

# Kinderen uit de Knel

Een interventie voor gezinnen verwickeld in een vechtscheiding

Justine van Lawick & Margreet Visser



Kinderen uit de Knel. Een interventie voor gezinnen verwickeld in een vechtscheiding

Justine van Lawick & Margreet Visser

ISBN 978 90 8850 631 4 © 2015 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Eerste druk 2014 (ISBN 978 90 8850 533 1)

Tweede herziene druk 2015

Kinderen uit de Knel

Een interventie voor gezinnen verwickeld in een vechtscheiding

Justine van Lawick & Margreet Visser

ISBN 978 90 8850 631 4

NUR 740

© 2014, 2015 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost) te wenden.

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	7
<b>1 Inleiding</b>	11
<b>2 Theoretische onderbouwing</b>	17
2.1 Escalerende conflicten	17
2.2 Kenmerkende factoren van vechtscheidingen	18
2.2.1 Demonisering en oplopende stress	18
2.2.2 Actieve betrokkenheid van het netwerk	24
2.2.3 Strijd over het scheidingsverhaal en over doelen	25
2.2.4 Uit beeld raken van de kinderen	30
2.2.5 Machteloosheid	34
2.3 Interventies	35
2.4 Kinderen uit de Knel	36
<b>3 Methodiek</b>	37
3.1 Samenvatting van de methodiek	37
3.2 Behandeling in een groep	41
3.3 Therapeutische attitude	46
3.4 Veiligheid en veranderen	51
3.5 Verwijzing en intake	55
3.5.1 Verwijzing	55
3.5.2 Intake ouders	57
3.5.3 Intake kinderen	64
3.6 Samenstelling van de groep	67
3.7 Netwerkbijeenkomst	69
3.8 De groepen, algemene organisatie	71
3.9 De oudergroep	74
3.9.1 De opbouw van de sessies	74
3.9.2 De sessies	75

<i>Sessie 1</i>	76
<i>Sessie 2</i>	83
<i>Sessie 3</i>	93
<i>Sessie 4</i>	101
<i>Sessie 5</i>	108
<i>Sessie 6</i>	109
<i>Sessie 7</i>	113
<i>Sessie 8</i>	114
3.9.3 Tussentijdse contacten en extra netwerkbijeenkomsten	117
3.10 De kindergroep	122
3.10.1 Inleiding	122
3.10.2 Aandachtspunten in de kindergroep	126
3.10.3 Algemeen verloop van een sessie	131
3.10.4 De sessies	134
<i>Sessie 1 – Kennismaken en introductie</i>	135
<i>Sessie 2 tot en met 5 – Het werken aan de presentatie</i>	139
<i>Sessie 6 – De presentaties</i>	143
<i>Sessie 7 en 8 – Weerbaarheid en afscheid</i>	148
3.11 Voorgerecht, hoofdgerecht of nagerecht	150
<b>4 Nawoord</b>	153
<b>Referenties</b>	155
<b>Bijlagen</b>	
Bijlage 1 Brief met uitleg over alle benodigde informatie	161
Bijlage 2 Open vragen Kinderen uit de Knel	164
Bijlage 3 Uitnodiging voor deelname na intake	167
Bijlage 4 Uitleg destructieve communicatiepatronen	169
<i>Huiswerk tussen sessie 1 en 2</i>	171
Bijlage 5 Wat doet het met de kinderen?	173
<i>Huiswerk tussen sessie 2 en 3</i>	175
Bijlage 6 Escalerende conflicten, trauma's, en het stresssysteem	177
<i>Huiswerk tussen sessie 3 en 4</i>	180
Bijlage 7 Oefeningen en spelen voor in de kindergroep	184

# Voorwoord

Het programma Kinderen uit de Knel is ontstaan vanuit onvrede over vaak uitblijvende of onvoldoende resultaten bij behandelingen van ouders en/of kinderen in zeer complexe scheidingssituaties, ook wel vechtscheidingen genoemd.

In het Lorentzhuis, centrum voor systeemtherapie, opleiding en consultatie, raken meerdere ervaren systeemtherapeuten en opleiders verstrikt in de destructieve strijd van gescheiden ouders. Wat vaak werkt in relatietherapie blijkt hier niet te werken. Wantrouwen, achterdocht en een defensieve houding blijken een veilige werkrelatie, noodzakelijk om psychotherapie werkzaam te doen zijn, ernstig te frustreren dan wel onmogelijk te maken. Juridisering van de strijd compliceert het geheel: al snel wordt er gedreigd met een rechtszaak, een klacht of een kort geding.

