

'Belang van kinderen op één bij scheiding'

Drie jaar geleden zette Heleen een punt achter haar relatie, na achttien jaar. "Mijn ex heeft een agressie-probleem", vertelt ze. Heleen nam contact op met het Kenniscentrum Kind en Scheiding voor professionele begeleiding. "Zij openden mij de ogen."

"Mijn ex-partner en ik hadden wat je noemt een 'giftige relatie'", vertelt Heleen. "Hij kon om alles ineens heel boos worden", zegt ze. "Zelfs om kleine dingen. Hij schreeuwde ook vaak tegen mij en de kinderen. We konden niets goed doen. Dat voelde lange tijd heel onveilig. Samen hebben we drie kinderen, een dochter en twee zoons."

Opvoeding een strijd

Vaak probeerde Heleen met haar ex te praten over de situatie. Ze gaf hem de kans om te veranderen. In therapie te gaan samen. Heleen: "Maar hij wilde nergens van weten. Het lag niet aan hem, zei hij. Ik was paranoia en verzon dingen in zijn ogen. En tegen kinderen moest je streng zijn, vond hij. Samen opvoeden werd zo ook een continue strijd. Om de vrede te bewaren plooidde ik mij lange tijd naar de grillen van mijn man. Maar op een gegeven moment ging dat niet meer. Ik werd er letterlijk ziek van."

Begrip

Een paar jaar geleden stapte Heleen daarom naar haar huisarts. "Ik vertelde haar dat ik wilde scheiden", zegt ze. "Zij luisterde en toonde begrip. En ze verwees mij ook door naar het Kenniscentrum Kind en Scheiding. Dat bleek een goed advies, want mijn grootste zorg waren mijn kinderen. Hun belang komt voor mij op één." Heleen ging in gesprek met een maatschappelijk deskundige van het Kenniscentrum Kind en Scheiding. "Zij opende mij de ogen. Door vragen te stellen en te erkennen dat ik in een moeilijke situatie zat," zegt ze. "Ik volgde ook de training De ScheidingsATLAS, samen met andere ouders. Hier leerde ik wat ik het beste kon doen voor mijn kinderen. Ik kon er terecht met al mijn vragen en twijfels."

Training voor kinderen

Op advies van het kenniscentrum volgden haar dochter en een

van haar zoons ook een training. Speciaal voor kinderen die een scheiding meemaken. Heleen: "De trainingen Dappere Dino's en KIES. De Dappere Dino's is voor kinderen van 6 tot 8 jaar en de KIES voor kinderen van 8 tot 12 jaar. Ze praten tijdens de training met andere kinderen die hetzelfde meemaken en een trainer." "In de veilige sfeer van de groep kunnen ze al hun gevoelens delen. En leren ze er mee om te gaan. Ze leren ook dat de scheiding niet hun schuld is. Toen de training voorbij was zei mijn dochter dat ze dat heel jammer vond, omdat ze het zo'n gezellige groep vond. En fijn om haar verhaal met andere kinderen te kunnen delen."

Beste oplossing

Heleen kreeg ook het advies om te starten met mediation, samen met haar man. "Maar dat werkte niet voor ons", zegt ze. "Daarna verliep ons contact via onze beide advocaten. Het was de enige manier om duidelijk afspraken te kunnen maken. Mijn ex verhuisde naar een andere plek. En de kinderen zijn nu om de week bij mij. De andere weken bij hem. Voor de kinderen is dit voorlopig de beste oplossing."

Om privacy-redenen is de echte naam van de moeder niet vermeld.

Inloop-sprekuren

Kenniscentrum Kind en Scheiding (KKS) organiseert gratis inloop-sprekuren in Delft. Voor mensen die nadenken over scheiden of in een beginnende fase zitten. Kijk hieronder voor de dagen, tijden en locaties. Een afspraak maken is wel nodig. Dit kan via info@kenniscentrumkindenscheiding.nl of 06 112 59 195. Meer op kenniscentrumkindenscheiding.nl

Alle spreekuren vinden plaats op een maandag. Van 9.00 tot 11.00 uur.
30 maart - Wij West Dichtbij, Troelstralaan 71
4 mei - Stadskantoor, Stationsplein 1
1 juni - Wij West Dichtbij, Troelstralaan 71
29 juni - Stadskantoor Stationsplein 1
7 september - Wij West Dichtbij, Troelstralaan 71
5 oktober - Stadskantoor, Stationsplein 1
9 november - Wij West Dichtbij, Troelstralaan 71
7 december - Stadskantoor, Stationsplein 1.

