

LAAT ONS (NIET) LOS

100 VERHALEN VAN KINDEREN MET GESCEIDEN OUDERS
OVER (HET GEMIS AAN) STEUN

VILLA PINEDO 

VERHALENBUNDEL
STICHTING VILLA PINEDO
NOVEMBER 2025



COLOFON

LAAT ONS (NIET) LOS

Deze verhalenbundel hoort bij ons onderzoek 'Laat ons (niet) los', gepubliceerd in september 2025. Het onderzoek richt zich op de kracht en waarde van informele steun voor kinderen met gescheiden ouders. Vanwege de veelzeggende titel hebben we ervoor gekozen om deze ook voor de verhalenbundel te gebruiken.

UITGAVE

Stichting Villa Pinedo, november 2025

KINDEREN AAN HET WOORD

In deze publicatie delen we de échte verhalen van kinderen. Hun namen zijn gefingeerd en bekend bij Villa Pinedo.

AUTEURS

Sanne Abrahams, directeur
Bo de Groot, communicatieadviseur

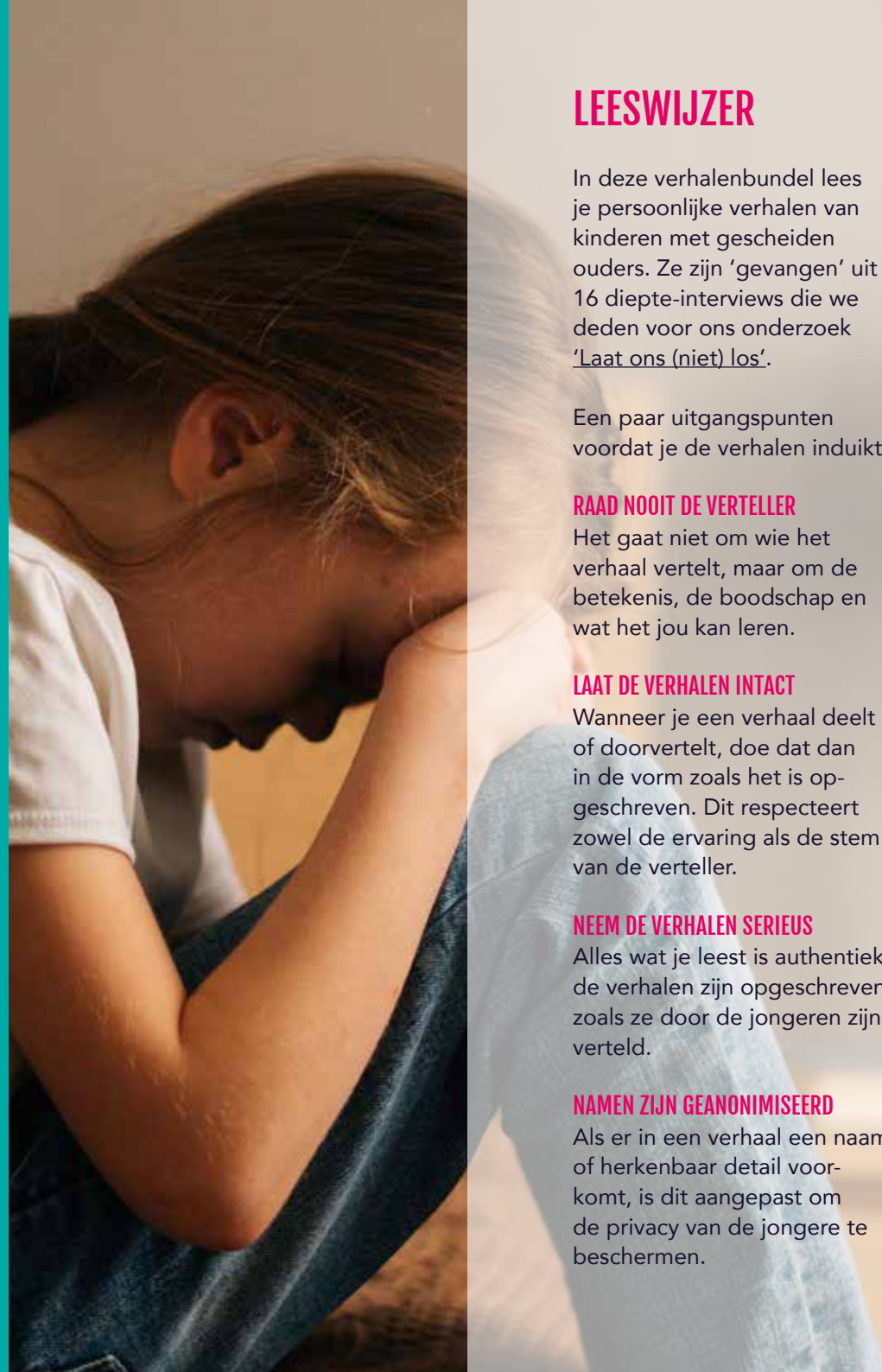
FOTOGRAFIE / ILLUSTRATIES

Beeldbank, Stichting Villa Pinedo
Stockfoto's Adobe met passende licentie
Stockfoto's Pexels met vrije licentie

De foto's die je in deze verhalenbundel ziet, zijn bedoeld als sfeerbeeld. Ze tonen niet de jongeren die hun persoonlijke verhaal met ons deelden.

CONTACTINFO

info@villapinedo.nl



LEESWIJZER

In deze verhalenbundel lees je persoonlijke verhalen van kinderen met gescheiden ouders. Ze zijn 'gevangen' uit 16 diepte-interviews die we deden voor ons onderzoek 'Laat ons (niet) los'.

Een paar uitgangspunten voordat je de verhalen induikt:

RAAD NOOIT DE VERTELLER

Het gaat niet om wie het verhaal vertelt, maar om de betekenis, de boodschap en wat het jou kan leren.

LAAT DE VERHALEN INTACT

Wanneer je een verhaal deelt of doorvertelt, doe dat dan in de vorm zoals het is opgeschreven. Dit respecteert zowel de ervaring als de stem van de verteller.

NEEM DE VERHALEN SERIEUS

Alles wat je leest is authentiek: de verhalen zijn opgeschreven zoals ze door de jongeren zijn verteld.

NAMEN ZIJN GEANONIMISEERD

Als er in een verhaal een naam of herkenbaar detail voorkomt, is dit aangepast om de privacy van de jongere te beschermen.

RIGHT TO COPY, SHARE WITH LOVE

Bij Villa Pinedo geloven we in de kracht van verhalen. Verhalen die raken, herkennen, spiegelen en verbinden. Wij delen onze ervaringen over het leven met gescheiden ouders. En die verdienen het om gehoord te worden.

Daarom werken we vanuit het principe **RIGHT TO COPY**. Iedereen mag de verhalen in deze bundel delen, zolang het bijdraagt aan meer (h)erkenning en steun voor kinderen met gescheiden ouders. Oftewel: **SHARE WITH LOVE**. Als een verhaal jou raakt, inspireert of je even laat stilvallen, deel het dan. Met de juiste bedoeling en intentie.

HOE KUN JE DE VERHALEN GEBRUIKEN?

- Gebruik de verhalen in trainingen of (beleids)documenten, bijvoorbeeld als aanmoediging voor informele steun voor kinderen (met gescheiden ouders).
- Gebruik de verhalen als startpunt voor dialoog, workshops of teamgesprekken over de aanpak van scheidingen en informele steun.
- Vertel onze verhalen door aan collega's, beroepskrachten, ouders of jongeren die dit nodig hebben.
- Share with love en verwijst naar Villa Pinedo (bronvermelding en/of taggen).

Hoe vaker deze verhalen worden doorverteld, hoe groter ons bereik, en hoe dichter we komen bij een wereld waarin kinderen met gescheiden ouders zich gezien, gehoord en gesteund voelen.



INHOUDSOPGAVE

02	COLOFON
03	RIGHT TO COPY, SHARE WITH LOVE
04	INHOUDSOPGAVE
05	GEDICHT: SPIEGEL
06	1. INLEIDING
07	2. VERHALEN OVER EMOTIONELE STEUN
58	3. VERHALEN OVER WAARDERINGSSTEUN
64	4. VERHALEN OVER INFORMATIEVE STEUN
70	5. VERHALEN OVER GEZELSCHAPSSTEUN
76	6. VERHALEN OVER PRAKTISCHE STEUN
82	7. VERHALEN OVER NORMATIEVE STEUN
88	8. VERHALEN OVER ZELFSTEUN
99	9. STEUN VAN EEN BUDDY



SPIEGEL

Ik zoek schouders
Om even tegenaan te leunen
Wanneer mijn ouders
Zoveel hebben te dragen

Houd ik mijn gevoelens verborgen
Is er iemand die mij kan steunen
Luistert naar mijn zorgen
En antwoord geeft op al mijn vragen?

Als ik op mijn ene ouder lijk,
Doe ik de ander dan geen pijn?
Ik zoek iemand die mij ziet, dat ik kijk
In een spiegel waarin ik mijzelf kan zijn

Ik zoek jou, mijn vrienden, de juf op het plein
En een ruimte, waarin ik
Kan ontdekken en spelen
Je hoeft niets te veranderen

Wat mij helpt, is vaak klein
Een knuffel, lach of begripvolle blik
In jouw licht, vind ik mij en zo kan ik helen
Samen, in verbinding met anderen

IRIS BAKKER 

vrijwilliger bij Villa Pinedo, kindbehartiger en kindercoach
www.irishelendkindcoach.com



1. INLEIDING

Deze verhalenbundel is onderdeel van ons onderzoek 'LAAT ONS (NIET) LOS', waarin we onderzoek deden naar wat kinderen met gescheiden ouders nodig hebben. We onderzochten wat steun voor hen betekent. En wanneer iets wel of juist niet steunend is.

We hielden (onder andere) 16 diepte-interviews en organiseerde een focusgroep met jongvolwassenen met gescheiden ouders. Deze interviews leverden prachtige verhalen op die het verdienen om gehoord én doorverteld te worden. Daarom deze bundel met 100 van die verhalen.

VERHALEN ALS KATALYSATOR

Verhalen brengen beweging en zorgen voor urgentie en motivatie om te veranderen. Ze geven niet alleen informatie en inzichten, maar raken bovendien en spreken tot de verbeelding. Ze laten je voelen wat cijfers nooit kunnen laten voelen. Ze spiegelen, openen harten en maken zichtbaar wat anders ongezegd blijft.

AANDACHT VOOR INFORMELE STEUN

Wanneer je als kind iets levensgrijpends meemaakt, zoals de scheiding van je ouders, verandert je hele wereld. Alles wat vertrouwd was, is opeens anders. Steun is dan onmisbaar. Fundamenteel. Een basisvoorwaarde om met de situatie om te (leren) gaan. Steun geeft houvast. Het helpt om emoties te voelen. En te begrijpen. Steun vergroot het zelfvertrouwen, en dus hun veerkracht. Het maakt dat een kind ervaart: hey, ik hoef het niet alleen te doen.

In alle verhalen in deze bundel zie je terug hoe belangrijk het is dat een kind zich gezien, gehoord en gesteund voelt door een volwassene in zijn of haar omgeving.

EEN BELANGRIJKE DISCLAIMER

De verhalen in deze bundel zijn eerlijk, puur, ontroerend en soms pijnlijk. In wat zij voelen en denken. Ze zijn nooit bedoeld om te verwijten. Ze zijn bedoeld om volwassenen te helpen begrijpen wat kinderen nodig hebben, niet om iemand schuld aan te praten.



2. EMOTIONELE STEUN

Emotionele steun gaat over het delen van ervaringen en het bieden van een luisterend oor. Het geeft je het gevoel dat alles er mag zijn, dat er begrip, troost en aandacht is. En dat je weet dat er iemand voor je is.

Deze verhalen gaan over emotionele steun:

08	ALS HET TE VEEL IS	25	HEEL ALLEEN	42	NIET MEER EEN PRAATPAAL
09	ALSOF IK ME AANSTELDE	26	HET BOEIT JE TOCH NIET	43	NOG TE JONG
10	BIJ MIJN VERHAAL BLIJVEN	27	HET GAAT OM JOU	44	NORMAAL MAKEN
11	DAT JIJ ZELF MAG BEPALEN	28	HET TEGENOVERGESTELDE VAN STEUN	45	ONWETENDHEID
12	DAT WAS HET DAN	29	HUIL MET ONS	46	OP MIJN SOKKEN
13	EEN BEETJE ZWITSERLAND	30	IEDER OP HUN EIGEN EILAND	47	VAAK EEN BEETJE BEZWAARD
14	EEN DERDE OPVOEDER	31	IEMAND IN JE EIGEN OMGEVING	48	VEEL TE BETROKKEN
15	EEN DOEMDENKER GEWORDEN	32	IEMAND VAN BUITENAF	49	VRAGEN WAAROM IK VERDRIETIG BEN
16	EEN HEEL FIJN MOMENT	33	IK KON HET NIET GOED SNAPPEN	50	WAT IK NODIG HAD EN HEB
17	EEN SOORT PLEISTER	34	IK RED ME WEL	51	WAT VOEL IK EIGENLIJK?
18	EEN VASTE BASIS NODIG	35	INCHECKEN	52	WAT WIL JIJ?
19	ERKENNING IS HEEL BELANGRIJK	36	JE HEBT KINDEREN	53	WE HEBBEN ONZE EIGEN SH*T
20	EVEN SAMEN ZEIKEN	37	MET JE OUDERS PRATEN	54	ZE GELOOFDEN ME
21	EVENTJES APART	38	MIJN FAVORIETE JUF	55	ZELFS TIEN JAAR LATER NIET
22	GEWOON ECHT EEN GESPREK	39	NIEMAND KEEK NAAR ME OM	56	ZIJ ZIEN MIJ ECHT
23	GEWOON EVEN HAD VERTRAAGD	40	NIET BIJ FAMILIE	57	ZIJ ZIJN ER GEWOON
24	GEWOON UITLEGGEN	41	NIET JOUW TAAK		



ALS HET TE VEEL IS

LEON, 16 TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Als ik er nu op terugkijk, heb ik ook steun gehad van mijn mentor. Dat was wel minder dan de steun van anderen, maar in het begin van de scheiding van mijn ouders speelde hij toch een belangrijke rol. Mijn ouders zijn toen ook allebei bij hem op gesprek geweest op school, omdat ik in een lastig jaar zat en extra begeleiding nodig had.

Ik kwam volgens mij elke maandag bij hem langs. Hij vroeg vaak: ‘Hoe voel je je nou?’ en ging daar echt op in. Tegelijkertijd vertaalde hij dat naar school: ‘Wat wil je deze week bereiken? Wat zijn je acties? Hoe gaan we dit doen met de toetsweken?’