In het KJTC (Kinder- en Jeugdtraumacentrum) worstelen de ervaren therapeuten met de keerzijde van dezelfde medaille: er zijn veel aanmeldingen van kinderen met een grote diversiteit aan klachten en symptomen die gevangen blijken te zitten in de vechtscheiding van hun ouders. In het KJTC blijkt het niet goed mogelijk deze kinderen te behandelen als de context niet verandert. Psychotherapie van de kinderen kan zelfs een verergering van de klachten teweegbrengen: de kinderen gaan nog meer voelen in welke destructieve en machteloze positie ze zitten. Ze leren zich te uiten maar thuis kunnen ze zich juist niet uiten omdat elke emotionele uiting munitie kan vormen in het ouderlijk conflict. In het KJTC is men tot de conclusie gekomen dat het zwaartepunt moet liggen bij de ouders: die moeten eerst weer een veilige context creëren voor de kinderen.

Dus het Lorentzhuis zocht het KJTC en het KJTC zocht het Lorentzhuis: een succesvolle koppeling kwam tot stand in de vorm van het programma voor vechtscheidende ouders en hun kinderen: *Kinderen uit de Knel*.

Twee jaar lang, van begin 2012 tot begin 2014 is ervaring opgedaan met een nieuwe wijze van werken die in dit boek beschreven wordt als de methodiek

*Kinderen uit de Knel*. Hoofdkenmerk is dat de ouders en hun kinderen groepsgewijs worden behandeld. De ervaringen die tot nu toe zijn opgedaan in het programma zijn veelbelovend. In het KJTC en het Lorentzhuis is *Kinderen uit de Knel* een vast aanbod geworden. In veel plaatsen in Nederland zijn teams getraind en wordt de behandeling aangeboden. Ook in meerdere landen in Europa zijn teams getraind en wordt het programma aangeboden.

In samenwerking met de Vrije Universiteit wordt er een wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd naar de risicofactoren voor een vechtscheiding. Het onderzoek toetst tevens de effectiviteit van de interventie door werkings- en veranderingsprocessen bij ouders en kinderen in kaart te brengen.<sup>1</sup>

De kinderen zijn onze gids. Zij leren ons waar het om draait: dat ouders elkaar niet blijven beschuldigen en demoniseren, maar dat ze de kinderen in hun aandacht moeten hebben en daarom vriendelijk met elkaar omgaan.

### Dankwoord

Graag bedanken wij alle collega's die tot nu toe hebben meegewerkt in het programma en daarmee hun bijdrage hebben geleverd aan de ontwikkeling van deze methodiek: Erik van der Elst, Jeroen Wierstra, Tessa Reedijk, Ingeborg van Waes, Flora van Grinsven, Danielle Steggink, Irene Martens en Hans Bom. Yayouk Willems heeft ons ondersteund met het maken van prachtige verslagen en vooral met het initiëren en vertalen van de website [www.kinderenuitdeknel.nl](http://www.kinderenuitdeknel.nl) die sinds 1 april 2014 in de lucht is. Catrin Finkenauer en Kim Schoemaker zetten zich in voor het onderzoek en hebben ons door literatuuronderzoek en theoretische overwegingen aangezet tot reflectie en het aanscherpen van onze ideeën. Janet van Bavel is steeds faciliterend aanwezig geweest om dit programma continuïteit te geven. En natuurlijk bedanken we Ellen Volkers, de secretaresse van het Lorentzhuis, die de eerste jaren alle vragen telefonisch beantwoordde en aanmeldingen opnam, bijna geen tijd meer had voor haar andere werk, en maar doorging. Gelukkig zijn achtereenvolgens Monica van Steen, Matje Doeven en Anne Becker het team komen versterken door de organisatie en een groot deel van de administratie van het

---

1 Mocht u geïnteresseerd zijn in het onderzoek, de resultaten, of een bijdrage willen leveren aan het onderzoek, dan kunt u contact opnemen met Catrin Finkenauer ([c.finkenauer@vu.nl](mailto:c.finkenauer@vu.nl)) of Kim Schoemaker ([k.schoemaker@vu.nl](mailto:k.schoemaker@vu.nl)), afdeling Ontwikkelingspedagogiek, Vrije Universiteit, Amsterdam.

programma op zich te nemen. We bedanken ook de teams van het KJTC en het Lorentzhuis die zich hebben moeten voegen, maar toch positief bleven en meedachten over alle praktische problemen waar we tegenaan zijn gelopen in de eerste jaren.

Ook bedanken we de sponsors die het mogelijk hebben gemaakt om dit programma te ontwikkelen: de Meindert de Hoop Stichting en de Stichting Kinderpostzegels. Wij bedanken het ministerie van VWS dat het schrijven van dit boek mogelijk heeft gemaakt zodat we onze ideeën en aanpak verder kunnen verspreiden.

Natuurlijk bedanken wij Arthur en Niels, onze geliefde mannen die ons actief hebben ondersteund bij het schrijven van dit boek. Vooral Niels heeft zich onmisbaar gemaakt met zijn zorgvuldige eindredactie en zijn creatieve figuren en schema's.

