

# ScheidingsATLAS wijst scheidende ouders de weg



*Op de Dag van de Scheiding - 10 september 2021 - ontving ScheidingsATLAS de ZonMw Parel. Een ereprijs voor een bijzonder goed project, met grote maatschappelijke impact. De korte en laagdrempelige training steunt scheidende partners in hun rol als ouders.*

Ieder jaar horen 86.000 minderjarige kinderen in Nederland dat hun ouders gaan scheiden. Zo'n 50.000 gehuwde, samenwonende of geregistreerde partner-paren met minderjarige kinderen verbreken hun relatie. De scheiding maakt een einde aan hun partnerrelatie, maar door hun ouderschap blijven ze wel met elkaar verbonden. Ouders die scheiden zitten vaak vol praktische vragen. Wat betekent de scheiding voor mijn kinderen? Hoe kan ik ze helpen wennen aan de nieuwe situatie? Hoe zorg ik goed voor mezelf en de kinderen? Hoe werkt dat, ouderschap na scheiding? En hoe communiceer ik daarover met mijn ex? ScheidingsATLAS sluit hierbij aan en geeft ouders informatie en steun bij ouderschap na scheiding.<sup>1</sup>

## Ingrijpend

Het lijkt zo logisch. Ouders krijgen steun en informatie bij een ingrijpende gebeurtenis. Want dat is een scheiding: ingrijpend en stressvol. Ouders ervaren spanning en verminderd welzijn. Hun opvoeding en de ouder-kindrelatie staan onder druk. Maar hoe voor de hand liggend het ook lijkt, die steun voor ouders was niet goed geregeld.

Bij andere levensgebeurtenissen, zoals een geboorte, is dat wel zo. Toekomstige ouders worden in Nederland bijgestaan vanuit de verloskundige zorg. Er komt kraamhulp aan huis. Familie en vrienden komen op kraamvisie. Bij praktische vragen over de opvoeding of ontwikkeling van hun baby kunnen ouders naar het consultatiebureau.

Hoe anders is het als ouders uit elkaar gaan. Dan staan familie

en vrienden niet bij voorbaat klaar. En wat is de juiste plek om je vragen te stellen? Er zijn fora, boeken over scheiding en interventies voor ouderschapsbemiddeling. Maar laagdrempelige steun en alle betrouwbare informatie bij elkaar, dat was er nog niet.

## ZonMw Parel

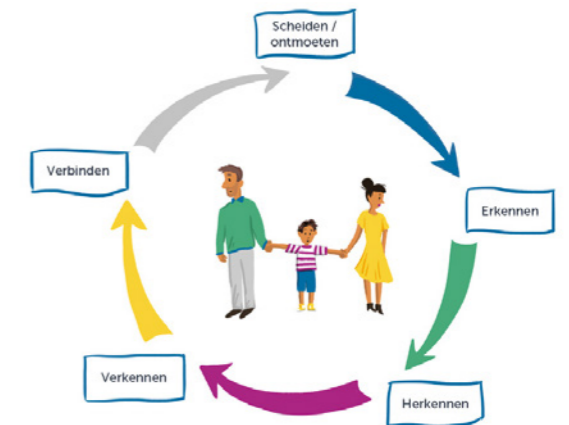
ZonMw-directeur Veronique Timmerhuis: "Ik vind het mooi dat ouders de training goed waarderen, zich gesteund voelen en handvatten krijgen om met de moeilijke situatie om te kunnen gaan. Bovendien is er geen vergelijkbare training, die ouders tijdens hun scheiding preventief steun en informatie biedt. Dat de training daarnaast is ontwikkeld op basis van wetenschappelijke kennis en is opgezet samen met professionals én ervaringsdeskundigen, geeft ons alle reden om dit project met een ZonMw Parel te belonen."

## Compleet plaatje

ScheidingsATLAS is ontwikkeld om juist dat te bieden: laagdrempelige informatie en steun voor ouders die gaan scheiden of gescheiden zijn. Het complete plaatje aan inzichten en praktische tips, gebaseerd op kennis over risico- en beschermende factoren voor de kinderlijke ontwikkeling en thema's als rouwverwerking.

