

Scheiding



Kinderen ondervinden last van de scheiding van hun ouders en hoe goed zij het proberen te regelen, de impact is altijd groter dan we denken. Kinderen worstelen met loyaliteit, veiligheid, onzekerheid en raken zichzelf als kind snel kwijt. Voor hen is het van belang om zicht te krijgen op de gebeurtenissen. De methode 'Verlies in Beeld' biedt daar mogelijkheden voor. Met behulp van Duplo-figuren en Playmobil wordt de gebeurtenis inzichtelijk gemaakt.

door **Riet Fiddelaers-Jaspers**



in beeld

Een scheiding hoeft zeker geen trauma te zijn, maar de gebeurtenissen eromheen kunnen wel tot traumatische reacties leiden. Kinderen kunnen mentaal minder aan dan volwassenen en kunnen de gebeurtenissen nog niet ten volle begrijpen. Vaak ontstaat daardoor innerlijke paniek. Ze kunnen deze alleen te lijf gaan als er een vertrouwde, sensitieve volwassene is, die duiding kan geven en steun biedt.

Hoe jonger kinderen zijn, hoe meer de ervaringen in het lijf opgeslagen worden, zonder ondertiteling van woorden. Zoals bekend gaat bij heftige emotionele gebeurtenissen de neocortex als eerste offline, reden waarom Van der Kolk (2016) zegt dat elke traumatische ervaring preverbaal is en de woorden ontbreken. Kinderen stoppen de gebeurtenis achter slot en grendel en vermijden het om erover te spreken omdat dit hen in contact brengt met hun pijnlijke gevoelens.

BEGELEIDEN MET BEHULP VAN VERLIES IN BEELD

Verlies in Beeld is een methodiek waarbij het voor kinderen mogelijk is opnieuw naar de gebeurtenissen te kijken zonder overweldigd te raken (Fiddelaers-Jaspers, 2017). Het helpt wanneer er weinig of geen woorden nodig zijn en beelden hun werk kunnen doen. Ze worden er via beelden mee geconfronteerd en door de wijze van werken is er voldoende afstand om deze confrontatie te kunnen verduren. Werken met het eigen verhaal dat zich via het beeld ontvouwt, werkt helend en leidt tot integratie. Een van de belangrijkste kenmerken van deze methodiek is het werken in de derde persoon. Volgens Peter Levine (2007) kun je bij ingrijpende ervaringen iemand beter niet rechtstreeks confronteren. Zoals in de mythe van Medusa: iedereen die haar recht in de ogen keek veranderde in steen. Dat gebeurt bij een ingrijpende

ervaring ook: het kind verstijft van angst. Perseus slaagde erin Medusa te verslaan met behulp van zijn schild. Dit is in wezen ook hoe Verlies in Beeld werkt. Als schild gebruiken we het werken in de derde persoon om het monster (de scheidingservaring) niet rechtstreeks aan te hoeven kijken. Je stelt, wijzend naar het poppetje dat symbool staat voor het kind, vragen zoals de volgende:

‘Wat zou deze jongen nodig hebben gehad?’

‘Waar verlangde dit meisje naar?’

Kinderen kijken vanuit een helikopterpositie naar wat zich voor hun ogen ontvouwt.



“Werken met het eigen verhaal ontvouwt werkt helend en

ACCENT
NUMMER



BELANGRIJKE SYMBOLEN

Om loyaliteit met de ouders te visualiseren worden schatkisten ingezet. Soms ligt dat niet zo voor de hand vanwege het gedrag van de ouder. Dan is er de bestaansloyaliteit: ‘Als deze papa er niet geweest was, was dit meisje er ook niet geweest.’ Dat verdient in ieder geval een (kleine) schatkist. Een tweede belangrijk symbool is een figuur om onrecht, verlies of schade mee aan te geven. Als symbool voor de scheiding fungeren stokjes, touw of schildersplakband. Ook kleine koffers zijn nuttig. Als de poppetjes die het gezin verbeelden in de opstelling komen, zijn het geen ziellose figuren meer maar familie. Je stemt goed af met het kind of je iets mag veranderen in de opstelling en vraagt na afloop (vaak nadat het kind zelf een foto van de opstelling heeft gemaakt) om zelf de materialen op te ruimen. Soms komt er een ontlading waarbij ze met een armzwaai alles van de tafel afschuiven.

DE VERSCHEURDHEID VAN DAPHNE

De ouders van Daphne (7), Mees (6) en Anne (3) gaan scheiden omdat papa verliefd is geworden op Moniek. Haar moeder heeft me gevraagd eens met Daphne te werken. Ze mist haar vader enorm, maar wil niet over haar verdriet praten. ‘Ik laat de tranen liever in mijn hoofd zitten’, zegt ze. Er zijn echter uitbarstingen om de kleinste dingen. Het is duidelijk dat ze vanbinnen worstelt en het allemaal in haar eentje doet.