In een periode waarin het heel zwaar voor me was, mocht ik soms lessen overslaan om tot rust te komen. Dan zei hij: ‘Pak je rust. Als het te veel is, kom je gewoon bij mij in de les zitten. Volgens mij mocht ik twee uur per twee weken missen, en dat gaf me echt lucht.’

ALSOF IK ME AANSTELDE

DANI, 17 TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik weet nog goed dat ik begon aan mijn studie en een gesprek had met de decaan, of studieadviseur. Ik zei: ‘Ik wil iets delen. Mijn ouders liggen net in scheiding en thuis is het best lastig. Ik wil dat even zeggen, omdat het van invloed kan zijn.’

Ik zat toen zelf ook middenin die situatie. Maar de reactie die ik kreeg, heeft me erg geraakt. Er werd gezegd: ‘Ja, maar zo heeft iedereen wel iets.’ Dat brak me niet, maar het maakte me wel heel hard. Ik voelde me niet gehoord, alsof ik me aanstelde.

Nu, achteraf, besef ik des te meer hoe naar dat was. Dat je aan een toen nog kind zo’n gevoel meegeeft. Want ik was pas zeventien.”



BIJ MIJN VERHAAL BLIJVEN

NOOR, 4 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Voor mij voelt het als echte steun wanneer iemand écht naar me luistert. Ik merk vaak dat als ik iets vertel, mensen heel snel zeggen: ‘Oh, dat heb ik ook meegemaakt.’ Dat is vast goed bedoeld, maar in het begin vind ik dat niet fijn. Ik wil eerst dat iemand luistert, doorvraagt en bij mij blijft, in plaats van meteen over zichzelf te beginnen. Dan voel ik me pas echt gezien.

Ik wil niet meteen horen wat ik moet doen. Ik hoef geen tips zoals: ‘Als je verdrietig bent, kun je gaan wandelen.’ Gewoon luisteren, doorvragen en zeggen: ‘Ik ben er voor je,’ is genoeg. Echte steun is voor mij vragen hoe het voor mij was, wat het met me deed en even bij mijn verhaal blijven. Niet in hetzelfde gesprek over jezelf beginnen. Aan het eind kan ik altijd nog vragen hoe het met de ander gaat.

Bijvoorbeeld als jij aan mij vraagt hoe het met mijn tante gaat en ik zeg dat haar nieren heel slecht zijn, dan vind ik het niet helpend als je meteen zegt: ‘Mijn oma heeft ook slechte nieren.’ Dat voelt alsof mijn verhaal meteen weer weg is.”





DAT JIJ ZELF MAG BEPALEN

SIMONE, 17 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Voor mij is het iemand of iets dat er voor je kan zijn, zonder vaste tijd of verplichting. Gewoon op de momenten dat je het nodig hebt. Dat kan een persoon zijn, maar ook een dier, een knuffel of iets anders.

Als het gaat om iemand om mee te praten, dan is het iemand die laat merken dat hij of zij er voor je is, en dat jij zelf mag bepalen wanneer je contact zoekt en hoeveel steun je nodig hebt. Het is iemand die geen verplichting voelt, maar bij wie je wél altijd kunt terugvallen. Een soort vangnet.”

DAT WAS HET DAN

BRAM, 16 TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Toen voelde ik me vooral heel alleen in de situatie. Ik had wel vrienden om mee te praten, maar geen professional die me echt kon helpen. Dat bleef zo toen ik zestien, zeventien, achttien en negentien was. En eigenlijk nog steeds wel. Dat was moeilijk.

Volgens mij hield ik toen ook dagboekjes bij. Daar schreef ik in dat je bij mensen die de situatie niet hebben, vaak alleen hoort: ‘Jouw ouders zijn gescheiden, klote man.’ En dat was het dan. Ik had niet veel mensen in mijn omgeving die hetzelfde meemaakten. Dat maakt het wel wat lastiger. Daardoor kon ik er niet echt inhoudelijk over praten.”

EEN BEETJE ZWITSERLAND

PUCK, 3 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, 16 TOEN HAAR VADER NOG EEN KEER UIT ELKAAR GING, VERTELT:

"Ja, zeker. Ik denk dat zij tijdens de scheiding van mijn biologische ouders een beetje een Zwitserland was. Ze had wel een mening, maar deelde die niet, omdat ze vooral mijn vaders kant hoorde. Toch mochten wij altijd alles zeggen, zowel over mijn vader als over mijn moeder. Dat was altijd oké. Ze ging dan met ons in gesprek: 'Wat zou je ermee willen doen? Moeten we daar iets mee doen?' Ze gaf wat suggesties en liet ons weten dat het goed was dat we het bespraken.

In het eerste jaar na de scheiding van haar en mijn vader lukte dat niet, omdat ze toen in haar eigen proces zat. Maar daarna, en nu nog steeds, is er ruimte. Als ik me heel negatief uitlaat, kan zij soms ook de andere kant laten zien: 'We hebben ook echt hele mooie tijden gehad.' Hoe het is afgelopen is niet oké, maar ze herinnert me er ook aan dat we warme en goede momenten samen hebben gedeeld. Dat is niet altijd steun in de zin van meegaan in mijn gevoel, maar het helpt wel om te zien dat er óók die mooie kanten waren."



EEN DERDE OPVOEDER

ELIN, 2 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik heb op school blijkbaar ook niet veel geleerd over gevoelens en emoties. Ik weet niet hoe dat nu is, maar als je het thuis niet meekrijgt, dan is school eigenlijk een derde opvoeder in je leven.

Dus als school daar aandacht aan kan geven - ook aan scheiding en wat dat met je kan doen - dan is dat alleen maar goed. Als je daar op school over kunt praten, helpt dat denk ik heel erg.”

EEN DOEMDENKER GEWORDEN

HANNAH, 4 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Het heeft echt invloed op hoe ik naar relaties en dingen kijk. Ik ben een beetje een doemdenker geworden. We willen binnenkort een huis kopen en dat vind ik doodeng. Niet door het geld, maar omdat ik meteen denk: oeh... wat als we uit elkaar gaan? Wat als we ruzie krijgen? Wat als er iets misgaat?

En dan zegt mijn vriend: ‘Maar het gaat nu toch goed? Meer kun je niet doen.’ En dan zeg ik weer: ‘Ja, maar...’

Hij trekt me dan een beetje terug naar de realiteit. Hij zegt: ‘Ik snap waar dit vandaan komt, maar we zien het wel.’ Dat vind ik heel steunend. Het helpt dat hij het soms even stopt als ik helemaal verdwijn in die angstgedachten.”



EEN HEEL FIJN MOMENT

SIMONE, 17 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Er zijn twee momenten die bij me opkomen. Mijn oma vroeg een keer: ‘Hey, wel vervelend wat er allemaal gaande is. Gaat het wel met jullie?’ En mijn tante stelde eigenlijk een soortgelijke vraag.

Ik had die erkenning heel erg nodig: het besef dat er iets was gebeurd wat niet fijn was en dat het nog steeds lastig ging. Doordat mijn oma en tante dat vroegen, voelde ik die erkenning. Het was alsof ze zeiden: ‘Wat er gebeurt is gewoon stom.’ Dat voelde ik toen heel sterk.

Tegelijkertijd reageerde ik ook snel met: ‘Ja hoor, gaat wel goed.’ Maar toch vond ik het een heel fijn moment.”



EEN SOORT PLEISTER

NOOR, 4 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik denk dat het toch begint bij je ouders. Je kunt een hele lieve oma hebben die er voor je is, maar zij gaat niet mee met het wisselen. Dus je blijft altijd in een situatie waarin je je alleen voelt. Dat vind ik lastig om te zeggen, want het klinkt niet heel hoopvol, maar de grootste impact ligt bij de ouders.

In mijn situatie konden mijn ouders mij dat niet geven. Dan helpt het natuurlijk wel als er andere mensen zijn die je zien en met je meeleven. Dat verlicht de situatie een beetje. Ze horen je, en dat voelt fijn. Maar het lost het probleem niet op. Het is meer een soort pleister.

Professionals hoorden mij wel, maar mijn ouders niet. Dat is het grote verschil. Ik had het niet nodig dat nóg meer professionals mij zouden horen. Ik had het nodig dat mijn ouders mij zouden horen. En dat gebeurde niet. Daardoor ging ik van professional naar professional. Iedereen deed zijn best, maar mijn ouders hoorden me nog steeds niet.”



EEN VASTE BASIS NODIG

BRAM, 16 TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Op mijn 19e of 20e kreeg ik een heftige angststoornis. Ik weet niet of dat één op één te herleiden is naar de scheiding, maar bij de psycholoog hoor je natuurlijk meteen: ‘Dat komt door je jeugd.’ En ja, ik had natuurlijk geen normale afsluiting van mijn jeugd.

Ik heb er drie à vier jaar mee geworsteld. Ik kon niet goed eten in gezelschap, kreeg geen hap door mijn keel en voelde veel druk. En dat had soms paniekaanvallen en overgeven tot gevolg. Ik heb er veel therapie voor gehad. Langzaam ging het beter en op een gegeven moment was het weg. Gelukkig. Sindsdien gaat het goed, zonder therapie.

Het heeft zeker effect gehad. Je vastigheid valt weg. Waar ik medestudenten elk weekend naar huis zag gaan, deed ik dat nooit. Voor mijn gevoel had ik geen huis meer. Er was geen thuis. En dat heeft impact. Je hebt een vaste basis nodig. Zelf kun je die niet zomaar creëren.”

ERKENNING IS HEEL BELANGRIJK

BRAM, 16 TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ja, toen wel, denk ik. Ik leerde mensen kennen die ook zo’n situatie hadden meegemaakt. Dan voel je meteen een band. Zij snappen het, en dat geeft jou het gevoel dat je begrepen wordt.

Ik denk dat ieder mens, diep van binnen, vooral begrepen wil worden. Of gewoon de stempel wil krijgen dat het oké is. Dat wat je voelt en denkt klopt en niet raar is. Dat is eigenlijk toch wel een basisbehoefte.

En dat gaat het makkelijkst als je praat met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt. Iemand die kan bevestigen dat het oké is. Dat het niet raar was wat er toen gebeurde of hoe je ermee omging. Dat het gewoon moeilijk was. Die erkenning is heel belangrijk.”



EVEN SAMEN ZEIKEN

HANNAH, 4 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Het was een vriendinnetje. Ik denk dat het begon met dat ik aan het klagen was over mijn ouders. Ik heb niet veel vrienden met gescheiden ouders, maar toch wist zij mij erkenning te geven. Alsof ze het echt begreep.

Ze kwam niet meteen met oplossingen, maar luisterde gewoon en zei dingen als: ‘Jeetje, wat een gedoe.’ Ik denk dat het vooral fijn was dat ik even kon praten zonder tijdsdruk. Dat het niet meteen was: ‘Oh, maar je kunt toch ook dit doen?’ Het mocht er gewoon zijn. En zij zei dan: ‘Ja, balen man.’ Dat voelde veilig.

Het ging ook niet meteen over haar. Eerst was er helemaal ruimte voor mijn verhaal. Daarna deelde ze iets van zichzelf. Daardoor voelde het alsof ik mijn probleem even in haar handen gelegd had, zij luisterde, en daarna iets terug gaf vanuit haar eigen ervaring. Toen dacht ik: Oh, ik ben niet de enige die hiermee zit te klooien. We konden even samen zeiken, samen in dat gevoel zitten. En daarna was het ook weer klaar.”



EVENTJES APART

THIRZA, 5 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Volgens mij vroeg ze me gewoon af en toe hoe het ging. Ik ging naar de overblijf, en dat was een mooi moment om mij eventjes apart te nemen. Soms vroeg ze gewoon hoe het ging en kwam er van alles uit. Soms ging het eigenlijk op zich wel prima. Dus dan gingen we maar even een tekening maken. Of ik ging gewoon weer buiten spelen. Ze checkte wel even bij me in.

Volgens mij ben ik nooit zelf naar haar toe gegaan met het idee: ik heb je nu nodig. Maar als zij me apart nam, kwam het er vaak wel uit. De ene keer meer dan de andere keer, als ik me wel oké voelde.”

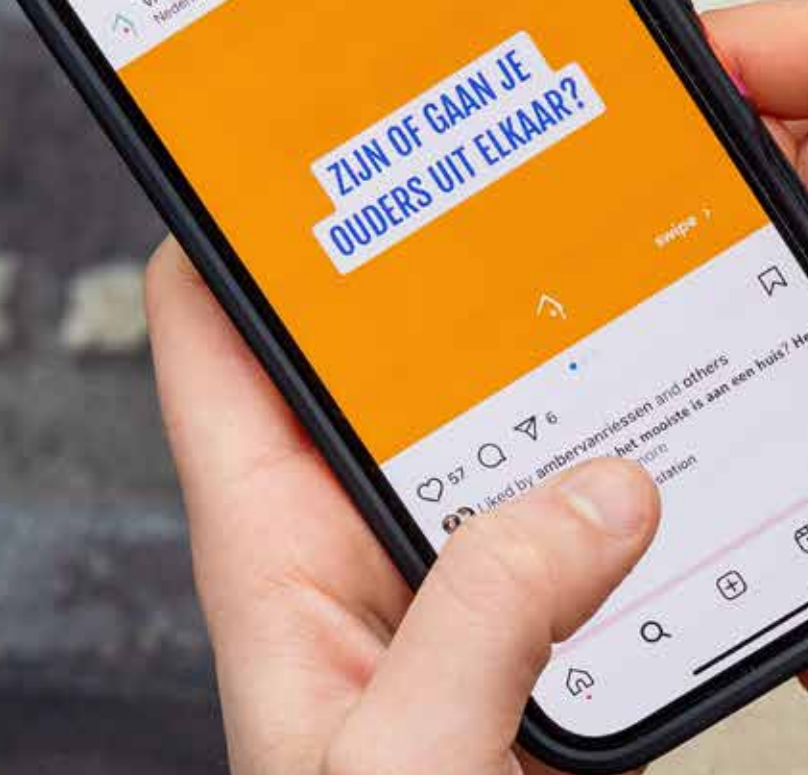


GEWOON ECHT EEN GESPREK

SIMONE, 17 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Wat ik het liefst heb - toen, maar nu eigenlijk nog steeds - is dat mijn ouders vanuit zichzelf naar me toe zouden komen. Dat ze zouden zeggen: ‘Hey, dit is er gebeurd. Hoe voel jij je daarbij?’ Gewoon echt een gesprek openen.

Dat zou ik toen heel fijn hebben gevonden, en nu eigenlijk nog steeds. Ik denk dat dat het belangrijkste is. Zij waren natuurlijk niet de boosdoeners, maar wel de veroorzakers.”



GEWOON EVEN HAD VERTRAAGD

SIMONE, 17 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Toen mijn oma overleed en mijn ouders gingen scheiden, ben ik op een gegeven moment gaan zoeken naar mensen bij wie ik kwijt kon dat het niet goed ging. Ik weet nog dat ik toen een docent heb benaderd, en twee vriendinnen.