Maar vooral bedanken we alle ouders die hebben meegedaan en nog mee gaan doen met ons programma en die ons helpen om uit te vinden wat wel en niet werkt. In het bijzonder willen we alle kinderen die mee hebben gedaan en nog mee gaan doen bedanken voor hun inzet, hun veerkracht, hun hoop. Zij helpen ons om vol te houden en altijd weer te blijven zoeken naar een betere weg.

*Justine van Lawick & Margreet Visser*

# 1 Inleiding

In Nederland maken per jaar ongeveer 70.000 kinderen het uit elkaar gaan van hun ouders mee (Sprangers, Steenbrink, & De Graaf, 2008; Latten, 2004; Spruijt, 2007; Steenhof & Harmsen, 2002). De meeste scheidingen (ca. 70%) verlopen redelijk tot goed. De partners kunnen een regeling treffen waarbij de kwaliteit van leven voor beiden en voor hun kinderen goed blijft. Recent onderzoek laat zien dat kinderen weliswaar last kunnen hebben van de vele veranderingen en de nodige aanpassingen, maar met de meeste kinderen gaat het na verloop van tijd goed, ook op langere termijn. Zij ervaren dat zij er voor hun ouders echt toe doen en dat zij, ondanks de emotionele en andere problemen die de scheiding met zich brengt, centraal in de aandacht van de ouders blijven staan. Het verschil met kinderen van ouders die bij elkaar blijven valt dan weg (Buysse e.a., 2011; Hughes, 2005). Kinderen blijken vooral last te hebben van strijdende ouders, met elkaar of gescheiden levend. Bij ongeveer 30% van de scheidingen zijn er problemen rond de financiën en/of het ouderschapsplan. Bij 15% van deze groep verloopt de scheiding zeer problematisch (Spruijt, 2007). Een recent onderzoek (Van der Valk & Spruijt, 2013) laat zien dat invoering van het ouderschapsplan de strijd bij deze ouders heeft verergerd. Met deze groep hebben wij te maken in dit programma. De scheiding is een jarenlang slepend proces vol destructie, wraakzucht, achterdocht en demonisering. Soms hebben ouders nooit samengewoond, maar delen ze wel het gezag over hun kind(eren) en bestrijden ze elkaar voortdurend over zorg en omgang.

In deze destructieve processen raken kinderen gevangen en beschadigd (Spruijt & Kormos, 2010). Per jaar komen er ruim drieduizend kinderen bij die slachtoffer zijn van deze gescheiden strijdende ouders. Volgens het rapport van de kinderombudsman (Dullaert, 2014) lijden momenteel rond de 16.000 kinderen onder de vechtscheiding van hun ouders. Voor sommigen houdt dit nooit op en loopt de schade door tot in hun volwassen leven.



Dit zijn schokkende cijfers, zeker als we ons bedenken dat er een sterke relatie is tussen conflicten die ouders hebben en psychosociale problemen van kinderen, zoals angsten, depressie en agressief gedrag (Amato & Cheadle, 2005; Amato & Keith, 1991). En dat hoe ernstiger de conflicten van ouders zijn rondom een scheiding, hoe ernstiger de psychosociale gevolgen voor de kinderen zijn (Amato, 2001; Amato & Keith, 1991; Van Lawick, 2012).

Vechtscheidingen worden gekenmerkt door langdurig conflict, vijandigheid, schuld, emotionele instabiliteit, en het onvermogen van partners om verantwoording te nemen voor hun aandeel in de ruzies (Anderson e.a., 2010). Deze kenmerken leiden tot een uitwisseling van negativiteit die kan escaleren (Ridley, Wilhelm, & Surra, 2001). Middelberg (2001) noemde dit patroon de ‘dans van conflict’, die gekenmerkt wordt door beschuldigingen, kritiek, gebrek aan empathie voor de ander, emotionele reactiviteit en een cyclus van aanval en tegenaanval (p. 347).

Omdat ouders die in een vechtscheiding verwickeld zijn, weinig en vaak zelfs een compleet gebrek aan begrip tonen voor het effect van hun ruzies op de kinderen, kan men de vechtscheiding beschouwen als een vorm van kindermishandeling (Dalton, Carbon, & Olesen, 2003; Van Lawick, 2012).

Vechtscheidingen omvatten immers diverse aspecten van emotionele kindermishandeling (bijv. vernedering, verbaal geweld, intimidatie, sociale isolatie, dreiging, afwijzing), emotionele verwaarlozing (bijv. gebrek aan toezicht, falen om het kind te beschermen tegen emotionele schade, niet reageren op de behoeften van het kind). Daarbij zijn kinderen vaak getuige van ruzie en geweld tussen ouders (bijv. huiselijk geweld) of zelf slachtoffer van geweld.

