

ALS JE OUDERS GAAN SCHEIDEN...

wat
betekent
dat voor
jou?

HEB JE JE EIGEN LEVEN NET
OP ORDE, GAAN JE OUDERS
UIT ELKAAR... JE MOEDER
BELT JE SUF, JE VADER TREKT
ZICH TERUG EN OPEENS IS
DAAR EEN STIEFOUDER. HOE
REAGEER JE DAN, ALS
VOLWASSEN DOCHTER?

Ook als je in de dertig bent kunnen de woorden ‘papa en mama vinden elkaar niet meer lief’ hard aankomen. Want je krijgt niet alleen met je eigen emoties te maken: die van je ouders krijg je er bij. Natuurlijk, er zijn ook goede scheidingen, maar in het slechtste geval ben je de enige steun en toeverlaat van je ouders en ken je binnen no time alle ins & outs van hun misgelopen huwelijk.

Het leven van Anne de Graaf (32) stond een jaar lang in het teken van haar vorig jaar gescheiden ouders. ‘Mijn moeder belde me maandenlang bijna elke dag in tranen op. Ze riep dat mijn zusje en ik alles waren wat ze nog had. En dat het leven voor haar niet meer hoefde. Ik heb gezegd dat ze professionele hulp moest zoeken, maar ze bleef bellen. Het was emotioneel ontzettend zwaar, maar ik wilde er ook voor haar zijn. Dus hoorde ik voor de honderdste keer hetzelfde verhaal aan. Van mijn vader hoorde ik ondertussen weinig. Hij wilde ons er juist niet mee belasten. Maar als ik hem zag, was hij uitermate vrolijk. Dat was pijnlijk. Zelf was ik ontzettend verdrietig. Het was ook voor mij een enorme schok toen mijn vader na dertig jaar huwelijk vertelde dat hij niet meer van mijn moeder hield.’

WOESTE MOEDERS EN AFWEZIGE VADERS

Voor Saskia Post (34) was het geen verrassing dat haar ouders na 28 jaar huwelijk wilden scheiden, maar dat maakte het er nog niet makkelijk op. ‘Als kind dacht ik al: die blijven nooit hun hele leven bij elkaar. Er was vaak ruzie. Toen het eindelijk zover was, was het vooral heftig, omdat mijn man en ik nog maar net de totaal onverwachte scheiding van zijn ouders hadden verwerkt. Op zich was de scheiding zelf van mijn ouders niet pijnlijk, maar wel het feit dat ze lang ruzie hebben gehad, omdat ze er met de financiën niet uitkwamen. Ze vertelden onaardige dingen over elkaar of wilden informatie over elkaar hebben. Opeens moest ik opletten wat ik zei.

Vanaf mijn twaalfde was ik al gewend tussen hen te bemiddelen, dus het duurde lang voordat ik durfde te zeggen dat ze het nu maar met elkaar moesten uitvechten. Maar ik moest wel, anders hield ik het niet vol.’

Iets wat Anne te laat door had. ‘Het dieptepunt was de dag dat mijn moeder mijn vader aanvloog. Het was beangstigend om haar zo tierend en scheldend te zien. Mijn vader wilde daarna niks meer met haar te maken hebben, hij vond sowieso dat dat niet meer hoefde na de scheiding. Maar daardoor kreeg ik als oudste kind alles op mijn bordje. Uiteindelijk ging ik er zelf bijna aan onderdoor. Ik was doodmoe en had nergens meer plezier in. Mijn ouders vroegen weleens hoe ik me voelde, maar ik wilde ze geen slecht gevoel geven, dus loog ik. Ze hebben geen idee gehad wat hun scheiding met mij heeft gedaan.’

Ook Saskia vond het zwaar er emotioneel voor haar ouders te zijn. ‘Mijn ouders wisten dat ze van elkaar af wilden, maar ze wisten niet hoe ze daarna verder moesten, hun hele toekomstperspectief was weg. Het is lastig om als kind de mensen die sterk horen te zijn, zo verdrietig te zien. Mijn man kreeg van zijn gescheiden vader zelfs uitspraken te verduren als: ‘Ik heb dertig jaar van mijn leven weggegooid.’ Ouders vergeten soms dat ze het tegen hun kinderen hebben. Ook mijn schoonmoeder bleef bellen, niet te doen in een huis met twee kleine kinderen.’