Die docent schoot meteen in de hulpverleningsmodus en vond dat ik naar een psycholoog moest. Verder was ze er niet echt voor me. Ze checkte niet bij me in en ik had niet het gevoel dat ze me echt zag. Mijn vriendinnen waren wel lief, zo van: ‘Oh jeetje, wat vervelend, je kunt bij mij terecht’. Toch voelde ik dat ze het eigenlijk niet begrepen. Ik voelde daar niet de steun die ik bij mijn oma had ervaren. Toen heb ik het een beetje opgegeven. Tot ik een Buddy kreeg.

Ik denk dat het veel had gescheeld als die docent gewoon even had vertraagd en iets had gezegd als: ‘Jeetje, wat rot voor je. Weet me te vinden als je me nodig hebt.’ Dan was het misschien een heel ander verhaal geweest, in plaats van dat ze meteen in de hulpstand schoot.”



GEWOON UITLEGGEN

SIMONE, 17 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Gewoon ouders die de situatie uitleggen. Die vertellen wat hun gevoel is, wat er allemaal is gebeurd en waarom. En dat ze ook vragen hoe wij ons daarbij voelen. Gewoon een goed gesprek.

En niet één keer, maar bijvoorbeeld wekelijks. Dat zij het ook zelf opbrengen.”



HEEL ALLEEN

NOOR, 4 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik denk dat het grootste waar ik last van heb gehad, was dat mijn ouders niet met elkaar konden praten. Ze konden niet tegen elkaar zeggen: ‘Noor is heel verdrietig, wil je morgen even extra op haar letten?’ of ‘Doe iets leuks met haar.’

Ook bij het wisselen was er geen contact. Ik werd gewoon aan het eind van de straat afgezet, en dan was het: ‘Tot volgende week.’ Er was geen moment van samen even koffie drinken of een rustige overgang.

Als dat anders was geweest, als ze gewoon normaal met elkaar konden praten - het hoefde niet eens gezellig te zijn en ze hoefden echt niet samen op verjaardagen te komen - dan had dat zó geholpen. Het had al gescheeld als mijn moeder heel even was gebleven, zodat de overgang minder abrupt was. Nu liep ik die straat steeds alleen in, en zo voelde het ook: heel alleen.

Ook met dingen regelen was het lastig. Als papa zei dat hij op vakantie wilde en mama wilde in dezelfde periode ook weg, moest ik steeds tussen hen heen en weer. Dat was gewoon te veel voor een kind.”



HET BOEIT JE TOCH NIET

DANI, 17 TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

"Voor mij maakt het uit hoe iemand iets vraagt. Ik herinner me dat mijn moeder het soms vroeg terwijl ze aan het koken was. Dan dacht ik: je vraagt het wel, maar je staat met je rug naar me toe. Heb je dan echt interesse?"

Daarom vind ik het belangrijker als iemand echt even gaat zitten en vraagt: 'Hoe gaat het met je?' Dat komt veel pakkender en oprechter over. Als iemand het tussen neus en lippen door vraagt, zeg ik altijd gewoon: 'Goed.' Want dan denk ik: het boeit je blijkbaar toch niet."



HET GAAT OM JOU

ANNE, 16 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Wat me echt is bijgebleven, is het gesprek over mijn diploma-uitreiking. Ik zat zo in een tweestrijd. Ik wilde mijn ouders er allebei graag bij hebben, maar ik wist dat het voor mama geen fijne avond zou worden. Toen zei ze tegen mij: ‘Je hoeft niet altijd rekening te houden met je ouders. Het gaat om jou. Het is jouw diploma-uitreiking. Het belangrijkste is dat jij gelukkig bent en dat jij je diploma met een goed gevoel in ontvangst neemt.’

Dat vond ik heel mooi om te horen. Het gaf me het besef dat ik inderdaad meer aan mezelf mag denken en wat minder aan mijn ouders.”

A young woman with brown hair, wearing glasses and a purple and blue striped sweater, is sitting and reading a book. She has a colorful earring and a necklace. Her left arm has a tattoo. The background shows a chair with a red and white checkered pattern.

HET TEGENOVERGESTELDE VAN STEUN

PUCK, 3 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, 16 TOEN HAAR VADER NOG EEN KEER UIT ELKAAR GING, VERTELT:

“Als ik tegen mijn vader zei wat ik niet fijn vond, kwam hij altijd meteen met een hele reeks argumenten om te verklaren waarom het zo gegaan was. Hij trok vrij snel in een huurhuis met die vrouw en haar drie kinderen. Voor mij voelde dat alsof hij voor háár koos, boven ons. Dat gaf mij juist het tegenovergestelde van steun.

Wat ik nodig had, was dat hij verantwoordelijkheid nam. Dat hij tegen mij zou zeggen: ‘Ik heb iets gedaan wat echt niet oké is, ik heb jullie daarmee pijn gedaan, en dat vind ik heel erg.’ Maar in plaats daarvan had ik het gevoel dat hij vooral dacht: ik ben het belangrijkste en dat het voor hem niet uitmaakte of wij het daar mee eens waren.”

HUIL MET ONS

THIRZA, 9 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Een mooi voorbeeld is dat mijn vriend en ik onlangs een huis hebben gekocht. Ik heb geen contact meer met mijn vader, dat moet ik er even bij vermelden. Laatst kwam dat opeens heel hard binnen. Ik deel alles met zijn ouders en met mijn moeder, maar mijn vader is niet in beeld. Toen we het hadden over de overdracht en het tekenen van de koopakte, kwam dat opeens heel dichtbij. Iedereen viert mee en proost, behalve mijn vader.

Toen ik bij mijn schoonouders was, brak ik even. En meteen stond de hele familie om me heen. Ze knuffelden me en vroegen: ‘Wil je koffie? Wil je een biertje? Praat met ons. Huil met ons.’”



IEDER OP HUN EIGEN EILAND

LEON, 16 TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Als ik kijk naar steun, merkte ik dat ik wel steun kreeg van allebei mijn ouders. Toch vond ik het moeilijk dat ze mij niet samen steunden. Soms zeiden ze hetzelfde, maar het voelde alsof ze ieder op hun eigen eiland stonden. Dat heb ik toen echt zo ervaren. Nu gaat het beter: ik kan weer makkelijker steun vinden bij mijn ouders, ook omdat ze nu weer samen zijn.”



IEMAND IN JE EIGEN OMGEVING

SIMONE, 17 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ergens wel, want zij staan natuurlijk het dichtst bij mij en ze zijn ook een stukje van wie ik ben. Daarom zou het fijn zijn als ik, net als sommige vriendinnen, gewoon direct naar mijn moeder of iemand anders uit mijn gezin zou kunnen gaan als er iets is. Soms denk ik echt: wat fijn dat jij meteen iemand in je eigen omgeving hebt die er voor je kan zijn.

Maar dat zou alleen zo zijn als de hele situatie anders was geweest. Nu niet per se. Ik zie namelijk ook in dat mijn ouders geen steunbron voor mij kunnen zijn op de manier waarop ik die steun nodig heb.”

IEMAND VAN BUITENAF

ELIN, 2 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ja, ik denk dat het bij mij vooral kwam doordat alles thuis ‘normaal’ leek. Mijn moeder kon ook niet goed praten over emoties of gevoelens. Het was gewoon: we hebben het goed met z’n drietjes, we maken er iets gezelligs van, en dat is genoeg.

Daardoor werd er nooit echt gezegd: ‘Het is ook wel moeilijk dat je weer naar je vader moet terwijl je daar geen zin in hebt.’ Misschien had ik, als dat vaker was benoemd, zelf ook beter doorgehad: ja, dit is lastig. En als iets wordt erkend als lastig, is de stap naar hulp ook kleiner. Maar als je niet eens doorhebt dat iets moeilijk is, denk je ook niet na over of er hulp nodig is of dat hulp überhaupt bestaat.

Ik weet eerlijk gezegd niet goed hoe je dat had kunnen aanpakken. Maar achteraf denk ik dat het heel goed voor me was geweest als ik op een laagdrempelige manier met iemand van buitenaf had kunnen praten.”



IK KON HET NIET GOED SNAPPEN

NOOR, 4 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik voelde me helemaal niet fijn, en dat kwam vooral naar voren bij het wisselen. Als ik naar mijn vader moest, was ik de dag daarvoor vaak alleen maar aan het huilen. Ik wilde niet naar bed en mijn moeder dacht echt: wat moet ik hiermee? Als ik terugging naar mijn moeder was het iets minder heftig, maar het wisselen zelf vond ik gewoon heel moeilijk. Mijn vader wilde de straat niet inrijden, dus ik werd altijd aan het eind van de straat afgezet. Dan liep ik daar met mijn tas en dacht ik: waar ben ik eigenlijk mee bezig? Ik was nog jong, ik kon niet goed snappen wat er gebeurde, maar nu ik erop terugkijk, snap ik dat dat de oorzaak was van al dat huilen en dat nare gevoel.

Als ik bij mijn vader aankwam moest ik altijd heel erg wennen. Het duurde soms wel een hele dag voordat ik weer een beetje oké was. Ik had ook het idee dat ze niet echt begrepen hoeveel impact het had om steeds te moeten wisselen. Dus hield ik me maar stil en deed ik gewoon gezellig mee. Ik kon niet benoemen wat ik voelde. Ik voelde het natuurlijk wel, maar ik kon niet zeggen: ‘Ik ben verdrietig omdat ik moet wisselen.’ Ik huilde alleen maar.

Het moeilijkste vond ik om dit aan mijn ouders te vertellen. Vooral tegen mijn vader durfde ik niets te zeggen, en eigenlijk nu nog steeds niet. Ik werd wel getroost, maar als ze vroegen: ‘Wat is er dan?’, dan kon ik het gewoon niet uitleggen. Ik wist zelf denk ik ook niet precies wat er in me gebeurde.”



IK RED ME WEL

THIRZA, 9 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik had toen niet het gevoel dat ik heel hard bij mijn moeder kon huilen. Ze zat zelf midden in de shitsooi. Daarvoor ging ik eerder naar een juf, maar dat is toch anders. Mijn moeder had ook veel gedoe. Ze hadden samen een bedrijf, maar dat bleek achteraf alleen op naam van mijn vader te staan, niet op die van haar. Daardoor kwam zij er financieel heel slecht uit en had ze veel rompslomp. Daarnaast speelde ook mee dat mijn halfzus al eerder uit huis ging, na veel ruzie met mijn vader.

Ik had het gevoel dat mijn moeder geen ruimte had om mij op te vangen. Ik weet het niet zo goed. Misschien had ze me wel gesteund als ik naar haar toe was gegaan, maar ik had zelf het gevoel dat ze het te druk had met de scheiding en mijn zus. Ik dacht: ik ga haar niet ook nog opzadelen met mijn emoties. Je hebt al genoeg gedoe, ik red me wel. Voor hetzelfde geld was het helemaal prima geweest als ik wel bij haar had gehuild.”

INCHECKEN

SIMONE, 17 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN

“Op een gegeven moment heb ik een docent van mijn andere opleiding in vertrouwen genomen. Zij was echt de perfecte steunbron. Wat zij anders deed, was simpelweg vertragen en luisteren. Ze had geen mening en gaf geen oordeel. Ze maakte precies de juiste opmerkingen om mij toch richting hulp te begeleiden. Ze gebruikte ook haar eigen ervaring, bijvoorbeeld door te vertellen over iemand in haar omgeving die hulp had gezocht en hoe dat had geholpen. Dat gaf mij het vertrouwen om zelf ook die stap te zetten, zodat ik het deel dat nog verwerkt moest worden, echt kon verwerken.

In de periode voordat ik officiële hulp kreeg, bleef ze regelmatig bij me inchecken: hoe het ging en wat ik nodig had. In die tijd heb ik ook nieuwe vriendinnen gemaakt die een echte steunbron voor me konden zijn. Soms door hun eigen ervaring, maar vooral omdat zij dezelfde rol pakten als mijn docent: vertragen, luisteren en er gewoon zijn.”



JE HEBT KINDEREN

DANI, 17 TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Dat was mijn behoefte geweest. Ook van mijn ouders. Maar zij vroegen het niet. Achteraf begrijp ik dat ze allebei vastzaten in hun eigen gevoelens. Mijn vader was boos, mijn moeder bang. Door het huiselijk geweld is ze weggegaan en heeft ze niks van zich laten horen. Ze was bang dat mijn vader haar zou vinden. Dat heeft ze later verteld.

Ik snap dat zij hun gevoelens hadden, maar toch: je hebt kinderen en daar ben je verantwoordelijk voor. Dat miste ik heel erg. Niet alleen van mijn ouders, maar ook van de familie eromheen. Je ziet dat een gezin uit elkaar valt. Het zijn je neefje en nichtje. Bel ze een keer, ga een keer langs.

Dat is wat ik heel pijnlijk vond.”



MET JE OUDERS PRATEN

ELIN, 2 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik ben het nu aan het leren, stap voor stap. Vroeger hoorde ik altijd: ‘Je kunt overal met je ouders over praten, je moet naar je moeder of je vader gaan.’ Maar dat kon ik niet. Daardoor voelde het voor mij alsof er niemand overbleef om mee te praten.”

MIJN FAVORIETE JUF

SIMONE, 17 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Dat was nog op de basisschool. Veel herinner ik me daar niet meer van, maar dit moment weet ik nog heel goed. Thuis waren er toen meer spanningen, en ik denk dat de juffen dat ook wel merkten.

Mijn favoriete juf, die toen ook mijn juf was, kwam naar me toe. Ze nam me even apart en vroeg: ‘Hey, gaat alles wel oké?’ Dat moment staat me nog steeds bij, juist omdat het toen zo fijn was dat iemand dat deed.”



NIEMAND KEEK NAAR ME OM

DANI, 17 TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik denk dat het vooral gaat om iets kleins, zoals zeggen: ‘Als er wat is, kun je altijd komen.’ Dat heb ik van mijn ouders nooit gehoord. Zij waren alleen met zichzelf bezig. Maar ook familie en vrienden hebben dat nooit gezegd.

Het is lang geleden, maar het blijft een vraag voor mij: waarom vroegen jullie niet hoe het met me ging? Waarom kreeg ik die steun niet? Ik had in theorie ook ergens dood in de goot kunnen liggen, zo voelde het. Niemand keek naar me om. Waarom?”

NIET BIJ FAMILIE

THIRZA, 4 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik denk dat ik pijnlijk genoeg, eigenlijk alleen de juf had. Dat is toch triest. Je ouders gaan scheiden, je bent negen jaar en de enige waar je je verhaal bij kwijt kan, is een juf. Niet bij familie.”