Davies, Winter, en Cicchetti (2006) geven aan dat geweld tussen de ouders van invloed is op de kinderen op een directe en indirecte manier. Conflicten tussen ouders kunnen leiden tot kwalitatief minder goed opvoeden door deze ouders en tot kwalitatief minder goede ouder-kindrelaties (Buehler & Gerard, 2002). De hoeveelheid tijd en geld besteed aan de strijd, waaronder de juridische strijd, en de psychische belasting van de strijd voor de ouders kunnen ertoe leiden dat de ouders minder beschikbaar zijn voor de kinderen. Dus zelfs als ouders erin slagen hun kinderen niet aanwezig te laten zijn bij hun conflicten, dan nog is er een indirect effect van afname in

beschikbaarheid voor de kinderen als gevolg van de vechtscheiding en ook van afname van financiële middelen.

Het is dus niet verwonderlijk dat veel kinderen stress ervaren wanneer zij blootgesteld worden aan de scheidingstrijd van hun ouders. De meestvoorkomende reacties van kinderen die getuige zijn van geweld tussen de ouders zijn verdriet, angst, boosheid en machteloosheid (Pels, Lünemann, & Steketee, 2011). Wanneer de strijd (ook na het uit elkaar gaan van de ouders) aanhoudt, ontwikkelen kinderen vaak psychosociale problemen en kunnen ze getraumatiseerd worden. Zij kunnen diverse symptomen ontwikkelen zoals concentratieproblemen, hyperactiviteit, somatische klachten, depressie, eenzaamheid, angst, overaangepast gedrag, schoolproblemen, zelfmoordneigingen, en agressief en oppositioneel gedrag (Bream & Buchanan, 2003; Dalton, Carbon, & Olesen, 2003; Jaffe, Crooks, & Poisson, 2003; Kelly & Emery, 2003).

Na een theoretische onderbouwing richten we ons op het beschrijven van de methodiek. De methodiek is zo beschreven dat het kader, de belangrijke pijlers en thema's duidelijk zijn, maar dat er ook ruimte is voor werken op maat. Dat wil zeggen dat er aanpassingen gemaakt kunnen worden, passend bij de cliënten met wie wordt gewerkt en ook passend bij de therapeuten die het programma uitvoeren. In deze beschrijving van de methodiek van *Kinderen uit de Knel* willen we dan ook nadrukkelijk stellen dat de beschrijving een levend raamwerk is, een proces om collega's te inspireren om op vergelijkbare wijze te werken. Het is niet een receptenboek waarin precies staat aangegeven wat in welke sessie hoeveel minuten gebeurt. Het zijn meer aanwijzingen van een kok die zegt 'proef tussendoor en kijk of er nog een handje kruiden bij moet of juist een scheutje melk'.

Wel zijn wij uitgekomen op een opbouw die goed werkt. De verschillende thema's sluiten op elkaar aan en helpen ouders te de-escaleren en hun kinderen weer echt te zien. Eerst wordt er gewerkt aan het opbouwen van een werkrelatie en het vergroten van het gevoel van veiligheid. Daardoor krijgen ouders en kinderen meer vertrouwen in de behandeling en ook in de andere ouders en in zichzelf waardoor ze weer kunnen reflecteren op nieuwe

mogelijkheden. Er wordt eerst kennisgemaakt, informatie gegeven, contact gemaakt, alvorens stressgevoelige thema's aan te snijden.

Wij maken daarbij gebruik van een aantal theoretische uitgangspunten die kunnen helpen om de strijd anders in te kaderen en te doorbreken en een veiliger omgeving te scheppen voor alle betrokkenen. Wij zien theoretische uitgangspunten als helpende kaders, niet als beschrijvingen van de werkelijkheid, van wat waar is.

Een theorie die helpt om te komen van een destructieve naar een meer constructieve interactie is een goed uitgangspunt. Bateson behandelt dit thema in *Steps to an Ecology of Mind* (Bateson, 1972), waarin hij duidelijk maakt dat het gebied nooit samenvalt met de kaart die van dat gebied wordt gemaakt (*'the map is not the territory'*). Hij maakt ook duidelijk dat de waarde van een kaart niet bepaald wordt door de betrouwbaarheid van de weergave van dat gebied (de werkelijkheid) maar door de bruikbaarheid, doordat de structuur van de kaart bruikbaar is voor het desbetreffende doel. Vertaald naar ons programma hebben wij gezocht naar theorie die bruikbaar is voor ons doel: de-escaleren van strijd tussen de ouders en bevorderen van een veilige omgeving waarin ouders kunnen ontspannen en kinderen kunnen opgroeien.

De theorie komt aan bod in drie informatierondes. De eerste ronde gaat over destructieve patronen (sessie 1), de tweede over wat het met kinderen doet als hun ouders strijden (sessie 2) en de derde gaat over (de-)escaleren, over traumareacties en het *window of tolerance*. Dit is het raamwerk waarbinnen mensen hun emoties kunnen reguleren en waarin zij in verbinding kunnen blijven, kunnen luisteren en tot oplossingen kunnen komen (sessie 3). Bij de sessies wordt toegelicht hoe de theorie wordt ingebracht en hoe hiermee gewerkt kan worden in de groep.

