:

- ♥ Leg ons uit wat er gebeurt en waarom dingen veranderen;
- ♥ Laat me mijn verhaal doen, zonder dat ik bang hoef te zijn dat jij boos of gekwetst raakt;
- ♥ Vraag hoe wij ons voelen en veroordeel dit niet;
- ♥ Laat ons niet zwemmen in praktische dingen;
- ♥ Geef ons het goede voorbeeld, laat zien hoe je emoties kunt uiten op een gezonde manier;
- ♥ Doe ook leuke dingen met ons;
- ♥ Vraag ons ook wat jullie (anders) kunnen doen;
- ♥ Verwacht niet dat ik voor jou zorg;
- ♥ En zoek steun voor jezelf.





8. DANKWOORD

In de eerste plaats aan iedereen die hun verhaal en ervaring met ons heeft gedeeld. Dat is niet alleen betekenisvol voor ons, maar voor alle kinderen die op een dag te horen krijgen dat hun ouders uit elkaar gaan.

Aan Team Villa Pinedo. Dat we samen het verhaal van kinderen over (het belang van) steun een podium geven. Iedereen heeft bijgedragen aan dit rapport: als meedenker, organisator, interviewer, verteller, criticus, transcribeerder, creatieveling, analist, schrijver of onvoorwaardelijke supporter. Jullie maken me trots. Bij Villa Pinedo doen we het écht samen.

Ik ben ook dankbaar voor ons netwerk van experts, die ons blijven inspireren en inzichten geven. In het bijzonder wil ik Elize Lam bedanken voor het delen van haar kennis over informele steun. Ook dank je wel aan onze partners EenVandaag en De Kindertelefoon, die met ons hebben samengewerkt om de urgentie en impact van steun zichtbaar te maken. En we zijn blij dat we in de vFAS een eerste partner hebben gevonden om vervolg te geven aan de hartenkreten van kinderen, en de rol van advocaten en mediators hierin.

Tot slot, dank aan alle volwassenen die dit rapport hebben gelezen. Het kan je raken. Een aanspraak doen op jouw verantwoordelijkheidsgevoel. Ik hoop eerlijk gezegd ook dat je soms - net als ik - moest slikken bij het lezen van hun verhalen.

**LAAT DE KINDEREN (NIET) LOS!
DANK JE WEL.**

Sanne Abrahams,
Directeur Stichting Villa Pinedo



**“JE KUNT DE GOLVEN
NIET STOPPEN, MAAR
WEL LEREN SURFEN”**

- Jon Kabat-Zinn

DIT IS EEN RAPPORT VAN STICHTING VILLA PINEDO
MEER OVER ONS ONDERZOEK 'LAAT ONS (NIET) LOS' [LEES JE HIER](#)

EN ONTHOUD: **OOK JIJ HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN!**