NIET JOUW TAAK

NOOR, 4 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik vond altijd: als mijn ouders het niet zien, dan is het mijn taak. Dus liet ik alles jarenlang over me heen komen. Ik heb nooit gezegd: nu is het genoeg, dit gaat te ver. Het bleef zich maar opstapelen. Als je wél kunt zeggen wat je voelt en wat je nodig hebt, heb je daar later veel aan. En als je dat niet hoeft te doen - omdat je ouders hun verantwoordelijkheid nemen - dan kun je veel meer echt kind zijn. Het gaat dus niet alleen om bewustwording op jonge leeftijd, maar vooral om dat je als kind niet verantwoordelijk zou moeten zijn. Je ouders moeten iets doen, niet jij.

Ik deed het allemaal maar, omdat het anders niet te managen was tussen mijn ouders. Als ik het niet deed, was er letterlijk geen contact tussen hen. Dus voelde het alsof ik geen andere keuze had. Maar als iemand toen, bijvoorbeeld tegen mij had gezegd: ‘Het is niet jouw taak om dit te regelen’, dan had ik het misschien ook niet meer gedaan.”



NIET MEER EEN PRAATPAAL

SIMONE, 17 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Zij hadden zelf geen ervaring met gescheiden ouders. Bij hen thuis ging alles eigenlijk gewoon z’n gangetje, ook al heeft natuurlijk ieder gezin zijn eigen problemen. In het weekend dat mijn ouders gingen scheiden, hebben ze nog best veel geappt. Maar daarna ging hun leven gewoon weer door, en was het voor hen niet meer echt een onderwerp.

Ik ben zelf ook niet echt een prater, dus ik kan me voorstellen dat het niet meteen opviel dat er nog veel speelde. Maar er werd niet vaak meer bij mij ingecheckt hoe het ging. Zij wilden mij vooral afleiden. En omdat ik het gevoel had dat ze toch niet helemaal snapten hoe ik me voelde, heb ik zelf ook meer afstand genomen. Zij waren mijn afleiding, maar niet meer de plek waar ik terecht kan met mijn gevoelens. Ze waren niet meer per se mijn bron van steun. Niet meer een praatpaal.”



NOG TE JONG

NOOR, 4 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik wilde zo graag dat mijn ouders zouden denken: ‘Ik wil het goed doen voor mijn kind. Wat kan ik doen? Hoe kan ik het vertellen?’ Dat ze meer bewust waren geweest van hoeveel impact een scheiding op kinderen heeft. Ik denk dat zij vooral bezig waren met hun eigen dingen: verhuizen, een nieuwe partner, alles wat veranderde. Dat is logisch, maar misschien hadden ze iets meer samen met mij kunnen praten: ‘Hoe voel jij je hierbij? Hoe is dit voor jou?’

Misschien dachten ze ook: ze is nog te jong. Maar in mijn hoofd dacht ik: ik ben niet jong, ik begrijp dit allemaal. Alleen kun je dat op die leeftijd onmogelijk tegen je ouders zeggen.

Als ik nu terugkijk, heb ik niet het gevoel dat ik echt kind ben geweest. Misschien, als zij zich daar meer bewust van waren geweest, had ik dat gevoel wel gehad. Misschien had afleiding kunnen helpen, maar aan de andere kant was ik zó verdrietig dat ik niet weet of dat genoeg was geweest.”



NORMAAL MAKEN

HANNAH, 4 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik vond het altijd heel vervelend om alles te moeten uitlegen. Bijvoorbeeld waarom ik niet bij een sportwedstrijd kon zijn, omdat ik dan bij mijn vader was. Mensen begrepen dat vaak niet. Dan dacht ik echt: jeetje, zo moeilijk is dit toch niet? En als iemand dan zei: ‘Oh, maar zo kan het ook,’ dan voelde ik: ja, precies. Dat haalde meteen een stukje irritatie weg. Het scheelde dat ik niet wéér alles hoefde uit te leggen.

Ik had op de basisschool een juf of meester - ik weet niet meer precies wie - maar ik herinner me die persoon doordat hij of zij dingen heel normaal maakte. Bijvoorbeeld bij de musical: niet iedereen had twee ouders die kwamen kijken. Sommige kinderen wilden er vier uitnodigen, anderen één of drie. Door dat zo vanzelfsprekend te maken, voelde ik me heel erg gezien.

Het hielp dat ze deden alsof het normaal was, omdat het dat ook is. Het is gewoon een complex thema, en als je vijf bent snap je er niets van. Het was fijn dat er iemand was die meedacht, zonder dat er van mij verwacht werd dat ik alles al begreep.”

ONWETENDHEID

DANI, 17 TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik denk dat het ook uit onwetendheid kwam. Ik had ooit een gesprek met mijn tante en zei toen dat ik steun heel erg had gemist. Zij zei: ‘Ja, maar we wilden geen kant kiezen.’ Dat voelde voor mij als onwetendheid. Want als je er goed over nadent, kies je niet voor een ouder, maar juist voor het kind.

Daarom vind ik het belangrijk om dit bespreekbaar te maken en breder te trekken dan alleen het gezin. Op dat moment kon ik van mijn ouders niet krijgen wat ik nodig had: een normaal gesprek, een veilig gevoel. Dan is het fijn om dat buiten het gezin te vinden. In mijn situatie was dat heel lastig, eigenlijk niet mogelijk.”



OP MIJN SOKKEN

THIRZA, 9 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Toen woonde mijn moeder daar al niet meer. Ik kon mijn vader emotioneel niet bereiken. Als mij iets dwarszat en ik het bij hem wilde delen, kreeg ik geen reactie en geen steun. Dat frustreerde me enorm.

Ik werd daar zo boos van dat ik ontplofte. Uiteindelijk liep ik in een dikke plensbui, op mijn sokken, naar de buurvrouw. Ik dacht: ik kan hier niet blijven. Anders ga ik met spullen gooien. Ik trek dit niet, ik moet weg.”

VAAK EEN BEETJE BEZWAARD

BRAM, 16 TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik voelde me vaak een beetje bezwaard. Dat zou niet zo moeten zijn, want vrienden zijn er juist voor je. Maar iedereen kent het wel: die ene vriend of vriendin die alleen maar klaagt. Op een gegeven moment denk je dan toch: Joh, kop op. Die persoon wil je ook niet worden.

Tegelijkertijd was er niemand die tegen me zei: ‘Het is oké.’ Ik zat in een rare situatie, met ouders die dagelijks huilend en schreeuwend thuis rondliepen. Ik probeerde er zo goed mogelijk mee om te gaan, maar er was niemand die er voor mij was. Voor mijn ouders was ik een soort mediator, maar zelf had ik die steun niet.

Dat vond ik wel lastig, maar toen had ik dat besef misschien nog niet zo dat ik het miste. Ik dacht dat ik het allemaal wel prima voor elkaar had. Maar het feit dat ik zoveel spijbelde, rookte en dronk, en steeds uitlaatkleppen zocht, laat heel duidelijk zien dat ik geen goede plek had.”





VEEL TE BETROKKEN

LOLA, 17 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik denk dat ik me op dat moment heel gesteund voelde, omdat mijn moeder het gedrag van mijn vader ook bespreekbaar maakte. Het werd niet verzwegen. Vanaf dat moment voelde ik ook een soort driehoek tussen mijn moeder, mijn broertje en mij. We stonden sterk met z’n drieën, zo van: wij zijn eerlijk naar elkaar en we doen dit samen. Dat gaf toen echt steun.

Maar als ik er nu op terugkijk, denk ik dat ik veel te betrokken ben geweest in het proces. Ik was zeventien, bijna volwassen, maar ik heb daardoor veel verantwoordelijkheid gevoeld voor de relatie tussen mijn ouders. Dat heeft mijn relatie met mijn vader beïnvloed. Na de scheiding maakte ik bijvoorbeeld ruzie met hem omdat ik vond dat mijn moeder gelijk had. Nu denk ik: waarom? Dat was helemaal niet mijn taak. Maar toen voelde het wel zo.

Dus nu vraag ik me af in hoeverre ik toen écht steun kreeg. Al voelde het op dat moment wel zo.”



VRAGEN WAAROM IK VERDRIETIG BEN

LEON, 16 TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Wat ik nu belangrijk vind, is het gevoel om echt gezien en gehoord te worden. Daar ben ik de laatste tijd veel mee bezig. Voor mij betekent dat dat er aandacht is voor wat er achter mijn gedrag zit. Dus niet alleen: hij is boos, omdat hij zijn zin niet krijgt. Maar juist: hij is boos, omdat hij het jammer vindt dat hij de aandacht niet krijgt die hij verdient.

Als ik terugkijk, is dat voor mij echte aandacht: vragen waarom ik verdrietig ben. Niet om mij meteen te troosten, maar om oprecht te begrijpen waarom ik verdrietig ben. Ik merkte dat mijn moeder daar beter in was dan mijn vader. Zij kon vaak sneller doorgronden waarom ik boos was of ergens niet mee eens. Toch voelde ik me in die periode door allebei mijn ouders wel gezien en gehoord, al had mijn moeder daarin net wat meer gevoel.”

WAT IK NODIG HAD EN HEB

PUCK, 3 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, 16 TOEN HAAR VADER NOG EEN KEER UIT ELKAAR GING, VERTELT:

“De afgelopen jaren, vooral de laatste drie jaar, heb ik moeilijke maar wel helpende gesprekken gevoerd met beide ouders over wat hun acties met mij hebben gedaan. Wat ik daarin gemist heb, en wat ik nodig had en heb. Ik denk dat ze - door die gesprekken - nu wel proberen steun te geven.

Die steun is voor mij soms gewoon al het simpele gebaar van even vragen: ‘Hoe is het?’ of gewoon eens zeggen: ‘Je doet iets goed.’ Ook in mijn relatie hebben we het daar soms over, omdat ik door mijn ervaringen altijd wel een beetje die twijfel heb van: wat als het mij ook overkomt? Ik sta wel positief in mijn relatie, maar ik merk dat ik altijd die angst heb.

Ik bespreek dit meestal eerder met mijn moeder dan met mijn vader, maar het mag er nu wel zijn bij allebei. Zolang het niet over henzelf gaat, kunnen ze nu wel goed steun geven. Zo zou ik het zeggen.”





WAT VOEL IK EIGENLIJK?

THIRZA, 9 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Maar ik begin er zelf niet altijd over. Dus mensen die dichtbij genoeg staan, die merken dan wel aan mij dat er dat er wat aan me knaagt, dus die moet je dan wel rechtstreeks vragen. Dan vertel ik alles en dan kunnen ze er ook voor me zijn. Ja, weet ik niet. Misschien dat ik zelf niet zo heel goed weet wat ik voel en waarom ik het voel. En als iemand dan even op de juiste manier vraagt, dan denk ik ja en dan? Dan komt het er wel uit. Ja, misschien is het eerst nog even niet zo duidelijk. Je weet het nog niet precies wat er in je omgaat en als iemand ernaar vraagt. Ga je er dan ook voor het eerst over nadenken van: oh ja, misschien voel ik eigenlijk wel wat? Wacht even, wat voel ik eigenlijk?”

Ik begin er niet altijd uit mezelf over. Mensen die dicht bij me staan, merken vaak wel dat er iets aan me knaagt. Zij moeten me dan rechtstreeks vragen. Dan vertel ik alles en kunnen ze er voor me zijn.

Misschien dat ik zelf niet zo heel goed weet wat ik voel en waarom ik het voel. Als iemand het op de juiste manier vraagt, komt het er wel uit. Eerst is het soms nog niet duidelijk. Je weet nog niet precies wat er in je omgaat. Als iemand ernaar vraagt, ga je erover nadenken: oh ja, misschien voel ik eigenlijk wel wat. Wacht even... wat voel ik eigenlijk?”

WAT WIL JIJ?

LOLA, 17 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“In plaats van meteen oplossingen te geven of zelf te bedenken wat een kind kan helpen, kun je beter vragen: ‘Wat kan jou helpen?’ Of: ‘Wat voelt voor jou als de beste keuze?’ Of: ‘Waar heb je nu behoefte aan, wat wil jij graag?’ En laat het dan ook echt bij het kind. Ik denk dat kinderen vaak het gevoel hebben dat ze van alles moeten voor anderen. Maar het gaat juist om de vraag: ‘Wat wil jij?’

Kinderen mogen leren dat wat zij willen ertoe doet. Dat hun wens of gevoel goed is, ook als het niet meteen leidt tot een oplossing. Je mag iets willen gewoon omdat het voor jou belangrijk is.”





WE HEBBEN ONZE EIGEN SH*T

BRAM, 16 TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Je hele wereld stort natuurlijk in op zo’n moment. Je ziet het wel aankomen, maar toch. Ik woonde al zestien jaar in hetzelfde huis, had mijn vaste dingetjes. Mijn ouders gingen niet goed met elkaar om, maar het was wel een stabiele thuis-situatie. Als kind kun je niet bevatten wat er allemaal verandert als dat uit elkaar valt.

Gelukkig had ik mijn vrienden. Daar was het stabiel. Herkenbaar. Dat was heel fijn, ook als afleiding. Bij hen kon ik terecht. Ik ben niet wekenlang weggebleven, hoor. Na een dag of vier, vijf kwam ik weer terug. Ik had in die tijd ook niets van mijn ouders gehoord. Die dachten alleen: we hebben onze eigen shit.

Achteraf heb ik daar veel spijt van gehad. Mijn broer en broertje bleven thuis en moesten er gewoon mee dealen. Ik was er niet om hen daarin te steunen. Dat voelde lullig.

Al snel daarna vertrok mijn vader uit huis. Hij kreeg een huurhuisje in hetzelfde dorp. Mijn moeder bleef in het ouderlijk huis wonen. Maar die twee waren zo boos en zo druk met hun eigen strijd, dat ik als kind probeerde te helpen. Een soort mediator. Ze kwamen allebei huilend thuis en elk gesprek ging over de ander. Altijd in negatieve zin. Dat werd dan op ons afgereageerd. Niet fysiek, maar wel in de vorm van klaagzangen waar je als kind totaal niet op zit te wachten.”

ZE GELOOFDEN ME

MARA, 5 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik denk dat mijn mentoren op de middelbare school echt ontzettend belangrijk zijn geweest om die periode überhaupt door te komen. Bij hen - en bij een paar docenten - kon ik altijd terecht met mijn verhaal. Ik hoefde niet alles precies uit te leggen of alle details te noemen. Ik hoefde ook niet meteen een oplossing te hebben voor daarna.

Ik kon gewoon aankloppen wanneer dat nodig was. Ik mocht mijn emoties laten zien en mijn verhaal mocht er zijn. Het allerbelangrijkste was: ze geloofden me, ze namen me serieus en ik voelde dat ik er mocht zijn. Dat heeft tot op de dag van vandaag enorm veel gedaan voor mijn zelfvertrouwen.

Het was voor mij de eerste stap om een beetje in mezelf te gaan geloven en om te leren mijn verhaal te delen. Ik kreeg een bemoedigende glimlach, tijd om even bij te komen en op te laden, en daarna kon ik weer door.