Daarmee biedt deze methode een raamwerk met duidelijke kaders en ruimte voor eigen invulling.

De naam *Kinderen uit de Knel* is verbonden met onze werkwijze en mag alleen gebruikt worden na het volgen van de opleiding.<sup>2</sup> De opleiding bestaat uit

---

2 Zie [www.hetlock.nl](http://www.hetlock.nl)

twee trainingsdagen en minimaal drie supervisiesessies. Dit omdat wij erop willen kunnen vertrouwen dat uitvoerders van *Kinderen uit de Knel* geschoold zijn in de kindgerichte en systemische visie en onze ervaringen meenemen in het complexe werk met deze gezinnen.

# Theoretische onderbouwing<sup>3</sup>

## 2.1 Escalerende conflicten

Bij vechtscheidingen is altijd sprake van voortdurend escalerende conflicten. De escalatieladder van Glasl (2001) maakt duidelijk dat conflicten de neiging hebben te verharderen. In een eerste fase, die hij de rationele fase noemt, kan er nog overeenstemming worden bereikt. Dan kunnen beide partijen er nog goed uitkomen. Wanneer het conflict niet tot oplossing komt, komt men in de emotionele fase, fase 2. De emoties krijgen de overhand en anderen worden in het conflict betrokken. Er ontstaan twee netwerken die met elkaar strijden, een tussenpositie is niet meer mogelijk. Vaak komen mensen hier niet zonder hulp uit. Wanneer het conflict doorgaat ontardt het in een gevecht, fase 3. De strijdende partijen raken verbitterd en de strijd verhardt zich verder. Betrokkenen zitten verstrikt in een tunnelvisie en kunnen niet meer relativieren of reflecteren. De ander wordt een vijand die bevochten moet worden, met alle middelen die er zijn. Desnoods samen de afgrond in. Deze theorie is ontwikkeld voor organisaties maar is ook goed van toepassing op scheidingsproblematiek. Tal van mediators nemen de theorie als uitgangspunt.

Het programma Kinderen uit de Knel heeft zich tot nu toe vooral beziggehouden met fase 3, vechtscheidingen. Ook ouderparen die in een emotionele strijd zijn verwickeld (fase 2) maar nog niet echt in oorlog zijn komen in aanmerking. Ook daar is een groepsaanpak een goede en effectieve weg om de strijd te doorbreken.

---

3 Catrin Finkenauer heeft ons ondersteund door literatuuronderzoek. Haar samenvatting hielp ons dit deel te schrijven.

## 2.2 Kenmerkende factoren van vechtscheidingen

Vechtscheidingen kenmerken zich door een vijftal groepen factoren die samenhangen en elkaar onderling beïnvloeden:

1. **Demonisering en oplopende stress.** Partijen demoniseren elkaar. Dit proces gaat gepaard met voortdurende stress en emotionele reacties, externaliserend of internaliserend. Stress, escalerende conflicten en destructieve communicatiepatronen domineren de interacties. Er ontbreekt ruimte voor luisteren, bezinning, reflectie, inleven en dialoog. Betrokkenen zitten vast in de tunnel van hun eigen overtuiging, hun eigen monoloog.
2. **Actieve betrokkenheid van het netwerk.** Velen zijn betrokken geraakt in de strijd. Niet alleen de kinderen maar ook het bredere sociale netwerk. Grootouders, nieuwe partners, kinderen en familie van nieuwe partners, vrienden, burens, advocaten, mediators, hulpverleners, huisarts, school en werk. Het zijn niet twee mensen in strijd maar twee gemeenschappen in strijd.
3. **Strijd over het scheidingsverhaal en over doelen.** Het verhaal over de scheiding komt nooit tot rust en breidt zich uit naar een strijd over wensen, doelen en wat er moet gebeuren.
4. **Uit beeld raken van de kinderen.** De kinderen, hun ontwikkeling en hun welzijn raken uit beeld, zowel in de privékring als bij de professionals.
5. **Machteloosheid.** Machteloosheid wordt ervaren door de direct betrokkenen maar ook door de mensen uit hun privénetwerk en het professionele netwerk om hen heen.

### 2.2.1 Demonisering en oplopende stress

Demonisering komt veel voor bij gescheiden ouders die blijven strijden. De ander is de demon die alles moeilijk en kapot maakt, verpest. Demoniseren is verbonden met het niet kunnen aanvaarden van de tragedie van het leven (Alon & Omer, 2005). We leven in een samenleving waarin het dominante idee is dat alles maakbaar, te creëren is. Als iets niet goed voelt, of niet klopt met

de verwachtingen, dan moet er iets veranderd worden, gerepareerd worden. De ander, het kind, de omstandigheden, de therapeut, de advocaat, de wet en ga zo maar door. Omdat er altijd een factor is buiten de persoon zelf die moet veranderen richt de energie, de emotie zich ook naar dat andere. En als het andere zich niet laat wijzigen nemen de frustratie en de emotie toe. De acceptatie dat het leven tragiek en frustratie met zich brengt komt dan niet tot stand. Men blijft trachten de ander, het andere, te veranderen. Met steeds grotere verbeterheid.