Karin Singendonk is gespecialiseerd in echtscheidingen en wat dat met kinderen doet. Ze is ontwikkelingspsycholoog en mediator en schreef onder andere mee aan het boek *Kind*

en *Echtscheiding*. Volgens Karin betekent een scheiding voor de kinderen altijd het verlies van het gezin zoals het was.

‘Het wordt extra moeilijk als een van de ouders in de slachtofferrol duikt. Dan worden de rollen tussen ouder en kind omgedraaid, waardoor het kind de rol van volwassene op zich neemt. Vooral het oudste kind wordt nogal eens lastiggevallen en gemanipuleerd. Maar ouders moeten ouders blijven en hun eigen ballast opruimen. Natuurlijk moet je er zijn voor je ouders, maar je bent geen hulpverlener. Vertel ze dat ze hulp moeten zoeken en zorg dat je jezelf wapent door grenzen te stellen. Hoe moeilijk dat ook is: geef aan wat wel en niet kan. Grenzen stellen is lastig en bij onze ouders helemaal, omdat we graag gedrag vertonen dat onze ouders blij maakt.’

Marissa van Oort (35) koos duidelijk partij voor haar moeder toen haar vader drie jaar geleden opeens verdween: ‘Hij had een briefje met ‘ik ben weg’ achtergelaten en dat was het. Een paar dagen hadden we geen idee waar hij was, tot we te horen kregen dat hij niet meer terugkwam. Het ging al lang niet lekker tussen mijn ouders, maar dat mijn vader op deze manier is weggegaan, vind ik onvergeeflijk. Toen hij later ook nog mijn moeder – die ernstig ziek was geworden – wilde dwingen het huis uit te gaan, heb ik ingegrepen. Ik moest wel partij kiezen. Terwijl mijn moeder er alleen voor stond en elke cent moest omdraaien, bleek hij geld te hebben weggesluisd en boekte hij zijn vijfde luxe reis in een jaar. Hij is mijn vader, dus ik zal nooit het contact verbreken, maar vaker dan een paar keer per jaar hoef ik hem niet te zien. Een band →

‘Ik zei dat ze professionele hulp moest zoeken, maar ze bleef me bellen’

‘Voor ik haar kende had mijn vader zijn nieuwe vriendin al aan de hele familie voorgesteld’

➦ heb ik niet meer met hem. Daar heeft hij zelf voor gekozen.’

Volgens Karin Singendonk is het begrijpelijk als je partij kiest in zo’n geval: ‘Als volwassen kind heb je een mening, dat is prima. Je mag vinden dat iets moreel en ethisch niet correct is.’

VERJAARDAGEN EN KERST: ONOPLOSBARE PUZZELS

Ook als de strijd van de ouders is gestreden en de rust is teruggekeerd, blijven feestelijke dagen een organisatorische ramp. Er zijn zelfs vrouwen die een keer voor vader en een keer voor moeder trouwen... Zover is het bij Saskia Post niet gekomen, al was de tafelschikking op haar bruiloft een groot aandachtspunt, maar de eerste keer dat ze jarig was, besloot haar vader niet te komen. ‘Toen zei ik: ‘Ja hallo, maar ik ben jarig.’ Dat heeft hem aan het denken gezet. Nu rijden mijn ouders zelfs samen naar mijn verjaardag toe. Maar mijn schoonmoeder komt nog steeds niet als haar ex-man komt.’ De kerstdagen blijven een onoplosbare puzzel met vier gescheiden ouders. ‘Je moet altijd iemand teleurstellen. In het begin gingen we met Kerst nog iedereen af. Totdat ik inzag dat het gekkenwerk is. De kinderverjaardagen vieren we soms al drie keer, het houdt ooit op.’