Daarom was de middelbare school - maar vooral mijn mentoren en docenten - mijn veilige plek.”





ZELFS TIEN JAAR LATER NIET

DANI, 17 TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik merkte dat ik het zo moeilijk vond, omdat mensen mij vaak zien als heel positief en open naar iedereen toe. Zo wil ik ook zijn, maar op dat moment kon ik dat niet meer. Het voelde alsof ik mezelf kwijt was.

Dat was het punt waarop ik dacht: ik weet dat ik dingen heb meegemaakt die mij gemaakt hebben tot wie ik ben, maar ik weet ook dat ik beter kan zijn dan hoe ik me nu voel. Alles liep vast. Ik moest stoppen met mijn studie. Ik verreed vrienden, omdat ik niet meer gezellig was en mezelf niet meer leuk vond. Toen dacht ik: zo kan ik niet leven, ik moet met iemand gaan praten.

Dat heeft me erg geholpen. In die gesprekken ging het ook veel over wat ik bij mijn ouders zocht en wat ik miste: het gevoel van gezien en gehoord te worden, en écht welkom zijn. Uiteindelijk kwam ik tot de conclusie dat de dingen die ik van mijn ouders mis, ik waarschijnlijk nooit van hen zal krijgen.

Ik heb op latere leeftijd meerdere keren geprobeerd het gesprek aan te gaan over hoe het toen ging en hoeveel pijn dat mij heeft gedaan. Maar mijn moeder verwijt mijn vader, mijn vader verwijt ons, en zo komen we er nooit uit. Zelfs tien jaar later nog niet.”



ZIJ ZIEN MIJ ECHT

DANI, 17 TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“De scheiding heeft de familieband echt verbroken. Daardoor ben ik steun ergens anders gaan zoeken, vooral bij vrienden. Bijvoorbeeld bij mijn huisgenoten. Ik woon niet meer met hen samen, maar het is een hechte vriendengroep geworden. Voor hen zou ik door het vuur gaan.

Dat klinkt misschien hard, maar als er iets met mijn vader zou gebeuren, weet ik niet hoe ik me daarbij zou voelen. Dat is confronterend, maar wel iets wat ik van mezelf weet. Voor mij gaat het om aanwezigheid in iemands leven. Mijn huisgenoten hebben zelf ook veel meegemaakt, ook moeilijke dingen, en dat verbindt. Maar vooral: zij zijn er al die jaren echt voor mij geweest.

Toen relaties uitgingen, toen ik het zwaar had, of zelfs toen ik terugkwam van een wereldreis: het waren mijn huisgenoten die er stonden, niet mijn ouders. Ik herinner me nog goed dat ik na een jaar Australië onverwachts thuiskwam. Er stonden twintig oud-huisgenoten klaar om me te verrassen. Mijn ouders en zusje, die ook wisten dat ik terugkwam, waren er niet. Dat was voor mij opnieuw een pijnlijk besef. Juist daarom betekenen die vrienden zoveel voor mij. Zij zien me echt. Ze geven om me en ze willen er voor me zijn.”

A close-up photograph of a group of young people laughing together. The focus is on a young man in the center, who is smiling broadly with his teeth showing. To his right, a young woman with long, wavy red hair is also laughing. The background is slightly blurred, showing other people in the group. The overall mood is joyful and supportive.

ZIJ ZIJN ER GEWOON

SIMONE, 17 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik heb een fijne groep mensen om me heen die mij steunen. We kunnen samen lachen en samen huilen, en we nemen elkaar niets kwalijk. Als je niet meteen uitleg geeft wanneer het even niet goed gaat, is dat ook oké. Zij zijn er gewoon voor mij wanneer dat nodig is. Dat vind ik heel fijn.

Ik weet dat deze mensen aan me denken. En ik weet dat ze er altijd voor me zijn als er iets is. Tegelijkertijd mag ik zelf bepalen hoeveel ik met iemand deel en hoe ver ik diegene meeneem in mijn verhaal. Dat is voor mij perfect.”

3. WAARDERINGSSTEUN

Waarderingssteun betekent dat iemand bevestigt dat je goed bezig bent. Dat je complimenten krijgt of erkenning voor wie of wat je bent of wat je doet. Waarderende steun helpt bij het opbouwen van zelfvertrouwen en je zelfbeeld.

Deze verhalen gaan over waarderingssteun:

- 59 **BEN IK HET WEL WAARD?**
- 60 **EEN DEEL VAN MIJ AFGEKEURD**
- 61 **IEMAND BUITEN MIJN FAMILIE**
- 62 **IK SNAP JE KEUZE**
- 63 **NOOIT GOED GENOEG**





BEN IK HET WEL WAARD?

DANI, 17 JAAR TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Vanuit mijn ouders voelt het nog steeds niet zo. Eerst zocht ik heel erg naar bevestiging: ben ik het wel waard? Waarom krijg ik die liefde niet?”

Ik heb daar ook gesprekken over gehad met mijn ouders. Ik zei dat ik iets heel erg miste en vroeg waarom het zo gelopen is. Dan kreeg ik hun hele geschiedenis te horen: dat ik een ongelukje was en dat ze wel geprobeerd hebben er iets van te maken.

Nu praat ik er vrijer over, omdat ik het een plek heb gegeven.”

EEN DEEL VAN MIJ AFGEKEURD

NOOR, 4 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik mocht bepaalde dingen eigenlijk niet laten zien bij mijn vader, omdat ik ze met mijn moeder had gekocht. Dat soort dingen gebeurde vaak. Of ik had met mijn moeder een pony in mijn haar geknipt. Het was niet mooi, maar dat was niet waarom mijn vader het afkeurde. Het was vooral omdat ik het met haar had gedaan. Alles wat ik met mijn moeder deed, was bij hem automatisch niet goed. En andersom gold dat net zo. Mijn moeder kon ook nare dingen over mijn vader zeggen. Van beide kanten was er veel afkeuring. Dat voelde alsof een deel van mij werd afgekeurd. En ze doen dat nu soms nog steeds.

Ik durf er niets van te zeggen. Daarom weten ze ook niet hoe ik me hierover voel. Dat vind ik lastig, ook nu terwijl ik het vertel. Het voelt alsof ik iets achter hun rug om vertel. Terwijl ik denk dat ze misschien niet eens doorhebben dat ik dit zo ervaar.”



IEMAND BUITEN MIJN FAMILIE

ESMEE, 8 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Op school had ik iemand, een vertrouwenspersoon. Daar had ik toen heel veel steun aan. Met haar heb ik dit allemaal besproken, en dat heeft me echt geholpen. Het was fijn dat er iemand was buiten mijn familie die echt naar mij keek en naar wat ik nodig had, niet naar wat de rest wilde.

Ze gaf me vooral veel erkenning. Ze zei bijvoorbeeld: ‘Jij bent ook nog gewoon een kind, en hoe jouw moeder nu doet, dat is niet normaal.’ Daardoor voelde ik me beter. Ik hoefde me niet meer schuldig te voelen over dingen die eigenlijk door mijn moeder kwamen.”





IK SNAP JE KEUZE

ESMEE, 8 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik denk vooral dat ik graag had gewild dat mijn moeder mij had gesteund in mijn keuze. Dat ze had begrepen waarom ik niet meer elke week naar haar toe wilde. Ik had haar ook zoveel redenen gegeven. Ik mocht bijvoorbeeld geen huissleutel hebben. Waarom eigenlijk niet? Als ik dan naar haar huis ging en het regende, stond ik soms gewoon in de regen te wachten omdat er niemand thuis was. Daardoor miste ik best veel en voelde ik me niet echt welkom.

Ik had gehoopt dat ze zou zeggen: ‘Ik snap je keuze. Dan kom je in het weekend gezellig bij ons en woon je verder bij je vader.’ Dat ze gewoon zou begrijpen dat het heen en weer gaan te veel werd.

Die steun kreeg ik van mijn vader wel. Maar ja, ik koos in zekere zin ook voor hem, dus voor hem was het natuurlijk alleen maar fijn. Hij was het er meteen mee eens. Maar juist van mijn moeder had ik die steun echt nodig, en die miste ik toen heel erg.

Ideaal gezien had ze die avond gezegd: ‘Ja, ik snap het. Het is voor jou ook vervelend om steeds te moeten wisselen, dus laten we het op deze manier proberen.’ Want ik had het ook helemaal niet gebracht alsof ik bij haar weg wilde. Ik wilde juist ook graag bij haar zijn. Ik had gehoopt dat ze dat zou zien en het gewoon even een kans had gegeven. Maar die kans heeft ze nooit willen proberen.”



NOOIT GOED GENOEG

NOOR, 4 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik merkte heel sterk dat ik steeds dacht: vindt hij mij wel leuk? Ben ik wel goed genoeg? Dat gevoel kwam steeds terug. Ik zocht dan heel veel bevestiging bij hem, terwijl hij dacht: ik vind je toch gewoon leuk, waarom is dat niet genoeg? Als hij bijvoorbeeld anders deed of heel kortaf appte, dacht ik meteen: oh jee, hij vindt me niet meer leuk. Dat wilde ik niet meer, dus dat wilde ik met haar bespreken.

Zij zei dat het heel normaal is dat je zulke gevoelens kunt hebben, zeker omdat er vroeger bij mij thuis vaak dingen niet goed genoeg waren. Toen ik nog thuis woonde, kreeg ik vaak het gevoel dat wat ik ook deed, het nooit goed genoeg was. Daardoor vond ik dit nu extra moeilijk.”

4. INFORMATIEVE STEUN

Informatieve steun is een vorm van steun waarbij iemand je informatie, advies of uitleg geeft die jou helpt om een situatie beter te begrijpen of er mee om te gaan. Het draait dus minder om troost of erkenning (zoals bij emotionele of waarderende steun), maar meer om kennis en handvatten.

Deze verhalen gaan over informatieve steun:

- 65 **FIJN OM EROVER TE PRATEN**
- 66 **JE BENT BETER**
- 67 **NIET VOOR MJN SITUATIE**
- 68 **OMDAT ZIJ WEL STEUN KUNNEN BIEDEN**
- 69 **WEGLOPEN, VLUCHTEN, AFREAGEREN**





FIJN OM EROVER TE PRATEN

ANNE, 16 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Mijn nichtje heeft ook gescheiden ouders, maar zij was nog heel jong toen haar ouders uit elkaar gingen. Daardoor heeft ze er zelf niet heel veel bewust van meegemaakt. Toch kon ik wel met haar praten. Bijvoorbeeld: ‘Ik moet binnenkort weer naar papa, wat moet ik allemaal meenemen?’ Dan zei zij: ‘Ik neem dit altijd mee, en dat ook.’

Het was fijn om er met mijn nichtje over te praten.”

JE BENT BETER

ELIN, 2 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Bij mijn eerdere GGZ-psychologen liep ik er steeds tegenaan dat ik na gemiddeld acht sessies te horen kreeg: ‘Het probleem waarmee je binnenkwam is opgelost, dus je bent beter.’ Dan liep ik weg en dacht: ik ben misschien wel van die klacht af, maar dit is het niet. Er zit veel meer onder.

Ook voelde ik me bij mijn eerste psycholoog, achteraf gezien, helemaal niet gehoord.”



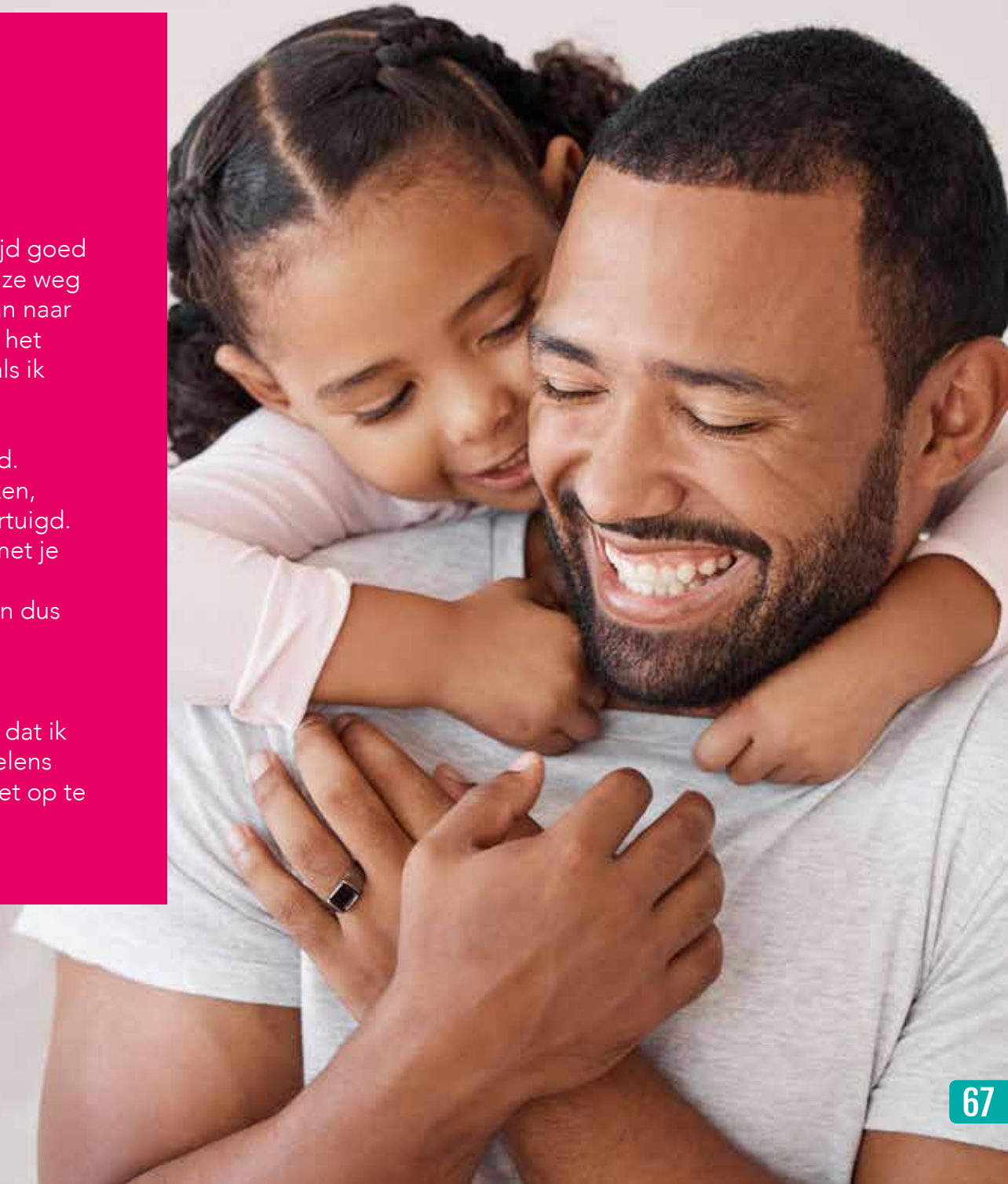
NIET VOOR MIJN SITUATIE

ELIN, 2 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Vroeger gaf hij heel snel advies, en dat kwam niet altijd goed aan bij mij. Maar inmiddels hebben we daarin meer onze weg gevonden. Hij is ook een paar keer met me meegegaan naar mijn sessies, en daarin hebben we allebei geleerd hoe het beter kan. Nu luistert hij vooral, en denkt hij pas mee als ik daar behoefte aan heb.