Scheiden als er ook kinderen zijn is een ingrijpende gebeurtenis. Ouders moeten het romantisch ideaal opgeven dat ze met deze partner oud worden en met deze ouder de kinderen grootbrengen, of zelfs nog meer kinderen gaan krijgen, en later kleinkinderen. Het is een rouwproces waarin ze belanden, waarin zwart-witdenken over de ander schijnbaar helpt om te rouwen en om de scheiding te verwerken. Boss (2006) spreekt hier over ambivalente rouw: de ander is verloren, is niet meer beschikbaar, maar is er nog wel. De meeste ouders kunnen na verloop van tijd weer de nodige afstand nemen. Het leven wordt weer opgepakt, de zwart-witwereld wordt verlaten en er kan weer naar elkaar gekeken worden met verschillende kleuren, men kan zelfs weer elkaars leuke kanten zien. Bij ouders verwickeld in voortdurende strijd lijkt er sprake van gestagneerde verwerking van de scheiding, wat stress geeft en ervoor zorgt dat ouders elkaars negatieve kant blijven zien en gepolariseerde opvattingen over elkaar blijven houden.

Omdat deze demonisering in vechtscheidingen wederzijds is, escaleert elke communicatie in conflicten. Het stresssysteem wordt voortdurend geactiveerd en de stress loopt steeds op. Stress als gevolg van voortdurende strijd, stress over het al dan niet zien van de kinderen, stress over rechtszaken, stress over financiën, stress over de organisatie van het ouderschap, stress over het huis, stress over verlies van (schoon)familie, van vrienden, van burens, stress vanwege het rouwproces over de echtscheiding.

Als ouders uit elkaar gaan en er meningsverschillen zijn over de organisatie van het ouderschap en andere regelingen is het des te belangrijker dat zij goed met elkaar kunnen communiceren. Ze moeten goed naar elkaar

kunnen luisteren, zich kunnen inleven in elkaar en zich kunnen inleven in de kinderen. Ze moeten afstand kunnen nemen en accepteren dat er concessies gedaan moeten worden, verschillende belangen naast elkaar kunnen afwegen, positieve en negatieve kanten van elkaar kunnen zien, kunnen omgaan met frustraties en elkaar als ouder voldoende kunnen vertrouwen. Om zo reflectief aanwezig en in verbinding te kunnen zijn is het nodig om te aanvaarden dat het leven tragiek met zich brengt en om gevoelens te reguleren. Bij ouders verwickeld in een vechtscheiding zien we juist het tegenovergestelde gebeuren. Alleen al de aanwezigheid en het gedrag van de ander roept heftige emotionele reacties op waardoor de stress oploopt. Dit kan te maken hebben met strijd die al lang gaande is – ook voor de scheiding –, met het niet kunnen aanvaarden van frustraties en tragiek, met de schok en de gevolgen van de scheiding of met het herleven van oude kwetsuren uit de kindertijd.

Ouders voelen zich bedreigd en raken gealarmeerd. Ze kunnen hun emoties niet goed meer reguleren, of, om met Siegel (2012) te spreken: ze raken buiten hun *window of tolerance*, buiten hun raamwerk waarbinnen ze hun gevoelens kunnen reguleren. En wanneer de spanning te hoog oploopt en mensen buiten hun *window of tolerance* raken gaan zij in een ‘overlevingsmodus’. Zij gaan dan vechten, vluchten of verstijven (VVV), in het Engels Fight, Flight or Freeze (FFF).

Meer primitieve delen van het brein die verbonden zijn met overleven worden geactiveerd, men spreekt ook wel van het reptielenbrein. Als de reactie vechten (strijden) of actief vluchten is, verkeert het lichaam in een actieve toestand om aan het gevaar te ontsnappen (*hyperarousal*). Bij verstijven is juist sprake van een passieve toestand: *hypo-arousal*. In beide situaties staat de overleving in het hier en nu voorop. Er treedt bewustzijnsvernauwing op, er ontstaat een soort tunnelvisie, men raakt het contact met de werkelijkheid kwijt en conflicten escaleren snel.

### Vijandige gedachten (attributies) en gevoelens

Cognitieve factoren spelen een belangrijke rol bij het begrijpen van deze destructieve processen. De belangrijkste dimensies zijn ten eerste *causale attributies*, gedefinieerd als de uitleg die een ouder geeft aan een gebeurtenis



of gedrag, en ten tweede *verantwoordelijkheidsattributies*, gedefinieerd als de mate waarin de ouders elkaar verantwoordelijk houden voor gebeurtenissen (Bradbury & Fincham, 1992).

