

Veel jongeren maken mee dat hun ouders uit elkaar gaan.

- Op dit moment heeft \pm 1 op de 6 mensen onder de 21 jaar te maken met een echtscheiding van de ouders.
- Hoewel een scheiding in veel gevallen goed kan verlopen, blijkt dat jongeren toch vaak last hebben van de keuze van hun ouders.
- Hoe groot deze last is, is per persoon verschillend en hangt o.a. af van hoe de ouders voor de scheiding met elkaar omgingen en hoe ze daarna met elkaar en met de kinderen omgaan.

Gevolgen van de scheiding voor de eigen ontwikkeling en het contact met leeftijdgenoten

- Anouk (18 jaar) was nog een kind toen haar ouders scheidden: 'ik werd volkomen verrast door de scheiding en schrok er erg van'. Zij dacht dat het aan haar lag dat haar ouders uit elkaar gingen, maar hield zich groot voor haar jongere broer en zus.
- Michiel (19 jaar) was ook nog jong toen zijn ouders scheidden. Hij voelde zich opgelucht dat er thuis geen ruzies meer waren.
- Jasmijn (22 jaar) was 13 jaar toen haar moeder vertelde dat haar vader bij hen wegging. Ze ging zich verantwoordelijk voelen voor haar moeder en was bang in de steek gelaten te worden. Ook ging ze minder om met vrienden en vriendinnen met wie ze niet durfde te praten over de situatie thuis uit angst er niet meer bij te horen.
- Lisa (19 jaar) was 17 jaar toen haar ouders scheidden. Zij ging zich vooral voor anderen verantwoordelijk voelen. Leeftijdgenoten vinden haar daarom ouwelijk en bazig.

- André (23 jaar) was 18 jaar toen zijn ouders uit elkaar gingen. Hij had er al een voorgevoel van, maar raakte angstig en somber toen de scheiding een feit was. André zag er tegen op om op zichzelf te gaan wonen, zijn studieresultaten namen af en hij ging twifelen aan de relatie met zijn vriendin.
- Sonja (22 jaar), die 22 jaar was toen haar ouders vertelden dat ze 'goed uit elkaar' gingen, begreep er niets van dat na 30 jaar het huwelijk van haar ouders ontbonden werd. Ze had er erg veel moeite mee. Haar vriendinnen steunden haar echter en zorgden ervoor dat ze naar de schooldecaan ging. Hoewel Sonja zich tegen het idee dat ze 'psychische problemen' had verzette, leed haar studie duidelijk onder de situatie thuis.

Jongeren van wie de ouders gaan scheiden, kunnen hierop verschillend reageren. Als jongen reageer je bijv. anders dan als meisje en ook de leeftijd waarop de scheiding plaatsvindt, kan van invloed zijn op je manier van reageren.

Gevoelens als schrik en verwarring (zeker als de scheiding onverwacht kwam), onmacht, angst in de steek gelaten te worden, komen vaak voor.

Je kunt ook opgelucht zijn dat er geen ruzie meer is tussen je ouders.

Achteraf kun je het idee hebben enerzijds zelfstandiger te zijn dan je leeftijdgenoten, anderzijds onderken je vaak niet dat je in je emotionele ontwikkeling en in contacten met anderen juist tekorten hebt opgelopen. Soms is het zo dat leeftijdgenoten je helemaal niet begrijpen.

Als kind kun je je schuldig voelen, alsof je ouders om jou gingen scheiden.

Je kunt jaloezies worden op je vrienden van wie de ouders niet zijn gescheiden. Je kunt door de scheiding van je ouders zelfs vrienden verliezen, doordat je gedwongen wordt te verhuizen.

Ook kun je 'vertrouweling' of 'boodschapper' worden van de ouder bij wie je blijft en soms weet je niet meer hoe je moet denken over je moeder als je bij je vader bent en andersom. Als je wat ouder bent geworden en zelf op een leeftijd bent waarop je je los gaat maken van thuis of al bezig bent op jezelf te gaan wonen, kun je opnieuw last krijgen van de scheiding van je ouders, zeker als je die niet verwerkt hebt.