Vroeger voelde het voor mij alsof ik het niet goed deed. Zijn adviezen waren dingen die voor hém zouden werken, maar niet voor mijn situatie. Toch was hij er zo van overtuigd. Hij zei bijvoorbeeld eens: ‘Je moet gewoon een keer met je moeder om de tafel gaan zitten en een goed gesprek hebben.’ Maar ik dacht: ja, maar wij praten niet, dat kan dus helemaal niet.

Hij begrijpt dat soms niet, omdat hij zelf zo’n andere opvoeding heeft gehad. Daardoor kreeg ik het gevoel dat ik niet mocht zeuren, dat ik niet gewoon even mijn gevoelens mocht uiten of huilen. Alsof ik niet genoeg deed om het op te lossen. Alsof ik niet goed genoeg bezig was.”





OMDAT ZIJ WEL STEUN KUNNEN BIEDEN

SIMONE, 17 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Die steun moest wel groeien. Als kind was ik best wel een op mezelf gericht persoon. Ik had niet veel vrienden en weinig mensen om me heen. Ik kon wel altijd terecht bij mijn oma, en dat was een hele fijne steunfiguur. Maar als kind ervaar je dat toch anders. Waarom precies weet ik niet.

Tijdens de scheiding van mijn ouders had ik het gevoel dat mensen die ik iets vertelde óf meteen oplossingen wilden geven, óf zeiden dat ze niet echt begrepen wat ik bedoelde. Daardoor voelde ik me niet echt gesteund. In de afgelopen jaren heb ik mensen om me heen verzameld die wel bij me passen. Mensen die zich kunnen verbinden met wat ik voel. Niet allemaal omdat ze dezelfde ervaring hebben, maar omdat zij wél echte steun kunnen bieden.”

WEGLOPEN, VLUCHTEN, AFREAGEREN

BRAM, 16 JAAR TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Had ik dat nodig? Ja, zeker. Ik zat bij de leerplichtambtenaar, maar dat hielp niet echt. Het werd wel benoemd dat mijn ouders gescheiden waren en dat dat meespeelde. Daardoor liep ik de kantjes er vanaf. Maar het voelde alsof het voor mij goedgepraat werd: ‘Oh, hij heeft gescheiden ouders, moeilijke situatie. We snappen dat hij er niet zoveel is, dus we pakken hem niet hard aan.’

Terwijl ik juist een schop onder mijn reet nodig had van hier tot Tokio: ‘Kom naar school en doe wat je moet doen.’ In plaats daarvan werd het een excuus om onder alles uit te komen. En dat was precies niet wat ik nodig had. Wat ik nodig had, was iemand uit het vakgebied. Iemand die expert was en met mij inhoudelijk kon praten over wat er gebeurde. Vooral ook: hoe ik daarmee om kon gaan. Iemand die me meenam in de gedachtegang, zodat ik leerde hoe ik met zulke situaties kon dealen.

Mijn manier was weglopen, vluchten, afreageren. Dat is geen gezonde manier. Maar niemand legde mij een alternatief voor. En zelf kon ik dat toen gewoon niet bedenken.”



5. GEZELSCHAPSSTEUN

Gezelschapssteun gaat over samenzijn en in gezelschap zijn. Het betekent dat je afleiding, ontspanning en plezier ervaart met anderen en dat je je verbonden voelt. Het draait niet om oplossingen, emoties of advies, maar om het gevoel dat je erbij hoort en niet alleen staat.

Deze verhalen gaan over gezelschapssteun:

- 71 GEWOON SPELEN
- 72 LIEVER BIJ HEN
- 73 MOMENTEN DIE IK KOESTER
- 74 SPANNING IN DE LUCHT
- 75 STEEDS DAAROVER
- 76 VOOR MIJ OPGELOST





GEWOON SPELEN

THIRZA, 9 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik wist dat ik er altijd terecht kon en dat ik er ook over mocht praten. Die vrijheid was er zeker. Maar bij hen dacht ik meestal: ik wil er gewoon even niet over nadenken. Ik wil gezellig doen.

Ik ging daarheen met het idee: ik wil dat even daar laten. Gewoon mezelf zijn, spelen en er niet over nadenken. Ik kon daar gewoon heen en we hoeven het er niet over te hebben. Dat is ook steunend. Ik had juist de behoefte om gezellig te doen, gewoon te spelen en normaal te doen. Dat kon.”

LIEVER BIJ HEN

THIRZA, 9 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik had ook een hele leuke buurvrouw waar ik terecht kon. Als ik even niet thuis wilde zijn, ging ik gewoon daarheen. Dan vroeg ze: ‘Wil je blijven eten?’ en zei ze: ‘Ik app je moeder wel even.’

Soms was het niet eens omdat ik per se niet thuis kon zijn, maar gewoon omdat ik het leuk vond om met de jongens te spelen. Dan dacht ik: dit is leuker dan naar huis gaan. Dat gebeurde vaker toen mijn ouders gingen scheiden. Er hing thuis zoveel spanning dat ik liever bij hen was.”





MOMENTEN DIE IK KOESTER

LUNA, 11 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Af en toe deden we gewoon leuke meiden-dingetjes samen. We gingen nagellakken of soms sushi eten, wat ik helemaal geweldig vond. Dan voelde ik me echt weer een beetje kind. Gewoon dat je met je moeder een keer uit eten mag. We maakten ons dan ook mooi en dat vond ik leuk.

Dat waren de momenten die ik koester.”



SPANNING IN DE LUCHT

PUCK, 3 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, 16 TOEN HAAR VADER NOG EEN KEER UIT ELKAAR GING, VERTELT:

“We gingen toen met z’n vieren op skivakantie. Het was de verschrikkelijkste vakantie ooit, omdat de spanning echt in de lucht hing. Toch ging mijn stiefmoeder samen met mij een taart bakken voor mijn vaders verjaardag, want hij was jarig tijdens de vakantie. Ondanks alles maakten we er samen een leuke middag van.

Zij voelde aan dat ik er niet over wilde praten, dat was steunend. Ik wilde toen geen gesprek over hoe het écht met mij ging.”

STEEDS DAAROVER

BRAM, 16 JAAR TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Dat weet ik niet zo goed, maar je moet ook gewoon met mensen kunnen afspreken en samen zijn, zonder dat het steeds daarover gaat.”

6. PRAKTISCHE STEUN

Praktische steun gaat over hulp krijgen bij het doen of regelen van iets. Het kan gaan om iemand die meegaat naar een afspraak, helpt bij schoolwerk, of gewoon iets voor je regelt. Deze vorm van steun geeft het gevoel dat je er niet alleen voor staat, omdat iemand die last letterlijk voor je verlicht.

Deze verhalen gaan over praktische steun:

- 77 EEN DEUK IN MIJN PERSOONLIJKHEID
- 78 HET HEEN EN WEER
- 79 MET HAAR PARFUM EROP
- 80 PRECIES GENOEG
- 81 VOOR MIJ OPGELOST





EEN DEUK IN MIJN PERSOONLIJKHEID

BRAM, 16 JAAR TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“De band met mijn vader is best goed, al praat hij niet zoveel over gevoelens. Dat vindt hij moeilijk. Hij is heel recht door zee. Daardoor heb ik nooit echt steun gehad in het uitspreken van gevoelens.

Toen ik last had van mijn angststoornis, heb ik hem wel als eerste gebeld: ‘Ik trek het niet meer. Het gaat niet goed. Ik weet niet wat ik moet doen.’ Hij snapte dat niet, maar stond wél meteen bij me op de stoep. Hij zei: ‘Vertel wat er aan de hand is, we gaan hier wat aan doen, we regelen hulp.’ In die zin is hij er zeker voor me geweest, en nog steeds.

Maar ik vind het lastig om met hem de diepte in te gaan over dit soort dingen. Die steun heb je dus niet per se. Daar heb ik nog steeds wel moeite mee. Als ik er met vrienden over praat, merk ik dat ik het nog altijd lastig vind om terug te kijken op die tijd. Het is jammer hoe dat is gelopen. Het voelt als een deuk in mijn persoonlijkheid, en ik denk dat ik dat altijd met me mee zal dragen.”

HET HEEN EN WEER

LEON, 16 JAAR TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Op een gegeven moment zeiden mijn ouders: ‘We kopen een auto voor je, dan kun je zelf heen en weer rijden en de hond meenemen.’ Dat vond ik heel fijn. Niet alleen omdat het handig was voor mijn ouders, maar vooral voor mezelf. Ik hoefde niet meer steeds te sjouwen met spullen.

Voorheen vergat ik wel eens een schoolboek bij mijn vader of lag er iets nog iets bij mijn moeder wat ik nodig had. Met de auto werd dat veel makkelijker. Uiteindelijk leefde ik bijna in die auto: al mijn schoolboeken en spullen lagen erin, dan had ik ze altijd bij me. Dat voelde echt als steun. Het haalt de last niet helemaal weg, maar het maakte het heen en weer reizen met spullen veel lichter. Dat herken ik ook in wat andere jongeren, de Bobby’s, vaak delen: het gesjouw met spullen is echt een grote belasting.”





MET HAAR PARFUM EROP

NOOR, 4 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik had ook weleens een shirt van mijn moeder mee, met haar parfum erop. Dat gaf me een fijn gevoel. Maar ik vond het ook spannend, want ik wilde niet dat mijn vader het zag. In mijn hoofd voelde dat toch een beetje gek.”



PRECIES GENOEG

HANNAH, 4 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Mijn vriend is echt een topper. Praten is niet zijn sterkste kant, maar hij voelt heel goed aan wanneer hij iets moet overnemen. Of hij doet alsof, maar het werkt in ieder geval.

Vooral met praktische dingen helpt hij me. Een tas inpakken kan ik eigenlijk nog steeds niet goed. Of nou ja, ik kán het wel, maar het blijft altijd gedoe. Dan zegt hij: ‘Wat heb je nodig? Ik pak het wel voor je.’

En op zo’n moment is dat precies genoeg.”

VOOR MIJ OPGELOST

HANNAH, 4 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

"Ik denk dat ik vooral steun van mijn ouders heb gemist. Vooral erkenning - en dan juist in de kleine dingen. Bijvoorbeeld wanneer ik mijn schoenen was vergeten in het andere huis. Dat werd dan meteen mijn probleem. Maar ik was pas 7 jaar. Ik voelde irritatie, omdat zij mij verantwoordelijk hielden voor iets waar ik helemaal niet aan kon denken op die leeftijd. 'Jeetje, zo moeilijk kan het toch niet zijn om me daarmee te helpen?'

Ik had gewild dat mijn ouders dit soort dingen gewoon voor mij hadden opgelost. Vroeger, toen ze nog met elkaar overlegden, maakten ze afspraken samen en regelden ze alles voor mij. Maar vanaf mijn tiende veranderde dat. Toen moest ik ineens zelf dingen regelen en oplossen.

Ik had zo graag gewild dat ik me daar niet mee hoefde te bemoeien. Dat iemand het gewoon van me overnam. En misschien ook dat er niet te veel over gepraat hoefde te worden."



7. NORMATIEVE STEUN

Normatieve steun is steun die gedragen wordt door gedeelde normen, waarden en voorbeeldgedrag. Het gaat om richting geven: laten zien wat goed, wenselijk of belangrijk wordt gevonden. Deze vorm van steun biedt houvast en duidelijkheid.

Deze verhalen gaan over normatieve steun:

- 83 ALLEMAAL TE HUILEN
- 84 ALSOF ALLEEN IK HIERMEE TE MAKEN HAD
- 85 HET IS EEN PROCES
- 86 NOOIT GEVRAAGD
- 87 WAT VIND JE MOEILIJK?



ALLEMAAL TE HUILEN

SIMONE, 17 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik weet nog dat mijn ouders vertelden dat ze gingen scheiden. Dat gebeurde aan de ontbijttafel, nadat ik zelf wat had doorgevraagd. Op dat moment voelde ik me heel even gesteund. Toen het hoge woord eruit was, zaten we met z'n vieren - mijn broer, mijn vader, mijn moeder en ik - allemaal te huilen. Het was de eerste keer dat ik mijn vader echt emotie zag tonen. Iedereen voelde zich rot en dat gaf mij gek genoeg ook steun. Het liet zien: dit is moeilijk en dat mag er zijn.

Daarna heb ik meteen die vriendin en die docent benaderd, maar daar voelde ik uiteindelijk niet veel steun van. En toen kwam later de Buddy. In de tussentijd vond ik eigenlijk geen steun, want het duurde niet lang voordat familieleden een kant kozen. Daardoor dacht ik al snel: ik wil jullie hier niet in meenemen, ik los het wel alleen op.”



ALSOF ALLEEN IK HIERMEE TE MAKEN HAD

BRAM, 16 JAAR TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Nu snap ik het goed: het is een vergelijkbaar verhaal dat meer mensen hebben meegemaakt. Maar had je me dit tien jaar geleden verteld, dan had ik het niet van je aangenomen.

Als ik dit verhaal toen had verteld, dan was dat echt met de insteek: ‘Wat ik jou nu ga vertellen, dat heb je nog nooit gehoord.’ Niet dat ik mezelf heel zielig vond, maar ik dacht wel dat mijn situatie heel bijzonder en uniek was. Alsof alleen ik hiermee te maken had.

En ik denk dat dát het belangrijkste punt is. Als er toen iemand was geweest die mij had kunnen overtuigen dat het helemaal niet zo’n bijzondere situatie is, dat er meer kinderen zijn die dit meemaken, dan had dat voor mij veel verschil gemaakt.”





HET IS EEN PROCES

DANI, 17 JAAR TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Nu heb ik een vriend, en hij heeft een zusje en twee broertjes. Ze hebben zo’n mooie band. Daar leer ik veel van. Ik zie dat je ook liefdevol met elkaar kunt omgaan, terwijl ik dacht dat je elkaar vooral het leven zuur moest maken. Het laat me zien hoe mooi dat kan zijn en hoe helend het misschien ook voor mij kan worden. Het is een proces.

Maar in die tijd had dat echt een groot verschil kunnen maken. Dat ik wat minder het gevoel had gehad dat ik er alleen voor stond.”