Karin Singendonk: ‘Dertigers raken soms gestresst, omdat ze hun leven niet georganiseerd krijgen door de eisen van hun ouders. Rondom Kerst is het helemaal verschrikkelijk; soms zitten kinderen wel vier dagen achter elkaar aan de kersttafel. Ook hier moet je kiezen voor jezelf en je eigen gezin. En bedenken dat het verwerken van een scheiding voor alle partijen twee tot drie jaar kost en de meeste

relaties tussen ouders wel weer stabiliseren. Het is voor de kinderen fijn als beide ouders bij belangrijke gebeurtenissen zijn.’ Iets wat bij de ouders van Marissa waarschijnlijk nooit zal gaan gebeuren: ‘Dat is het allermoeilijkst, dat mijn ouders helemaal geen contact meer hebben. Ze delen niets meer met elkaar. Ons gezin is helemaal kapot. Het had zo leuk kunnen zijn, denk ik soms.’

BEMOEIZUCHTIGE STIEFOUDERS

Net als je denkt alles achter de rug te hebben, is daar opeens De Stiefouder. Anne de Graaf is opgelucht dat zij ontlast wordt nu haar moeder een vriend heeft, maar verder wil ze er zo min mogelijk over horen: ‘Het kost me moeite het beeld van mijn ouders samen los te laten. We hebben zo veel herinneringen als gezin.’

‘Een stiefouder maakt het heel definitief,’ zegt Karin Singendonk. En je wilt loyaal zijn aan je ouders. Hoe ouder je bent, hoe meer beladen het wordt. Soms vertellen ouders tussen neus en lippen aan de kinderen dat ze hertrouwd zijn. Je moet ze erbij betrekken, anders voelen ze zich buitenspel gezet.’ Iets dat Anne kan beamen: ‘Ik moest van mijn oom horen dat mijn vader zijn nieuwe vriendin aan de hele familie had voorgesteld. Ik wist niet eens dat hij er een had.’

Saskia vond het heel moeilijk dat haar vader ging hertrouwen: ‘Dat kwam er óók nog eens bij. Het klikt prima met zijn vrouw, maar ik vind het heel naar en niet oké als zij over mij moedert. Ik ben liever vriendinnen.’ Volgens Karin Singendonk is daar maar een ding aan te doen: het gesprek aangaan. ‘Tegen stief-

ouders moet je duidelijk zijn. Die nemen ook hun geschiedenis mee, ze denken het goed te doen door net zo tegen hun stiefdochter te doen als tegen hun eigen kinderen. Zeg gewoon hoe je het hebben wilt, vaak wachten we daar veel te lang mee.’

Maar niet alleen een stiefouder drukt je nog eens pijnlijk met je neus op de breuk van je ouders. Ook een bezoek aan het ouderlijk huis - als dat er überhaupt nog is - kan dat doen. Anne de Graaf: ‘Voorheen was dat de plek waar we met z’n allen samenkwamen. Het maakt me verdrietig dat dat niet meer zo is. Net als het idee dat als ik later kinderen krijg, zij geen opa en oma zullen hebben zoals ik dat heb gehad.’

EN DAN JE EIGEN LEVEN NOG

Dat de scheiding van je ouders je niet in de koude kleren gaat zitten is duidelijk. En het gonst nog lang na. Saskia: ‘Bij conflicten kies ik nog steeds voor de rol van bemiddelaar. En in mijn eigen relatie heb ik moeten leren om ruzie te maken, ik dacht altijd meteen dat het dan niet goed ging. Ik ben zelf wel getrouwd: het is ons leven, en niet dat van onze ouders. Maar ik heb de zaken wel extra goed geregeld in het geval van een scheiding.’

Anne weet niet precies hoe haar ouders’ scheiding haar verder heeft beïnvloed, al is het jaar dat ze achter de rug heeft, veruit een van de zwaarste ooit. Marissa heeft door haar vader weinig vertrouwen in mannen en relaties. ‘Ik zag alleen de ellende ervan. Als het zo moet, hoef ik geen relatie, vond ik altijd. Het kostte me op een gegeven moment steeds meer moeite een relatie aan te gaan. Het heeft lang geduurd voordat ik het weer durfde. Ik vind het nu nog steeds moeilijk om iemand te vertrouwen.’ Maar ze heeft ook iets van haar ouders geleerd: ‘Ik weet in elk geval hoe het niet moet.’ Maar of dat nou de les is die je van je ouders wilde leren? ✨

Alle geïnterviewden wilden alleen onder pseudoniem hun verhaal vertellen.