Scheiden je ouders juist op de leeftijd, waarin je zelfstandig gaat worden, dan kan de angst om op

eigen benen te gaan staan toenemen, waardoor je er bijv. meer moeite mee krijgt om op kamers te gaan wonen.

Je zelfvertrouwen kan minder worden evenals het vertrouwen in de ander. Je kunt problemen krijgen met het aangaan van relaties en bang zijn dat anderen, die belangrijk voor je zijn, je in de steek zullen laten. Het kan zo zijn dat je je helemaal niet meer aan iemand wilt binden.

Het contact met ouders

- Albert (23 jaar) geeft aan dat het contact met zijn vader, 5 jaar na de scheiding, beter is geworden. Vaders nieuwe vrouw kan hij nu ook accepteren.
- Corine (20 jaar) zegt dat moeder haar niet los kon laten, waardoor veel ruzies ontstonden.
- Robin (22 jaar) merkte dat haar vader zijn verdriet om de scheiding vooral bij haar uitte. Zij kon dit op een gegeven moment niet langer aan en realiseerde zich dat ze zich wel erg verantwoordelijk was gaan voelen voor het welzijn van haar ouders. Pas de laatste tijd mag ze meer zichzelf zijn.

- Marco (18 jaar) vindt dat een jongere niet moet hoeven te kiezen tussen zijn ouders: vader en moeder zijn even belangrijk.
- Peter (22 jaar) had heel lang het idee dat zijn moeder was weggegaan omdat hij zo vervelend was.
- Sonja (22 jaar) begreep niets van de stap van haar ouders na een huwelijk van 30 jaar. Het viel haar tegen dat haar ouders het opgaven.

De manier waarop je bent ingelicht over de scheiding die gaat komen, kan van invloed zijn op de relatie die je met je ouders krijgt. Als je ouders hebben uitgelegd waarom ze uit elkaar gaan, dan zul je je meestal niet schuldig voelen over de scheiding. Als je er niet of nauwelijks op voorbereid bent, kan het nogal eens de vraag oproepen of je misschien zelf de oorzaak van de scheiding bent.

Jongere kinderen kunnen bijv. denken dat ze zo vervelend waren of zoveel ruzie maakten dat een ouder daardoor is weggegaan. Bij jongeren die bij de scheiding ouder waren dan een jaar of 15/16 komt schuldgevoel duidelijk minder voor, meestal heb je dan zelf al door dat de relatie tussen je ouders niet langer goed verloopt.

Wel kun je je erg verantwoordelijk gaan voelen voor één of beide ouders. Vaak gaat het daarbij om de moeder en de zorg of moeder het wel aankan: of zij het financieel wel kan redden en of de huisvesting in orde komt.

De zorg voor een ouder houdt vaak in dat je minder bezig bent met zorgen voor jezelf, waardoor je niet de aandacht vraagt of krijgt die nodig is om de scheiding te verwerken. Is de scheiding een feit dan kun je problemen krijgen met de vraag bij welke ouder je gaat wonen. Vaak is dat al bepaald door de ouders of door de omstandigheden, maar vroeg of laat gaat het voor veel jongeren spelen. Het wordt dan moeilijk om te 'kiezen' en de andere ouder misschien teleur te stellen. We spreken dan over een

loyaliteitsconflict: je wilt de ene ouder niet afvallen ten koste van de andere ouder. Ook als een ouder zich negatief uitlaat over de andere ouder kun je het knap moeilijk krijgen: moet je begrip tonen, met het risico dat de negatieve ouder door blijft gaan, of moet je je ongenoegen laten merken, met het risico dat de negatieve ouder zich in de steek gelaten voelt?

