



“Noortje van acht vertelde dat het zo fijn is dat ze er bij oma niet over hoeft te praten. Maar dat zij wel begrijpt dat ze verdriet heeft”, vertelt familie-therapeut Else-Marie van den Eerenbeemt. Zij deed onderzoek naar de gevolgen van een echtscheiding voor drie generaties: kinderen, ouders en grootouders. De onderzoeksresultaten verschenen in haar boek *Door het oog van de familie*. “Het geheim van een goed contact met je kleinkind is begrip te tonen zonder partij te kiezen voor je kind of z’n ex-partner. Hoe moeilijk dat soms ook is. Maar als grootouders dien je een groter belang: het leven van je kleinkinderen.” Volgens de familietherapeut kunnen grootouders levens redden. “Kinderen die in een spagaat van loyaliteit - of gespleten loyaliteit - tussen de ouders zitten, kunnen er op den duur ernstig aan toe zijn. Een kind verdraagt dat niet. Een kind dat in een echtscheidingsproces zit, lijdt minder als er een betrouwbare grootouder is. Betrouwbaar in de zin dat je niet meegaat in de conflicten van je kind en de ex-partner. Zeg gerust tegen anderen dat uw kind zoveel is aangedaan door die ex, dat je kind zo’n schat is en die ex verschrikkelijk. Maar zeg dat niet tegen het kleinkind!”

‘Laat je niet schrappen uit het leven van de kleinkinderen’

Blijven hangen in de pijn

Ook ontwikkelingspsycholoog Steven Pont vindt dat grootouders moeten proberen hun kinderen en kleinkinderen niet te belasten met de moeilijkheden die zij met de scheiding hebben. “Zorg dat je je verdriet of boosheid kwijt kunt bij vriendinnen, je partner of bij een therapeut. Als je merkt dat die echtscheiding je leven negatief beïnvloedt, doe er dan iets aan. Voor deze generatie grootouders is hulp zoeken not done. Maar het is echt niet raar of gek. De machteloosheid bij grootouders infecteert hun hele leven. Onderschat de effecten van een scheiding niet. Het kan zorgen voor een posttraumatische stressstoornis, depressie, minder levensvreugde of een soort chronische rouw. Vaak komen alleen de ouders in de hulpverlening terecht en blijven grootouders heel lang in de pijn hangen.”

Ook Van den Eerenbeemt adviseert om een vertrouweling te zoeken. “Ga naar de huisarts, praat met elkaar, maar laat gevoelens niet aan de kleinkinderen zien. Ook als je kleinkinderen al bijna volwassen zijn. Ik herinner me een puber die tussen de middag regelmatig bij opa en oma at, maar na de scheiding ineens wegbleef. Die oma belde me en ik vroeg wat ze tegen hem had gezegd. ‘Alleen dat zijn vader een schoft was en de schuld had.’ Kinderen vergeten dat niet en slaan alles op wat tijdens zo’n crisis wordt gezegd. Dat is de trouw van het kind.” Kiezen grootouders toch partij voor hun eigen kind of zijn ex-partner, dan raken zij het contact met de kleinkinderen onherroepelijk kwijt. “Een kind denkt dan: zie je wel, oma vindt ook dat papa slecht is of opa vindt ook dat mama niet deugt. Voor zijn gevoel moet hij z’n ouders ook bij z’n grootouders verdedigen en dus komt hij niet meer. Kleinkinderen wijzen hun grootouders dan af, dat heb ik regelmatig in mijn praktijk gezien.”

‘Grootouders kunnen kinderen redden uit die spagaat’

Van den Eerenbeemt adviseert om de verhalen van de kleinkinderen aan te horen zonder te oordelen. “Bewaar de trouw van je kleinkind aan z’n ouders, ook al heeft u zelf een andere mening. Zeg alleen ‘goh, wat beroerd voor je’ of ‘wat zul je papa of mama missen’. Een kind moet een vrijplaats hebben om onbezorgd te spelen, te tekenen of huiswerk te maken. Maak de kinderen vrij van de problematiek en bied hen een veilige haven.”

Alle vanzelfsprekendheid weg
Grootouders kunnen helend zijn voor hun kleinkinderen, simpelweg door er voor ze te zijn. “Daarmee bieden ze het kind continuïteit. Kinderen denken dat alle vanzelfsprekendheid uit hun leven is, nu hun papa en mama uit elkaar gaan. Laat daarom grootouders vanzelfsprekend zijn, ook voor het familieverhaal. Kinderen willen een familieverhaal hebben en dat is in feite gesplitst na de echtscheiding. Ze kunnen immers niet meer over ‘mijn ouders’ spreken, alleen over ‘mijn vader’ of ‘mijn moeder’.” Helaas is het niet voor alle grootouders weggelegd om een rol in het leven van hun kleinkinderen te blijven spelen. De grootouders van vaders kant hebben na een scheiding de meeste kans om het contact te verliezen, vertelt Van den Eerenbeemt. “In 86 procent van de echtscheidingen gaat vader de deur uit en blijft

