

VOOR GROOTOUDERS

WANNEER DE SCHEIDING VAN JE KIND OOK JOU RAAKT

Wanneer een kind in scheiding ligt, raakt dat nooit alleen het paar zelf. Ook ouders en grootouders worden hierin diep geraakt. Het verdriet over het stuklopen van de relatie van hun kind, de zorgen om hun kleinkinderen en het gevoel van machteloosheid dat daarbij kan ontstaan, kunnen groot zijn. Voor veel ouders en grootouders is het vrijwel onmogelijk om hier neutraal in te blijven staan. Loyaliteit aan het eigen kind voelt vanzelfsprekend en vaak ook noodzakelijk. Tegelijkertijd kan juist die loyaliteit, hoe begrijpelijk ook, het familiesysteem extra onder druk zetten.

HET VERLIES DAT OUDERS EN GROOTOUDERS ZELF DRAGEN

Voor ouders en grootouders is een scheiding vaak ook een eigen verlieservaring. De toekomst die zij zich hadden voorgesteld, gezamenlijke momenten als gezin, een vanzelfsprekend samenzijn met de kleinkinderen, valt deels weg of verandert ingrijpend. Dat verdriet krijgt niet altijd ruimte. Het wordt regelmatig omgezet in boosheid, stellige meningen of een sterke behoefte om te beschermen. Zeker wanneer zij hun kind zien worstelen, pijn ervaren of vastlopen, kan de neiging ontstaan om partij te kiezen, zich te mengen in het conflict of duidelijke oordelen te vormen over de ex-partner van hun kind.

WANNEER STEUN ALS STEUN VOELT, MAAR ZWAAR WORDT IN DE PRAKTIJK

Dit gedrag komt voort uit liefde en betrokkenheid. Het voelt als steun. In de praktijk blijkt het echter vaak een extra belasting te zijn. Voor het scheidende kind kan het ingewikkeld en verwarrend zijn wanneer ouders of schoonouders zich uitgesproken negatief uitlaten over de andere ouder. Het kan loyaliteitsconflicten versterken, de ruimte om zelf keuzes te maken verkleinen en de spanning in het co-ouderschap vergroten. Ook kan het de communicatie tussen ex-partners verder verharderen, waardoor conflicten langer blijven bestaan of juist escaleren.

WAT KINDEREN AANVOELEN ZONDER DAT HET WORDT UITGESPROKEN

Voor kleinkinderen zijn deze dynamieken vaak voelbaar, ook wanneer zij niet alles letterlijk horen. Kinderen zijn bijzonder gevoelig voor onderhuidse spanningen. Wanneer zij merken dat opa of oma negatief spreekt over één van hun ouders, kan dat innerlijke onrust geven. Ze kunnen het gevoel krijgen dat ze moeten kiezen, dat ze iets verkeerd doen door van beide ouders te houden, of dat ze hun eigen gevoelens moeten inslikken om anderen te beschermen. Sommige kinderen passen zich aan, worden stil of extra meegaand, anderen laten juist gedrag zien. Spanning die geen ruimte krijgt, zoekt vrijwel altijd een andere uitweg.

SUBTIELE LOYALITEIT EN DE KRACHT VAN WOORDEN

Loyaliteitsgedrag bij ouders en grootouders uit zich niet altijd openlijk. Het kan ook zichtbaar worden in subtiële opmerkingen, in het steeds benadrukken van één kant van het verhaal, in vragen die de andere ouder impliciet ondermijnen of in merkbaar ongemak wanneer de ex-partner ter sprake komt. Ook dit wordt door kinderen feilloos opgepikt. Het kan hun gevoel van veiligheid aantasten en hun vrije relatie met beide ouders onder druk zetten.

STEUN BIEDEN ZONDER RICHTING TE GEVEN

Een helpende houding voor ouders en grootouders begint bij het erkennen van het eigen verdriet. Het is legitiem om te rouwen om wat verloren is gegaan, om boosheid, teleurstelling of machteloosheid te voelen. Dit verdriet vraagt echter om een eigen plek, los van het scheidingsproces van het kind. Gesprekken met vrienden, lotgenoten of een professional kunnen helpen om deze emoties te dragen zonder ze onbedoeld bij het kind of de kleinkinderen neer te leggen. In de relatie met het scheidende kind helpt het om steun te bieden zonder richting te geven. Luisteren zonder oordeel, ruimte laten voor twijfel en eigen keuzes, en erkenning geven aan wat moeilijk is, zonder de andere ouder te veroordelen, kan merkbaar rust brengen.

EEN VEILIGE PLEK VOOR KLEINKINDEREN

Voor kleinkinderen is het van groot belang dat ouders en grootouders een veilige en stabiele plek blijven. Een plek waar zij niet hoeven te kiezen, waar beide ouders mogen bestaan en waar gevoelens welkom zijn zonder dat ze opgelost hoeven te worden. Door zorgvuldig te zijn in woorden en houding, ook wanneer dat innerlijk moeite kost, dragen ouders en grootouders bij aan de emotionele veiligheid van het kind.