Bij onze eerste ontmoeting vertel ik aan Daphne dat kinderen die bij mij komen moeilijke dingen meemaken, zoals een scheiding. We gaan samen kijken wat het voor haar betekent dat papa en mama gaan scheiden. Haar moeder vertelde dat Daphne een korte aandachtspanne heeft. Daphne mag daarom zelf de timer op 30 minuten zetten. We gaan van start.

EEN BOZE PAPA EN MAMA

Ik laat haar figuren kiezen voor haar vader en moeder. Al zoekende legt ze er snel een voor zichzelf opzij: ‘Dit ben ik!’ Ze kiest er een voor papa en voor mama, eentje voor Mees en voor Anne. Ook de hond Max moet erbij. Dan vraag ik of ze de figuren neer wil zetten zoals

de situatie op dit moment is. Ze zet haar broer, zus en zichzelf bij mama, in een kring, en geeft papa een stukje verder een plek. ‘Want ze gaan scheiden en papa woont niet meer bij ons.’ Als ik vraag hoe je dat kunt zien, pakt Daphne een stokje en legt dat tussen haar ouders in.



Ik vertel dat een schatkist laat zien dat, wat er ook gebeurt, papa en mama altijd van haar blijven houden. We zetten aan beide kanten van het stokje een schatkist.

Ik pak een krijger en zeg dat we die erbij zetten om te laten zien dat het moeilijk is dat papa en mama gaan scheiden. Opeens ziet ze dat het aan de kant van mama druk is en dat papa alleen staat en komt Moniek in de opstelling.

Ze zoekt opnieuw representanten voor haar ouders. ‘Heb je ook een papa met een boos gezicht?’ Ze wil een papa hebben met twee gezichten: een lief en een boos gezicht. Ze zet de twee versies van papa met de ruggen tegen elkaar. Tegen de rug van mama zet ze een heks.



FOTO'S: ATELIER CHAOS

dat zich via het beeld leidt tot integratie ”

Haar eigen poppetje komt erbij. ‘Wat gebeurt er vanbinnen met dit meisje als papa en mama boos zijn?’ ‘Die is een beetje verdrietig.’ We leggen er traantjes bij. Daphne heeft de boze man en de heks weggelegd. Het is opmerkelijk dat ze haar ouders een boos gezicht geeft als zij met elkaar in gesprek zijn, maar zo gauw ze zich naar de kinderen richten is de lieve ouder in beeld. Daphne is sensitief en neemt veel op van wat er tussen haar ouders gebeurt. In deze sessie kon ze dat op haar manier uiten en ook haar tranen laten zien. De 30 minuten zijn omgevlogen.

Daphne wil heel graag haar moeder de foto’s van de opstellingen laten zien. Dan is het belangrijk de ouders goed te instrueren want jezelf als heks terugzien valt niet mee. Het gaat erom de ervaring van het kind te erkennen en daarover geen discussie aan te gaan. Na het gesprek met moeder wil Daphne ook papa de foto’s laten zien. Ook die sessie is goed verlopen. Het waren eyeopeners voor de ouders.

DE SPAGAAT VAN SOPHIA

Boos en opstandig zit Sophia (14) bij me. Het gaat niet goed op school en nu ‘moet’ ze van haar vader hulp krijgen. Maar er is niets mis met haar, ze heeft geen hulp nodig!

Ik zeg niks en laat haar uitzagen. Daarna stel ik voor om samen een manier te zoeken om haar vader gerust te stellen, zodat hij het niet meer nodig vindt dat ze hulp krijgt.

DE GROTE EN DE KLEINE SOPHIA

Ik leg aan Sophia uit dat ik eerst meer moet weten over wat er aan de hand is en dat het voor mij fijn is om daarvoor Duplo- en Playmobilfiguren te gebruiken. Ik pak een meisje met een paardenstaart. ‘Zou deze voor jou kunnen staan?’ Geen protest dus ik ga door.

‘Dit meisje ben jij, die een beetje op afstand kijkt naar wat we hier neer gaan zetten. Dit is de veertienjarige Sophia. In haar zit ook de kleine Sophia van vroeger. Ik zet bij de grote Sophia een klein meisje, omdat dat ook nog veel weet van wat er is gebeurd. Misschien niet met woorden, maar ze was er wel bij.’ Ik wacht even en zie dat Sophia’s ogen naar de opstelling blijven kijken. ‘Zo, en nu gaan

we de rest van het gezin neerzetten. Kijk eens wie voor je vader en moeder mag staan.’ Ik merk dat Sophia intussen gebiologeerd kijkt naar het tafereel dat voor ons ontstaat en mee gaat doen.

Door *over* de opstelling te praten kan ze enige afstand nemen. Daardoor lukt het haar beter om te praten over wat haar overkomen is zonder overweldigd te raken.