## Verlies én rouw

Als we bij de training ingaan op de impact van een scheiding, bespreken we de verliescirkel. Een scheiding is een vorm van verlies. En bij verlies hoort rouw. Ieder rouwt op zijn eigen manier. Dit laten we zien met de verliescirkel, een vereenvoudigde weergave van verliesverwerking. Inzicht hierin is helpend en geeft meer begrip voor elkaar in het gezin. Stel een ouder is zelf al verder in het verwerkingsproces dan een kind, dan kan die het kind helpen door ruimte te geven aan gevoelens van verdriet of boosheid en door antwoord te geven op diens vragen.



ScheidingsATLAS is beschikbaar als online training en als groepstraining.<sup>2</sup> De groepstraining bestaat uit twee interactieve bijeenkomsten, verzorgd door gecertificeerde groepsleiders. De online variant kunnen ouders kosteloos volgen, op een eigen moment, tempo en plek. En is net als de groepstraining interactief, met informatie, tips, video's en quiz-achtige vragen. Daarnaast is er een boek waarin ouders de informatie en tips na kunnen lezen en dat praktijkprofessionals een praktisch handboek biedt.<sup>3</sup>

## Zes thema's

ScheidingsATLAS bestaat uit zes thema's. Het eerste is 'Kinderen in een scheiding' en gaat over de impact van een scheiding op ouders en kinderen van verschillende leeftijden (zie kader). Het tweede thema is 'Ouderschap na scheiding', over het verdelen van rollen en taken tussen ouders. Dat kan zijn in samenwerking, in *coöperatief ouderschap*. Lukt samenwerken niet, dan kan meer afzonderlijk, *parallel ouderschap* een alternatief zijn. Het derde thema 'Communicatie met de andere ouder', geeft uitleg over positieve (of geweldloze) communicatie vanuit de ik-boodschap. 'Omgaan met meningsverschillen', is het vierde thema. In hoeverre is sprake van conflicten tussen ouders? Verandert dit door de tijd? Het gaat over het ontstaan van conflicten, verschillende niveaus van escalatie, met tips over hoe hiermee om te gaan. Het vijfde thema, 'Ouderschap en de ouder-kindrelatie', geeft aandacht aan de opvoedstijl van de ouders. En het laatste is: 'Je krachtig voelen na de scheiding'. Hoe zit het met de balans tussen draagkracht en draaglast?

## Positieve resultaten

De ervaringen met ScheidingsATLAS zijn positief. TNO volgde de eerste paar honderd deelnemers aan de training. De ouders geven aan meer grip te hebben gekregen om hun kinderen te ondersteunen.

*"Ik vond het fijn om te kunnen reflecteren op hoe het bij ons gaat, en hoe ik graag zou willen dat het gaat. Het is prettig om daarbij handvatten te krijgen, een soort stappenplan bij het nadenken."*

*"Ik heb er veel aan gehad. Ik was met name op zoek welk concreet gedrag ik moet tonen om het de kinderen zo min mogelijk moeilijk te maken."*

Ook hebben ze steun en herkenning ervaren.

*"Het bewust worden dat ik het zo slecht nog niet doe!"*

*"Met elkaar sparren, naar elkaar luisteren, tips geven en het handboek lezen."*

*"Deze fases waren heel herkenbaar en de theorie erbij was ook erg fijn."*

Van de deelnemers zou 95 procent ScheidingsATLAS aan andere ouders aanraden.

tekst: Mariska Klein Velderman, gezinspedagoog, senior onderzoeker bij TNO Child Health

beeld: TNO

<sup>1</sup> De naam ScheidingsATLAS verwijst enerzijds naar Atlas die in de Griekse mythologie het hemelgewelf op zijn schouders draagt en daarmee hemel en aarde verbindt en anderzijds naar een atlas met overzichtelijke kaarten die helpt een weg te vinden na een scheiding.

<sup>2</sup> Meer informatie over ScheidingsATLAS: [www.scheidingsatlas.nl](http://www.scheidingsatlas.nl). Aanmelden voor de (gratis) online training: [www.tno.nl/atlas](http://www.tno.nl/atlas).

<sup>3</sup> M. Klein Velderman, F. Pannebakker & W. van Vliet (2020). *ScheidingsATLAS - wegwijzer voor ouders*. Uitgeverij Nieuwezijds.