In systeemtherapie spreekt men over interpunctieproblematiek. Mensen brengen een ordening aan in de oneindige en samenhangende stroom van informatie die het leven met zich brengt. Interpunctie is een van de manieren om te ordenen. Door interpunctie wordt een beginpunt aangenomen en gekenmerkt als de oorzaak van het gedrag dat daarop volgt.

Zo brengen mensen lineaire sequenties aan in circulaire verbanden. De vrouw zegt dat ze wel moet praten omdat haar man nooit wat zegt, de man meent juist dat hij wel moet zwijgen omdat zijn vrouw altijd praat. Beiden leggen de oorzaak van hun gedrag bij de ander. En als een dergelijke ordening eenmaal is gemaakt wordt dit het kader voor de ordening van nieuwe informatie, zodat de interpunctie steeds wordt bevestigd. Informatie die niet klopt met de aanname, met de interpunctie, wordt genegeerd en informatie die de aanname bevestigt, wordt voor waar aangenomen.

In menselijke relaties kan op die wijze gemakkelijk een strijd ontstaan. Zo ontstaan eindeloze discussies die hun oorsprong vinden in verschillende interpuncties, verschillende aannames van oorzaak-gevolgsequenties die voor waar worden gehouden (Savenije, Van Lawick, & Reijmers, 2014).

Ouders die lijden onder een vijandig conflict maken vaak attributies (interpuncties) over negatieve gebeurtenissen die de schade en impact van de gebeurtenis benadrukken en ze leggen de verantwoordelijkheid bij gedrag van de de ander, daar ligt de oorzaak. Hier is het eerder beschreven demoniseren actief. Ze zien dat gedrag van de ander, de oorzaak van de problemen, als iets stabiels en onveranderbaars, en ze zien het als kenmerkend en als iets wat veel aspecten van de relatie en hun leven beïnvloedt.

Dit soort attributies en interpuncties (intern, globaal, stabiel) van negatief gedrag dragen volgens de wetenschappelijke literatuur bij aan conflicten tussen ouders (Bradbury & Fincham, 1992). Daarnaast draagt de mate waarin de persoon het gedrag van de andere ouder als intentioneel, egocentrisch en afkeurenswaardig beschouwt bij aan de intensiteit en frequentie van conflicten tussen ouders (Bradbury & Fincham, 1992).

Naast de cognitieve, vijandige attributies en interpunctieproblematiek worden conflicten tussen partners ook geassocieerd met intense negatieve emoties en verdedigingsreacties zoals wrok, woede, wantrouwen, pijn en bitterheid (Johnston, 1994; Wallerstein, 1986). Deze emotionele reacties zullen zeer waarschijnlijk verdere heftige en bittere conflicten voeden. Zo draagt het wantrouwen over het vermogen van de andere ouder om goed voor de kinderen te zorgen bij aan meer ernstige conflicten, minder samenwerking, en een lagere kwaliteit van co-ouderschap (Maccoby & Mnookin, 1992).

### Triggers en onderhoudende factoren

Pijnlijke en schokkende gebeurtenissen tijdens of voor de relatie met de andere ouder en ten tijde van de scheiding en daarna, leiden vaak tot het aantasten van het vermogen emoties te reguleren. Het raamwerk waarbinnen emoties nog wel gereguleerd kunnen worden, het *window of tolerance*, wordt kleiner. Een ouder wordt dan snel geraakt door de andere ouder.

Het snelle escaleren kan uitgelegd worden aan de hand van het informatieverwerkingsmodel omschreven door Lang (1985) over hoe betekenisvolle ervaringen worden opgeslagen in het geheugen. Lang gaat ervan uit dat een emotie bestaat uit verschillende coderingen.

Ten eerste de stimulusinformatie: dit is de informatie over een gebeurtenis die verkregen is via de zintuigen. Bijvoorbeeld de informatie die moeder leest via een whatsapp: 'kunnen de kinderen vandaag eerder naar mij komen, want er is een voetbalwedstrijd waar ze heen willen'. Hieraan gekoppeld is het niveau van de betekenisinformatie: de betekenis die men geeft aan de stimulusinformatie. Dat is de vaak emotionele betekenis die de ouder geeft aan het berichtje: 'Daar gaan we weer, ik word niet serieus genomen als moeder.' Ten tweede de respons: hoe wordt gereageerd op de stimulus- en betekenisinformatie. Deze respons bestaat uit drie onderdelen:

- het verbale reageren;
- de autonome reacties zoals zweten, verhoogde hartslag enzovoort;
- de motorische reactie waaronder vechten/vluchten of verstijven.

De moeder reageert door een bericht terug te sturen: 'nee, dat kan niet'. Dit is natuurlijk een stimulusinformatie die bij de vader weer betekenis en

responsen oproept. De moeder voelt de stress in haar lichaam oplopen en zit een uur als verslagen op de bank in reactie op het whatsappje.