Sophia begint te schuiven: papa en mama verder uit elkaar, en een beetje met de rug naar elkaar toe. Ze kijkt en schuift dan ineens mama verder weg. Ik merk hoe het haar raakt.

Sophia zet een blokje tussen haar ouders. Ze zijn gescheiden, mama is vertrokken naar haar vriend (gesymboliseerd als boef).

DE KLEINTJES VAN DE OUDERS

Ook in de ouders roeren de *kleintjes* zich en die kleintjes verlangen aandacht. Dat verlangen wordt opgepikt door Sophia. Een kind dat in een spagaat komt en moet kiezen tussen een vader die in de steek gelaten is en een moeder die het gezin in de steek laat. Dat laat niet veel keuze: Sophia gaat zorgen voor de gekwetste jongen in haar vader en draait haar, in haar ogen ontrouwe, moeder de rug toe. Bij pubers kun je dit soms ook in beeld brengen om te verduidelijken wat er gebeurt, bij kinderen is dit te ingewikkeld.



“ Het is belangrijk om de ervaring van het kind te erkennen ”



Ik vraag of ik even iets aan het beeld mag wijzigen. Dan zet ik zowel bij vader als moeder een kleintje. ‘Weet je, Sophia, net als dit veertienjarige meisje heeft deze papa ook een kleintje in zich, dat erg verdrietig is om wat er gebeurt. En het kleintje van dit meisje voelt hoe verdrietig deze jongen is en dat raakt haar. En ook deze mama heeft een klein meisje in zich. Hoe dan ook, voor jou is wat er gebeurt niet fijn. Ik zet er deze krijger bij om aan te geven dat het een verdrietige situatie is die dit veertienjarige meisje erg raakt.’ Ik zie dat Sophia vochtige ogen heeft en een trillende lip, ze is geraakt. Voorzichtig schuif ik een schatkist (loyaliteit met de ouders) in het beeld en zeg: ‘Maar hoe het ook is, dit meisje heeft maar één vader en één moeder.’ Sophia kijkt en schuift dan de schatkist iets dichterbij papa.

GLUREN DOOR DE BARRICADE HEEN

Ik vraag haar met een rood koord aan te geven wie bij elkaar hoort. Ze legt het koord om haar vader, broer en zichzelf heen. Moeder met haar ‘boef’ houdt ze op afstand; ze zet er een flinke barricade van blokken tussen. Haar eigen poppetje plaatst ze resoluut met de rug naar moeder. ‘Klaar!’ zegt ze met een felle blik.

We kijken er een tijd naar. Dan zeg ik voorzichtig: ‘Zou het kunnen dat dit kleintje naar haar moeder kijkt?’ Ik zet het kleintje zo neer dat het door de barricade heen de moeder ziet. Het blijft lang stil. Ik zie hoe geëmotioneerd Sophia wordt. Meer hoeft niet gezegd te worden, het beeld doet zijn werk.



Haar verlangen naar haar moeder is groot, maar met alles wat Sophia in zich heeft, probeert ze dat te onderdrukken. De verhouding tussen haar ouders is zo slecht dat Sophia het gevoel heeft dat wanneer ze aardig is voor de een, de ander het haar kwalijk neemt. Zo komt ze in de spagaat van het moeten kiezen. Kinderen kiezen vaak voor de, in hun beleving, zwakste partij. Bij Sophia is dat haar vader, want hij is in de steek gelaten. De loyaliteit met haar moeder is echter niet weg, maar ondergronds gegaan. Zo lijkt Sophia loyaal aan haar vader, maar haar kleintje blijft ook bij moeder. Die interne splitsing is voor kinderen heel verwarrend en vraagt veel energie.

TOT SLOT

Verlies in Beeld is een methodiek die mogelijkheden biedt om het binnenste naar buiten te laten komen zonder overweldigd te raken en is in te zetten onafhankelijk van leeftijd. De keuze om met één (Daphne) of twee (Sophia) te werken is afhankelijk van de leeftijd en wat je met het kind wilt onderzoeken. Het kleintje erbij zetten geeft meer diepgang maar kan voor een jong kind nog te veel zijn. Maar ook dan wordt het onzegbare zichtbaar. In het kader van dit artikel ben ik verder niet ingegaan op meerdere mogelijkheden zoals het gebruik bij ouderbegeleiding, ouder en kind, meerdere kinderen uit een gezin of in (groeps)supervisie. ★

RIET FIDDELAERS-JASPERS is opleider, rouwtherapeut en auteur, verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies te Heeze.

LITERATUUR Fiddelaers-Jaspers, R. (2017). *Verlies in Beeld. Therapeutisch werken met poppetjestaal bij verlies*. Heeze: In de Wolken. ♦ Kolk, B. van (2016). *Traumasporen*. Eeserveen: Uitgeverij Mens! ♦ Levine, P. (2007). *De tijger ontwaakt. Traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie*. Haarlem: Altamira-Becht.