Ouders kunnen ook veranderen na een scheiding. Soms doordat ze niet meer met de andere ouder samen zijn, soms doordat ze een nieuwe relatie aangaan. Hier kun je het om meerdere redenen moeilijk mee krijgen. De nieuwe partner van een ouder kan tegenvallen en bijv. gezien worden als indringer, waardoor het contact met die ouder moeizamer kan gaan verlopen. De nieuwe partner kan ook heel prettig zijn, waardoor je opnieuw in een loyaliteitsconflict kunt komen tegenover je andere ouder: 'Mag ik laten merken dat de nieuwe partner van vader/ moeder aardig is of doe ik daar de andere ouder pijn mee?'

Voor sommige jongeren kan het contact met een ouder na de scheiding zo problematisch verlopen dat het contact met die ouder verloren gaat en je zelfs een hekel kunt krijgen aan die ouder.

Vaak verlies je dan ook het contact met de hele familie van die ouder en vooral het gemis aan grootouders kan heel verdrietig zijn.

Materiële gevolgen

Op langere termijn heeft de scheiding voor de jongere vaak financiële consequenties. Veelal betekent dit een materiële achteruitgang. Sommige moeders komen in de bijstand. Michaël (18 jaar) was 3 jaar toen zijn ouders uit elkaar gingen en 5 jaar toen ze scheidden. De scheiding begon voor hem pas te spelen toen hij 8 jaar was en zijn moeder een nieuwe vriend kreeg en ze moesten verhuizen. Het meest vervelend vond hij dat hij toen een jaar

lang met zijn broertje op een kamertje op een matrasje moest slapen.

- Marco (24 jaar) was 16 jaar toen zijn ouders scheidden. Ook voor hem kwam de scheiding onverwacht. Omdat moeder in de bijstand kwam, had hij een tijdlang angsten dat ze het financieel niet zouden redden. Marco moest zelfs de helft van zijn salaris afgeven vanwege zijn 'kostwinnerschap' en moeders uitkering.
- Brenda (20 jaar) was 15 jaar toen haar ouders scheidden. Aanvankelijk besepte ze niet wat het betekende dat moeder in de bijstand zat. Ondanks de financiële bijdrage van vader was er gewoon weinig geld. Er was geen vakantie meer zoals ze dat voor de scheiding gewend was.
- De laatste jaren verdient ze haar eigen zakgeld. Brenda heeft wel het idee dat deze financiële tegenslag haar meer bewust en volwassener heeft gemaakt.

De materiële achteruitgang bij de scheiding komt vaak tot uiting in het moeten verhuizen naar een kleinere woning, minder eigen ruimte hebben, het moeten delen van kamers en het krijgen van minder luxe cadeaus. Daar tegenover staat dat het ook mogelijk is dat je er in materieel opzicht op vooruit kan gaan bijv. door 2 keer op vakantie te gaan en tweemaal Sinterklaas te vieren en extra verjaardagscadeaus te krijgen. Als je ouder wordt vallen deze voordelen weg.

Sommige studenten van gescheiden ouders klagen erover dat vaders de studiebijdrage stopzetten, juist op het moment dat de ouders een nieuwe partner krijgen of opnieuw trouwen.

- Albert (23 jaar) ervoer juist steun van zijn vader toen hij een periode van veel financiële pech en tegenslagen had. De financiële ondersteuning van zijn vader waardeerde hij enorm omdat hij die totaal niet verwacht had.
- Robin (22 jaar) weigert echter alle financiële ondersteuning van haar vader omdat ze dit als 'omkoperij' ervaart.

Samenvatting

Zoals uit het voorafgaande blijkt, bestaan er ondanks de grote verschillen ook veel overeenkomsten in de reacties op de echtscheiding van ouders. Veel jongeren vinden zelf een oplossing voor problemen waar ze tegenaan lopen.