WANNEER GROOTOUDERS ONBEDOELD DE OUDERROL OVERNEMEN

In sommige families ontstaat de dynamiek dat één of beide grootouders een te grote rol gaan innemen in de opvoeding en het dagelijks leven van de kleinkinderen. Soms is dit al gegroeid tijdens het huwelijk of de samenwoning, bijvoorbeeld vanuit praktische noodzaak, ziekte, overbelasting of goedbedoelde betrokkenheid. Soms ontstaat deze verschuiving juist na de scheiding, wanneer spanningen toenemen en ouders minder beschikbaar zijn. In gezonde verhoudingen is een grootouder geen ouder, hoe liefdevol en betrokken ook. Wanneer ouders, bewust of onbewust, van hun plek worden geschoven, raakt dit het fundament van het systeem. Voor kinderen is het verwarrend en belastend wanneer zij zich moeten hechten aan grootouders alsof het ouders zijn, terwijl hun eigen ouders emotioneel of praktisch op afstand komen te staan. Ook voor ouders en grootouders zelf is deze dynamiek zwaar. Ze ontstaat zelden bewust, maar vraagt wel om herkenning en het zorgvuldig herstellen van ieders plek.

ALS NEUTRAAL BLIJVEN BIJNA ONMOGELIJK VOELT

Er zijn situaties waarin neutraliteit voor ouders en grootouders niet alleen lastig is, maar bijna onmogelijk voelt. Bijvoorbeeld wanneer zij hun schoondochter of schoonzoon oprecht

niet mogen, of wanneer zij van dichtbij hebben gezien hoeveel pijn en verdriet deze persoon hun kind en kleinkinderen heeft bezorgd. Deze gevoelens mogen er zijn. Tegelijkertijd vraagt het emotionele volwassenheid om deze gevoelens niet te laten doorsijpelen in uitspraken richting of in het bijzijn van de kleinkinderen. De ex-partner van hun kind blijft de ouder van hun kleinkinderen. Negatieve uitlatingen kunnen kinderen het gevoel geven dat een deel van henzelf wordt afgewezen. Het helpt om een onderscheid te maken tussen het oordeel over het gedrag van een volwassene en het bestaansrecht van die persoon als ouder.

WOORDEN DIE HELPEN WANNEER HET SPANT

Wanneer gesprekken tussen ouders en grootouders, tussen grootouders en kleinkinderen of tussen ouders en kinderen onder spanning komen te staan, kan taal helpen om de lading te verzachten. Door woorden te kiezen die grenzen aangeven zonder af te wijzen, ontstaat er ruimte. Zinnen die erkenning geven, zonder partij te kiezen, helpen om loyaliteit bij kinderen te beschermen en verantwoordelijkheid te nemen voor de eigen emoties, terwijl de verbinding behouden blijft.

HET BELANG VAN COMMUNICATIE, ERKENNING EN HET UITPRATEN VAN CONFLICTEN

Goede communicatie is essentieel binnen een familiesysteem dat onder druk staat. Wanneer gevoelens, zorgen en grenzen niet worden uitgesproken, gaan ze vaak ondergronds werken en uiten ze zich via spanning, verwijdering of loyaliteitsconflicten bij kinderen. Erkenning van alle betrokkenen betekent niet dat iedereen het eens hoeft te zijn, maar wel dat ieders ervaring bestaansrecht krijgt. Het uitpraten van conflicten, op een passende plek en met de juiste mensen, voorkomt dat onopgeloste spanning blijft doorwerken in relaties. Soms vraagt dit om begeleiding, juist wanneer emoties hoog oplopen of patronen zich blijven herhalen. Open en respectvolle communicatie helpt om ieders plek te herstellen en brengt rust, veiligheid en verbinding terug in het systeem.

RUST BEWAREN EN ZORG DRAGEN VOOR HET EIGEN ROUWPROCES

Om vanbinnen rustiger te blijven is het belangrijk om emoties niet in het moment te ontladen, maar daar bewust een andere plek en tijd voor te kiezen. Voor ouders en grootouders betekent dit het eigen rouwproces serieus nemen en steun zoeken buiten de kinderen om. Voor kinderen helpt het wanneer zij expliciet horen dat spanningen van volwassenen zijn en niet hun verantwoordelijkheid. Rust, voorspelbaarheid en herhaling van deze boodschap dragen bij aan veiligheid.

NEUTRAAL IS NIET ONVERSCHILLIG

Neutraal blijven betekent niet afstandelijk zijn. Het betekent bewust kiezen om het grotere geheel te blijven zien. Door het eigen verdriet serieus te nemen en verantwoordelijkheid te dragen voor de eigen plek in het familiesysteem, ontstaat er ruimte voor herstel. Dat is vaak de meest steunende houding voor iedereen.