NOOIT GEVRAAGD

ELIN, 2 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Zij hebben als gezin veel steun aan elkaar, en zijn ouders stellen zich ook echt op als ouders. Ze geven duidelijke handvatten en de rollen binnen het gezin voelen veel logischer.

Toen mijn vriend uiteindelijk in therapie ging voor zijn ADHD, vroegen zijn ouders meerdere keren uit zichzelf: ‘Kunnen we iets voor je doen? Zullen we een keer meegaan naar therapie?’ Ze belden ook om te vragen hoe het met hem ging. Gewoon dingen die, denk ik, normaal en fijn zijn. Maar bij mij gebeurde dat allemaal niet. Mijn moeder heeft volgens mij nog nooit gevraagd hoe het mentaal met me gaat. Dat is echt een groot verschil.

Het voelt dubbel. Ik vind het heel fijn dat hij zulke ouders heeft. Dat gun ik iedereen. Maar het is ook moeilijk om te zien. Het maakt heel duidelijk wat ik zelf heb gemist, of wat ik nog steeds mis. Dat is soms best pijnlijk.”



WAT VIND JE MOEILIK?

ANNE, 16 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik kwam vaak bij hem thuis, want hij had super lieve ouders. Het was niet zo dat ze een perfecte happy family waren, ze hadden ook hun dingetjes. Maar zijn ouders waren wel nog samen.

Ik kon heel goed met hen praten, vooral met zijn moeder. Met mijn eigen moeder kon ik ook goed praten, maar ik heb ook tegen zijn moeder gezegd dat ik het soms moeilijk vond om daar te zijn. Ze vroeg: ‘Wat vind je er zo moeilijk aan?’ Ik zei: ‘Omdat jij nog samen bent met je man, en mijn ouders niet meer.’ Toen zei ze: ‘Daar kan ik me echt wel wat bij voorstellen.’

Op dat moment voelde ik me ook echt gehoord.”

8. ZELFSTEUN

Deze verhalen gaan over zelfsteun:

- 89 EEN BUDDY VOOR MEZELF
- 90 EEN POSITIEF STEMMETJE
- 91 ÉÉN FOTO SAMEN MET JULLIE
- 92 IK KAN DE KNOP OMZETTEN
- 93 IK KAN HET OOK ALLEEN
- 94 IK ZORGDE MEER VOOR HEN
- 95 OOK ZELF OPZOEKEN
- 96 STEUN UIT MUZIEK
- 97 TERUGTREKKEN IN MIJN KAMER
- 98 ZELF HET BESTE VAN MAKEN





EEN BUDDY VOOR MEZELF

LOLA, 17 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

"Ik heb het afgelopen half jaar haptotherapie gevolgd. Daar lag de focus vooral op leren luisteren naar mijn gevoel. En dat gevoel ook ruimte geven. Niet zozeer een plekje geven zoals in: wat doe je dan precies? Maar meer: voelen wat ik voel, en het niet wegstoppen omdat het niet fijn is.

Ik heb daardoor veel handvatten gekregen om in mezelf steun te vinden. Ik zie het een beetje als mijn volwassen ik van nu, en mijn kind-ik van vroeger - of dat nou een jaar geleden was of tien jaar geleden.

Als ik nu iets vervelends voel of ergens door getriggerd raak, merk ik dat mijn volwassen-ik sterker is. Die kan dan tegen mijn kind-ik zeggen: 'Het is oké dat je je zo voelt. Dit mag er zijn.'

Eigenlijk ben ik nu een soort Buddy voor mezelf."

EEN POSITIEF STEMMETJE

LOLA, 17 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Dat ik er nu voor mezelf kan zijn, komt door heel veel dingen die mij geholpen hebben. Bijvoorbeeld dat ik zelf Buddy ben geweest, en dat ik vroeger ook een Buddy heb gehad.

Maar ook toen ik nog klein was. Ik heb toen een Kanjertraining gevolgd, waarin ik leerde om meer zelfvertrouwen te krijgen. Ik denk dat al die dingen samen mij hebben geholpen om een soort positief stemmetje in mijn hoofd te ontwikkelen.

Een stemmetje dat me nu helpt om voor mezelf te zorgen.”

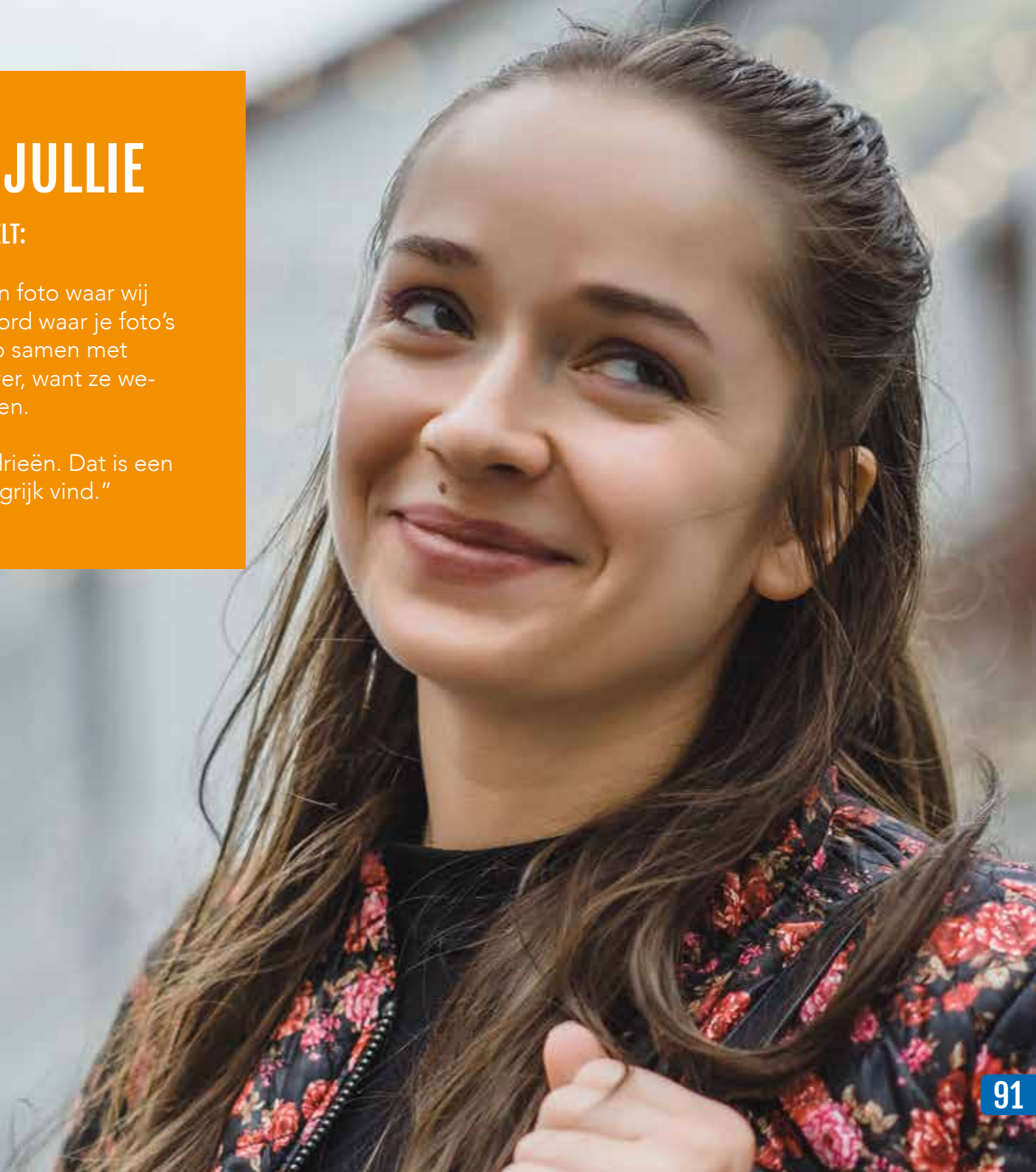


ÉÉN FOTO SAMEN MET JULLIE

ANNE, 16 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Van mijn laatste diploma-uitreiking heb ik een foto waar wij met z’n drieën op staan. Er stond een groot bord waar je foto’s kon maken en ik dacht: ik wil gewoon één foto samen met jullie. Daar deden ze helemaal niet moeilijk over, want ze weten dat ik het fijn vind om zulke foto’s te hebben.

Nu heb ik dus een hele recente foto van ons drieën. Dat is een foto die ik echt koester, omdat ik dat zo belangrijk vind.”





IK KAN DE KNOP OMZETTEN

BRAM, 16 TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik ging ook veel zoeken naar oplossingen. Bewust. YouTube was natuurlijk altijd een bron van informatie. In die zin ook gevaarlijk, want je belandt snel in allerlei bubbels en het is geen professionele hulp.

Maar ik had destijds mijn psycholoog én wat ik online las. Daar leefde heel erg het idee dat je paniek- en angstgedachten ook gewoon kon ‘omzetten’, alsof je een knop kon omzetten. Ik heb toen anderhalf tot twee jaar lang een klein schakelaartje in mijn broekzak gehad. Altijd.

Als ik ergens gestrest raakte of angst voelde opkomen, dan voelde ik even aan dat knopje en dacht: oh ja, ik kan de knop omzetten. Soms ging ik naar de wc en klikte bewust dat knopje om. Als je gelooft dat het werkt, dan werkt het ook.

Daarnaast schreef ik heel veel. Ik heb schriftjes vol. Als ik dat nu teruglees, voelt het raar, maar ook mooi. Omdat je kunt reflecteren: hoe keek ik er toen naar, en hoe kijk ik er nu - jaren later - vanuit een heel ander perspectief naar?”

IK KAN HET OOK ALLEEN

DANI, 17 TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Verantwoordelijkheid nemen voor wat er is gebeurd. Je kunt ook gewoon zeggen: ‘Het is echt kut hoe het is gegaan. We hebben slecht gehandeld. We zijn geen goede ouders geweest, maar we willen het beter doen.’ Of alleen: ‘We hadden beter kunnen doen.’ Punt.

Mijn moeder heeft dat een keer gezegd. En ik denk dat dat ervoor heeft gezorgd dat we nu weer een betere band hebben. Daarvoor heb ik haar jarenlang verweten dat ze gewoon was weggegaan. Ze wist dat mijn vader losse handjes had en is voor hem gevluht. Maar ze liet wel twee kinderen achter, en daar ben ik echt heel lang heel boos om geweest.

Mijn vader kan dat nog steeds niet zeggen. Dat is gewoon zijn persoonlijkheid: hij kan zijn trots niet inslikken en niet meebuigen. Zelfs nu, jaren later, zegt hij nog steeds: ‘Het is allemaal de schuld van je moeder, en jullie waren vervelende kinderen.’

Dat heb ik met mijn psycholoog besproken. Zij zei: ‘Die steun, vooral mentale steun, ga je van je vader nooit krijgen. Dus moeten we een manier vinden, zodat je die leegte zelf kunt opvullen.’ En dat klinkt misschien gek, maar dat heeft wel gewerkt. Door zelfacceptatie en zelfliefde te ontwikkelen, kan ik nu zeggen: ‘Ik vind het fijn als ik steun krijg van iemand anders, maar ik kan het ook alleen.’”



IK ZORGDE MEER VOOR HEN

MARA, 5 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik denk dat ik eigenlijk wel wist waar mijn grenzen lagen, maar ik was vooral bezig met de grenzen en gevoelens van anderen. Ik zorgde meer voor hen dan voor mezelf. Door de therapie heb ik beter geleerd dat dit mijn leven is en niet het leven van mijn ouders. En dat ik dus mag kiezen wat voor mij belangrijk is.”



OOK ZELF OPZOEKEN

SIMONE, 17 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“De meeste steun heb ik denk ik gekregen van mijn zusje, zonder dat we daar echt woorden aan gaven. We waren er gewoon allebei en gingen door hetzelfde heen. In die tijd heb ik verder eigenlijk geen steun gezocht, en ik wist ook niet dat ik het nodig had.

Nu zoek ik dat veel meer op, onder andere door Villa Pinedo. Toen had ik het gewoon niet echt, behalve die onbewuste steun van mijn zusje. Het was meer het gevoel: jij bent er en ik ben er. Later is dat veranderd. Toen gingen we thuis meer zeggen wat we ergens van vonden of waar we het niet mee eens waren.

Wat ik heb geleerd, is dat steun niet alleen uit je omgeving moet komen, maar dat je het ook zelf moet opzoeken. Als je merkt dat dingen niet lekker gaan of je voelt je minder, dan mag je dat uitspreken. Sterker nog: dan móet je dat uitspreken. Het gaat om openheid en erkenning, ook vanuit jezelf.”



STEUN UIT MUZIEK

BRAM, 16 TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik krijg veel steun uit muziek. Dat heeft me altijd geholpen. Muziek maken, instrumenten onder de knie krijgen. Ik kon destijds gewoon een gitaar pakken en ergens aan het strand gaan zitten om de hele middag wat te pingelen. Dat vond ik heerlijk, echt een uitlaatklep.

Ook schreef ik liedjes. Het klonk voor geen meter, maar het hielp me wel om mijn gevoel in muziek te vertalen. Dat heeft mij zeker geholpen.”



TERUGTREKKEN IN MIJN KAMER

ANNE, 16 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Wat ik ook vaak deed, was me terugtrekken in mijn kamer. Dat was eigenlijk de enige plek in huis waar die zware sfeer niet hing. Ik ging dan in bed liggen, deed mijn ogen dicht en stapte in mijn eigen wereldje, waar alles nog perfect was. Mijn ouders waren nog bij elkaar, we hadden het goed, er was genoeg geld en we woonden in een groot huis. In mijn hoofd ging alles gewoon goed. Dat was mijn veilige plek.

Dat deed ik vooral om mijn hoofd leeg te maken. Ik krijg namelijk heel snel een vol hoofd van alle prikkels en emoties. Hoe zwaarder de emotie in huis hing, hoe sneller mijn hoofd vol raakte. Door me terug te trekken kon ik die negatieve energie uit mijn hoofd krijgen en omzetten in iets positiefs.”



ZELF HET BESTE VAN MAKEN

PUCK, 3 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, 16 TOEN HAAR VADER NOG EEN KEER UIT ELKAAR GING, VERTELT:

“Ja, ik denk dat het vooral komt doordat er ruimte is om erover te praten. Wat ik vaak bij andere mensen met gescheiden ouders zie, is dat ze veel kunnen delen met hun broertjes of zusjes. Maar dat heb ik eigenlijk nooit kunnen doen. Als ik het probeerde, werd het gesprek vaak stopgezet of afgehouden.

Toen ik het wel een keer kon delen met iemand, en echt mijn hart kon luchten, was dat ontzettend helpend. Het besef dat je niet de enige bent, gaf ook steun. Ik ben best wel nuchter, dus ik besepte ook: meer mensen maken dit mee, en het is niet het einde. Je moet er zelf het beste van maken.