Voor de een was het verdriet en de pijn in de eerste periode na de scheiding het ergst; bij de ander kwam pas veel later een terugslag. Veelal worden jongeren zich bewuster van een scheiding, die op jonge leeftijd plaatsvond, als ze zelf in de fase komen waarin ze relaties aangaan.

Doorgaans is de psychische schade voor kinderen van gescheiden ouders beperkt als ertussen de ouders minder vaak en minder ernstige conflicten zijn en als de ouders erin slagen als ouders met elkaar te overleggen over de zorg en de aanpak van de kinderen zonder hun onderlinge problemen daarin te betrekken. Het praten met anderen, zeker met leeftijdgenoten, kan heel helpend zijn. Broers, zussen en leeftijdgenoten blijken vaak een betere steun en toeverlaat dan familieleden.

Het blijkt van cruciaal belang dat je hebt kunnen praten over de scheiding (met ouders of met anderen dan je ouders) en geïnformeerd blijft over de zaken van je ouders, zodat je daarbij ook betrokken blijft.

Een jongere die volkomen verrast is door de scheiding van zijn ouders blijkt meer in de war en heeft meer te verwerken dan een jongere die op de hoogte is van de achtergrond van de scheiding van de ouders.

Bijna alle jongeren vinden dat de scheiding op de eerste plaats een zaak is van de ouders maar dat zij als kind recht op informatie hebben. Zij zien dat als noodzakelijk voor de eigen ontwikkeling. Ook vinden jongeren het onjuist als van hen een keuze tussen de ouders wordt verwacht.

Tips en adviezen

- Ga niet in je ééntje zitten piekeren. Vaak hebben jongeren de neiging om zich terug te trekken als ze het moeilijk hebben. Het gevaar bestaat dan dat je teveel alleen komt te staan met alle dingen die er gebeuren.
- Vraag je ouders om informatie over die dingen die je wilt weten. Informatie heb je nodig om alles te kunnen verwerken en een plaats te kunnen geven.
- Realiseer je dat je nooit de oorzaak bent van een scheiding. Het is een zaak van je ouders, waar jij als kind de gevolgen van ervaart.
- Praat veel met anderen over de dingen die jij voelt. Zowel met je ouders, met andere volwassenen als met leeftijdgenoten. Ook praten met broers en zussen, als je die hebt, is belangrijk, met hen voel je de verbondenheid, je zit in dezelfde situatie.
- Neem de tijd om de situatie te accepteren zoals die is. Dit kost veel tijd. Probeer niet alles meteen te begrijpen, dat komt met de jaren wel.
- Ieder gaat op zijn of haar manier met verdriet om. Het verdriet komt er pas uit als je er aan toe bent, ook al is de scheiding indertijd heel soepel verlopen. Je moet hierin jouw eigen weg vinden.
- Als je het gevoel krijgt dat je in de positie komt van boodschapper of spion voor één van beide ouders, probeer hier dan met je ouders over te praten. Je hebt het recht om niet te hoeven kiezen tussen je ouders.
- Kijk ook naar de positieve kanten. Kinderen van gescheiden ouders zijn in bepaalde opzichten vaak zelfstandiger, opener en assertiever.

En verder

Als je er met alle informatie, de tips en adviezen, zelf niet uitkomt, probeer dan contact op te nemen met één van de volgende instellingen:

- De huisarts
- Een decaan of mentor van je opleiding
- Jeugd/ school Maatschappelijk Werk
- Jeugdarts of jeugdverpleegkundige van de GGD
- Kinder en jongerenrechtswinkel. Hulp en informatie over wetten en regels voor kinderen en jongeren,
www.kinderrechtswinkel.nl

Kijk ook eens op de GGD jongerenwebsites

www.jouwggd.nl

www.villapinedo.nl

Tenslotte

Mocht je na het lezen van deze infotekst nog vragen hebben of meer informatie willen, dan kunt je contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland op werkdagen van 8.30-12.30 en 13.00 - 17.00 uur via telefoonnummer 023 7891777 of via frontofficejgz@vrk.nl