Hoe sterker de associaties zijn, hoe eerder het hele geheugennetwerk wordt geactiveerd. Als gebeurtenissen overeenkomen met de verschillende representaties die al zijn opgeslagen, kan een heel netwerk geactiveerd worden dat steeds dezelfde emotie oproept. Een deel van de herinnering (een stimulus, respons of betekenisrepresentatie van de herinnering) wordt geactiveerd door iets uit het heden, en dan wordt het hele netwerk van herinneringen over informatie, betekenis en actie geactiveerd.

De ander wordt gezien als dader, als iemand die gevaar betekent, ook voor het kind. Dit brengt polariserende en demoniserende gedachten met zich mee: alles of niets, zwart of wit, dader (de ander) of slachtoffer (ikzelf en de kinderen). Ouders kunnen daarbij niet alleen negatieve attributies hebben bij het gedrag van de ander maar ook over zichzelf. Deze negatieve kerngedachten over zichzelf ('ik ben een slechte moeder', 'ik word toch weer verlaten', 'ik doe er niet toe', 'ik doe het toch nooit goed') worden gevormd in de kindertijd in interactie met belangrijke verzorgers. In vrijwel alle psychologische theorieën komt dit terug.

In de hechtingstheorie noemt men het *de innerlijke werkmodellen* die een kind door ervaringen met hechtingsfiguren vormt over zichzelf in relatie met anderen (Fonagy, Gergeley, & Jurist, 2002), in de schematheorie heeft men het over *schema's* die kinderen ontwikkelen waarmee de buitenwereld tegemoet wordt getreden (Van Vreeswijk, Broersen, & Nadort, 2008). In de Transactionele Analyse (TA) en ook in de gezinstherapie heeft men het over *scripts* die zich steeds herhalen (Berne, 1964; Byng-Hall, 1985).

Steeds komt het op het zelfde neer. Kinderen krijgen in interactie met belangrijke verzorgers of hechtingsfiguren een beeld over zichzelf aangereikt: je doet er toe, je bent veel waard, je bent om van te houden, je bent om mee te knuffelen, ik ben er als je me nodig hebt enzovoort. Of juist: soms ben ik er als je me nodig hebt, soms niet; je bent lastig en vervelend; je bent niet oké, je bent verkeerd, enzovoort. Wanneer die boodschappen zich steeds herhalen vormt het kind zich een beeld van zichzelf, van de buitenwereld en van interacties met anderen, dat daarbij past en het leven beïnvloedt.

Meestal krijgen kinderen een veelheid van beelden aangereikt waarbij de positieve beelden overheersen. Mensen hebben dan een gevarieerd zelfbeeld dat hen in staat stelt flexibel met zichzelf, relaties en de buitenwereld om te gaan. Maar wanneer de patronen rigide zijn en zich steeds herhalen, ook wanneer deze herhaling juist onvoorspelbaarheid betreft, vormt dit een vrij rigide verwachtingspatroon bij kinderen, adolescenten en later volwassenen. In het begin van een relatie, in verliefdheid, lijkt er een verandering op te treden: 'Deze persoon houdt wel van mij, deze ander beschermt mij, deze ander accepteert me zoals ik ben, deze ander is er echt voor mij, deze ander vindt me helemaal oké.' De andere scripts of schema's blijven op de achtergrond wel actief maar minder bepalend.

Als nu echter het oude script geactiveerd wordt door pijnlijke relationele ervaringen en frustraties, dan kan dat weer op de voorgrond komen en dan kunnen interacties weer met het oude werkmodel worden ingekleurd. 'Zie je wel, ik word toch weer verlaten', 'ik ben niet oké, ik doe het toch niet goed', enzovoort. De pijn en woede daarover richt zich tegen zichzelf en vooral tegen de ander die deze pijn weer doet herleven.

Dat is wat we veel in vechtscheidingen tegenkomen. En anderen worden vaak in deze pijnlijke strijd betrokken, het sociale netwerk gaat meedraaien in de strijd en versterkt deze.

## 2.2.2 Actieve betrokkenheid van het netwerk

Het is bij professionals een bekend gegeven dat de structuur en de opvattingen van het sociale netwerk een belangrijke invloed hebben op de besluitvorming van ouders die uit elkaar zijn. Sociale steun vanuit het netwerk is een van de belangrijkste factoren die helpen bij het omgaan (*coping*) bij stressvolle levensgebeurtenissen en scheiding (Cohen & Wills, 1985; Lazarus & Folkman, 1984).

Het sociale netwerk draagt bij aan het welzijn van de individuele ex-partner, maar de opvattingen van het sociale netwerk kunnen ook juist hinderlijk zijn bij de verzoening en onderhandeling tussen gescheiden ouders. Hoewel de socialenetwerkpartners erg belangrijk zijn in het verloop van een echtschei-