‘Ik mag hen hun gevoel voor hun vader niet afnemen’

Maaïke Boersma (60): “Toen mijn dochter drie jaar geleden overstuur belde om te zeggen dat ze ging scheiden en ik haar drie kinderen huilend op de achtergrond hoorde, ging me dat door merg en been. Ik heb de kinderen opgehaald en gezegd dat zij en haar man eerst maar moesten praten. Als ze waren uitgepraat, zou ik de kinderen weer brengen. Je moet de kinderen niet overal bij betrekken, daar zijn ze te jong voor. Ik weet dat ik de afgelopen jaren een belangrijke, positieve rol voor de kleinkinderen heb gespeeld. De kinderen komen bij ons tot rust, eten hier vaak en ze zijn gek op ons. Nu kun je de scheiding en alles eromheen wel negatief bekijken, maar dat is niet goed voor hen. Wij willen dat de kinderen zo goed mogelijk opgroeien. Tegenover mijn kleinkinderen ben ik altijd positief geweest over de ex-man van mijn dochter. Wat ik vind van hem en de scheiding, doet er niet toe. Het gaat om de kinderen. Zij moeten verder en ik mag hen hun gevoel voor hun vader niet afnemen. Ik zal hem dan ook nooit zwart maken. Desondanks hebben we het er zelf wel moeilijk mee. Vooral net na de scheiding vond ik het verschrikkelijk. Toen er iets in ons dorp werd georganiseerd, wilde ik er niet naartoe omdat ik bang was dat iedereen naar me zou kijken. Maar mijn man zei: ‘Wij gaan wel, wij kunnen er ook niets aan veranderen. We sluiten ons niet op. Het is zo en daar moeten we mee verder.’ Soms is het wel een opgave, maar we denken in het belang van de kinderen. Mijn dochter en haar ex zijn inmiddels zo ver dat ze samen naar de tien-minuten-gesprekken van school gaan. Daar ben ik erg blij mee. Dan zeg ik tegen de oudste van elf dat haar vader immers ook graag wil weten hoe het met haar op school gaat.”

‘Noortje hoeft er niet over te praten. En toch begrijpt oma haar verdriet’

‘Na de scheiding belde ik mijn schoondochter om te zeggen dat ik van haar houd’

Een 75-jarige oma die anoniem wil blijven: ‘Mijn zoon en schoondochter zijn vorig jaar gescheiden, en eigenlijk gaat alles precies zo als voor de scheiding. De kinderen komen hier nog steeds logeren en ik bel regelmatig met m'n zoons ex. De verhouding met mijn zoon, met haar en mijn kleinkinderen is goed en ik hoop dat dat zo blijft. Twee dagen na de scheiding heb ik mijn schoondochter gebeld en gezegd dat ik van haar houd. Zij is een prima meid en ik laat haar niet vallen. Ze zijn zolang bij elkaar geweest. Hoewel de scheiding in goede harmonie is verlopen, is een scheiding nooit leuk. Ik had het liever anders gewild. Boos ben ik niet, wel vind ik het jammer. Het was zo'n mooi stel en ze waren zo verliefd op elkaar. En hoe moet het nu met de kinderen, dacht ik. Maar ze hebben het allemaal goed geregeld. Met mijn kleinkinderen praat ik er niet over, maar ik denk wel dat ze verdriet hebben. Zo zat mijn kleindochter van bijna twaalf op een school waar scheiding schering en inslag was. Ze vroeg: ‘Waarom gaan alle papa's en mama's uit elkaar en blijven de oma's en opa's maar bij elkaar? Dat begrijp ik niet.’ Mijn eigen verdriet over de scheiding laat ik niet zien. Thuis ook niet. Ik heb een goede man, maar hij is erg gesloten. Ik kan eigenlijk bij niemand mijn verhalen kwijt, mijn vriendinnen hebben hun eigen sores. Ik heb er wel eens met mijn huisarts over gesproken. Maar niet heel lang, want als je op het spreekuur komt, ben je niet de enige die daar zit.’

moeder met de kinderen in het ouderlijk huis wonen. De oma en opa van vaderskant zien ze vaak niet meer. Dat is niet goed voor een kind. Je kunt hierbij helpen door contact te blijven houden met de andere oma en opa. Bel ze op en zeg bijvoorbeeld: ‘Onze kinderen hebben ruzie, maar wij waarderen elkaar toch? Wat kunnen wij voor de kleinkinderen doen?’ Tegen de kleinkinderen kun je dan zeggen dat de andere oma het ook verdrietig voor hen vindt. De beide oma's en opa's van een kind moeten blijven!’

Verscheurd

Vooral de grootouders van vaderskant komen na een scheiding vaak in lastig krachtenveld terecht, zegt ook Steven Pont. “De ex-schoondochter heeft de macht om de kleinkinderen bij hen weg te houden. Zij worden verscheurd tussen twee krachten die elkaar nogal eens tegenspreken. Kies je voor je kind, dan raak je de moeder en vaak de kleinkinderen kwijt. Maar kies je naar de smaak van je kind te veel voor de schoondochter of schoonzoon, dan raak je de verbondenheid met je eigen kind kwijt. Vraag daarom uw kind om begrip en zeg dat u z'n ex-partner niet zwart wilt maken. Zorg dat de relatie met zowel je kind als z'n ex-partner schoon blijft. Ook al moet je dat doen met iemand die je kind pijn heeft gedaan. Grootouders van vaders kant moeten daarbij extra terughoudend zijn; zij blijven vaak afhankelijk van hun ex-schoondochter als ze hun kleinkinderen willen blijven zien. Daarbij komt dat de moeder vaak eerder haar eigen moeder om advies en hulp vraagt dan haar ex-schoonmoeder”, zegt Pont. Van den Eerenbeemt raadt grootouders aan om altijd contact te zoeken. ‘Ook al verliest u ze na de scheiding uit het oog. Soms gaan ze in een andere plaats wonen met een nieuwe stiefvader of stiefmoeder. Blijf kaartjes sturen, laat ze niet uit je leven schrap-

pen. Sommige grootouders zeggen dat ze niets kunnen of niets mogen, maar dan zeg ik dat ze wel wat kunnen doen. Stuur een pakje of een kaartje! Ook hoor ik grootouders zeggen dat de kleinkinderen nu nieuwe oma's hebben. ‘Nee’, zeg ik dan, ‘u bent en blijft de oma!’ Ik roep grootouders dan echt tot de orde. Tussen grootouders en kleinkinderen is het nooit afgelopen, ze blijven bij elkaar horen.” Wil je toch meer dan alleen een cadeautje of een kaartje sturen? “Soms kan dat niet. Maar blijf proberen! Vraag of je naar het afzwemmen van je kleinkind mag komen kijken. Vertel uw schoondochter of schoonzoon dat je graag een rol wilt blijven spelen, al bestaat de kans dat je wordt afgewezen. Duizenden grootouders mogen hun kleinkinderen niet meer zien. Maar grootouders moeten de wijste zijn en erboven staan. Ook al is dat soms moeilijk.”

‘Oma was me niet vergeten’

Regelmatig ziet Van den Eerenbeemt grootouders die hun kleinkinderen niet mogen zien. “Hun brieven en pakjes worden teruggestuurd. Je kunt dan een spaarbankboekje voor ze openen waar je ieder jaar wat geld op zet. Al is het maar tien euro. Later zal je kleinkind denken: oma was me niet vergeten. Soms zegt een ex-schoonkind in haar woede dat de kleinkinderen nu een nieuw leven hebben. Maar geef niet op! Ik wil grootouders daarin bemoedigen.”

Het mooiste wat de familietherapeute onlangs meemaakte was dat een opa en oma vijftig jaar getrouwd waren en zij ervoor zorgde dat de twee exen van hun dochters toch mochten komen. “De kleinkinderen waren daar zo blij mee en eentje zei: ‘Oma, wat fijn! Papa komt ook’. Als dat lukt, is dat heel belangrijk voor kinderen. Grootouders kunnen heel verbindend zijn. Niet meer om de partners bij elkaar te houden, maar om ouders weer ouders te laten zijn.”

‘Spreek geen kwaad over de vertrekkende ouder’

Tips

- Sta boven de ruzies tussen je kind en z'n ex-partner.
- Neem contact op met de andere grootouders. Praat over de situatie en overleg wat u voor de (klein)kinderen kunt doen.
- Contact tussen wederzijdse grootouders biedt kleinkinderen een gevoel van continuïteit dat helend voor een kind werkt en de betrouwbaarheid bevordert.
- Laat u niet verleiden tot negatieve opmerkingen tegenover het kleinkind over de vertrekkende ouder. Doe je dat toch, dan zal in de meeste gevallen alle moeite om zorg en liefde te geven tevergeefs zijn.
- Blijf altijd contact zoeken met uw kleinkind. Laat u niet uit hun leven schrappen.
- Probeer ook, als het even kan, een normaal contact te houden met uw ex-schoonzoon of schoondochter. Dat is ook belangrijk voor de kleinkinderen.

Bron: *Door het oog van de familie; liefde, leed en loyaliteit*, Else-Marie van den Eerenbeemt, zie hoofdstuk 6: Gevolgen van echtscheiding voor kinderen, ouders en grootouders.