Het was voor mij dus een combinatie van twee dingen: enerzijds je emoties kunnen ventileren, en anderzijds zien hoe je ermee omgaat. Het is je overkomen, maar hoe je ermee omgaat, bepaal je zelf. Jij hebt daar ook zelf een deel in de hand.”

9. STEUN VAN EEN BUDDY

Deze verhalen gaan over steun van een peer of Buddy:

- 100 DAT GAF ME NIEUWE IDEEËN
- 101 EEN BEETJE REBELS
- 102 ECHT GEÏNTERESSEERD IN MIJ
- 103 ÉÉN GROTE WARBOEL
- 104 EEN KNUFFEL
- 104 GELUKKIG VAN ANDEREN STEUNEN
- 106 IEMAND DIE GEEN KANT KIEST
- 107 IK MAG ER ECHT ZIJN
- 108 NIET IN HET DAGELIJKS LEVEN
- 109 OMZETTEN IN IETS POSITIEFS
- 110 TIJD SAMEN HEBBEN
- 111 UITSPREKEN
- 112 VERGELIJKBAAR MET DIE VAN MIJ
- 113 VOELEN WAT IK VOELDE
- 114 ZIJ BEGREPEN HET BETER



A person wearing a green quilted jacket is holding a smartphone. The phone screen shows a social media app interface with various icons and a post featuring a woman's face. The background is a blurred outdoor setting.

DAT GAF ME NIEUWE IDEEËN

ANNE, 16 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Dan ging ik met mama naar de film en dacht ineens: oh, misschien had papa deze film ook wel willen zien. Ik kreeg op een gegeven moment bij bijna alles wat ik deed een schuldgevoel, omdat ik dacht dat de andere ouder dan alleen thuis zat. Maar dan zei mijn Buddy: ‘Het is helemaal goed, het is logisch dat je je zo voelt.’ Soms zei ze ook: ‘Ik had dat toen ook, en ik deed dit.’ Dat gaf me nieuwe ideeën, zoals: stuur je andere ouder gewoon een appje. Bijvoorbeeld: ‘Ik ben nu in de bioscoop. Hoe gaat het met jou?’

Dan kreeg ik vaak een berichtje terug, zoals: ‘Leuk, geniet ervan, met mij gaat het goed.’ En dat was voor mij genoeg om te voelen dat ik me niet schuldig hoefde te voelen. En dan zei mijn Buddy ook nog: ‘De volgende keer ga je vast weer iets leuks doen met de andere ouder.’ En zo leerde ik: het hoeft niet altijd 50/50 of precies gelijk. Het gaat erom dat je met allebei momenten hebt die goed voelen.”

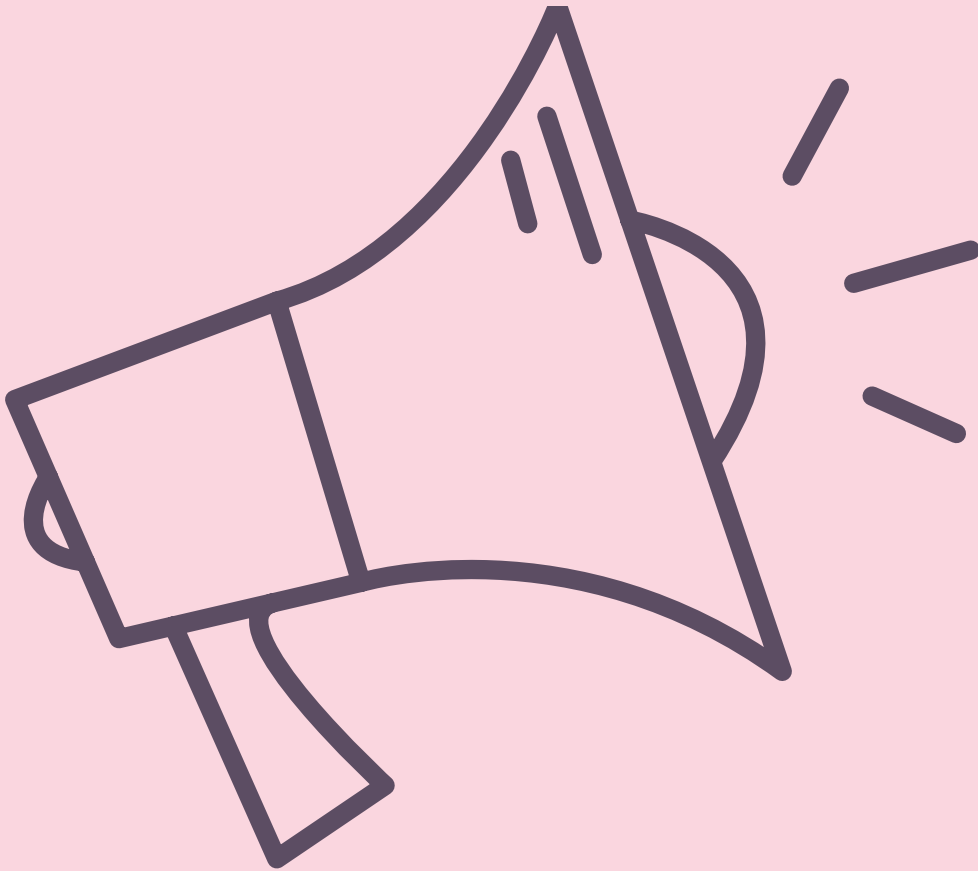
EEN BEETJE REBELS

HANNAH, 4 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik leerde hoe Google werkte en ging van alles opzoeken. Zo kwam ik uiteindelijk op de website van Villa Pinedo terecht. Ik dacht: dit heb ik nodig. Het voelde fijn om steun te krijgen buiten mijn ouders en vriendinnen om. Iemand die compleet buiten de cirkel staat. Vooral omdat ik niet heel veel kinderen in mijn omgeving had, bijna iedereen had gewoon twee ouders in één huis. Ik dacht toen: Misschien snapt deze persoon wel hoe het is om je schoenen te vergeten.

Ik besloot het gewoon te proberen. Het voelde zelfs een beetje rebels, wat ik stiekem ook wel leuk vond. Alsof ik het heft in eigen handen nam. De eerste keer dat ik antwoord kreeg van mijn Buddy was heel bijzonder. Ze zei: ‘Dat snap ik, dat heb ik ook een keer meegemaakt, want bij mij gebeurde dit en dit.’ Toen dacht ik: wow, er zijn dus meer mensen die dit snappen en weten wat het is.

Daar werd ik rustig van. Ik dacht: oké, het komt goed, want jij bent ouder dan ik en het gaat nog steeds goed met jou. Het gaf me vertrouwen: nou ja, dan komt het met mij ook goed.”



ECHT GEÏNTERESSEERD IN MIJ

SIMONE, 17 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ja, eigenlijk was zij een soort dagboek, maar dan iemand die echt luisterde. Ik deelde iets waar ik mee zat, en mijn Buddy vroeg dan door op hoe ik me voelde. Daardoor dacht ik: oh, je bent echt geïnteresseerd in mij. Ik mag hier meer over vertellen. Dat gaf me ruimte om verder te praten.

Soms vertelde ze iets kleins uit haar eigen ervaring. Dan dacht ik: oh, ik ben dus niet de enige. Daardoor konden die grote gevoelens soms even landen. En dat vond ik zó fijn.”





ÉÉN GROTE WARBOEL

LOLA, 17 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Toen ik de Buddy App net had, vond ik het zó fijn dat ik gewoon mijn hele verhaal kon vertellen. Zij stelde vragen die andere mensen nooit stelden. Niet dat standaard: ‘Oh wat vervelend, hoe gaat het nu?’ Maar vragen als: ‘Kan het zijn dat je je dan misschien zo voelt?’ of ‘Hoe kijk je daar nu naar?’

Meer vanuit iemand die het zelf ook heeft meegemaakt. Dat voelde meteen anders.

Ik denk dat zij zich in veel dingen herkende. En doordat zij zulke vragen stelde, kwam ik ook zelf achter gevoelens waarvan ik niet eens wist dat ze er waren. Dan dacht ik ineens: oh... blijkbaar doet dit stukje me iets. Terwijl het daarvoor allemaal één grote warboel was. Alles voelde zwaar en ingewikkeld.

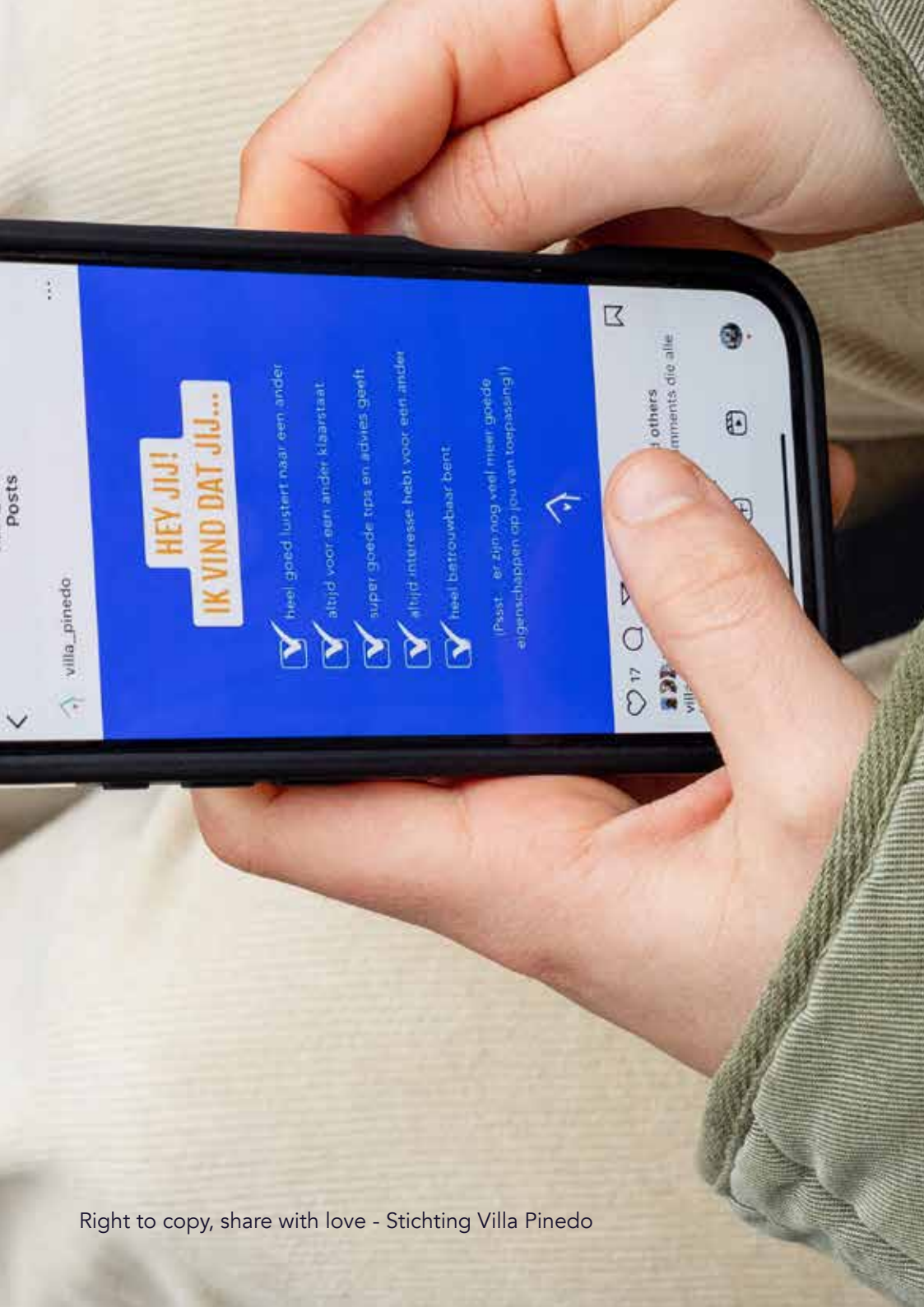
Met haar kon ik veel beter tot de kern komen van wat ik nou eigenlijk voelde. En juist omdat zij de vragen stelde die niemand anders stelde, voelde het alsof ik eindelijk echt begrepen werd.”

EEN KNUFFEL

SIMONE, 17 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Bij mijn Buddy durfde ik opener te zijn, juist omdat er geen non-verbale communicatie was. Ik zag niet hoe mijn Buddy reageerde, en daardoor had ik het gevoel dat ik echt alles kon zeggen. Maar soms is een knuffel ook gewoon fijn. Dat fysieke stukje steun had ik in het echte leven soms wel graag willen hebben.”





GELUKKIG VAN ANDEREN STEUNEN

SIMONE, 17 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik zat zelf eigenlijk nog midden in de scheiding toen ik Buddy werd. Ik werd achttien en meldde me meteen aan. Ik had volgens mij in mei de basistraining, maar mijn vader kreeg pas in september een ander huis. Tot die tijd woonden mijn ouders nog samen en waren ze officieel nog niet eens gescheiden. Achteraf denk ik: oeh, dat was wel vroeg. Maar ik deed het gewoon.

Wat ik heel sterk heb gemerkt, is dat ik gelukkig werd van anderen steunen. Doordat ik iemand anders kon helpen met wat ik zelf had meegemaakt, durfde ik ook opener te worden over mijn eigen verhaal. Bijvoorbeeld in mijn reacties op het forum. Daardoor kon ik het deel dat ik nog niet eens helemaal verwerkt had, tóch gaan verwerken. Als ik een forumbericht zag waarin ik mezelf herkende, kon ik diegene helpen. En dat maakte mij blij. Door dat gevoel van geluk kreeg ik ruimte om ook een stukje van mijn eigen ervaring te delen. En juist door dat proces werd mijn eigen verhaal in mijzelf ook een beetje verwerkt. Dat vond ik achteraf heel bijzonder.”



IEMAND DIE GEEN KANT KIEST

AMY, 16 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Mijn moeder probeerde het niet te veel te laten merken. Maar ik merk zulke dingen heel snel. Ik had dus al snel door dat ze dacht... Ze was papa niet helemaal aan het zwartmaken, maar toch... het voelde wel alsof ze vond dat het allemaal zijn schuld was. En ik zat daar zo mee, want ik wilde juist met iemand praten die geen kant kiest. Daarom ben ik met mijn autisme-begeleidster gaan praten. Zij koos geen kant, maar toch had ik het gevoel dat ze mij niet helemaal begreep. Toen dacht ik: Ik zie Villa Pinedo zo vaak voorbij komen, misschien kan ik dat eens proberen.

Ik merkte dat het heel fijn was om begrip te krijgen van iemand die ook gescheiden ouders heeft. Iemand die gewoon zegt, of in dit geval typt: ‘Ik herken dit en het is normaal dat je je zo voelt. Ik kan je misschien tips geven.’ Dat vond ik echt heel fijn.”

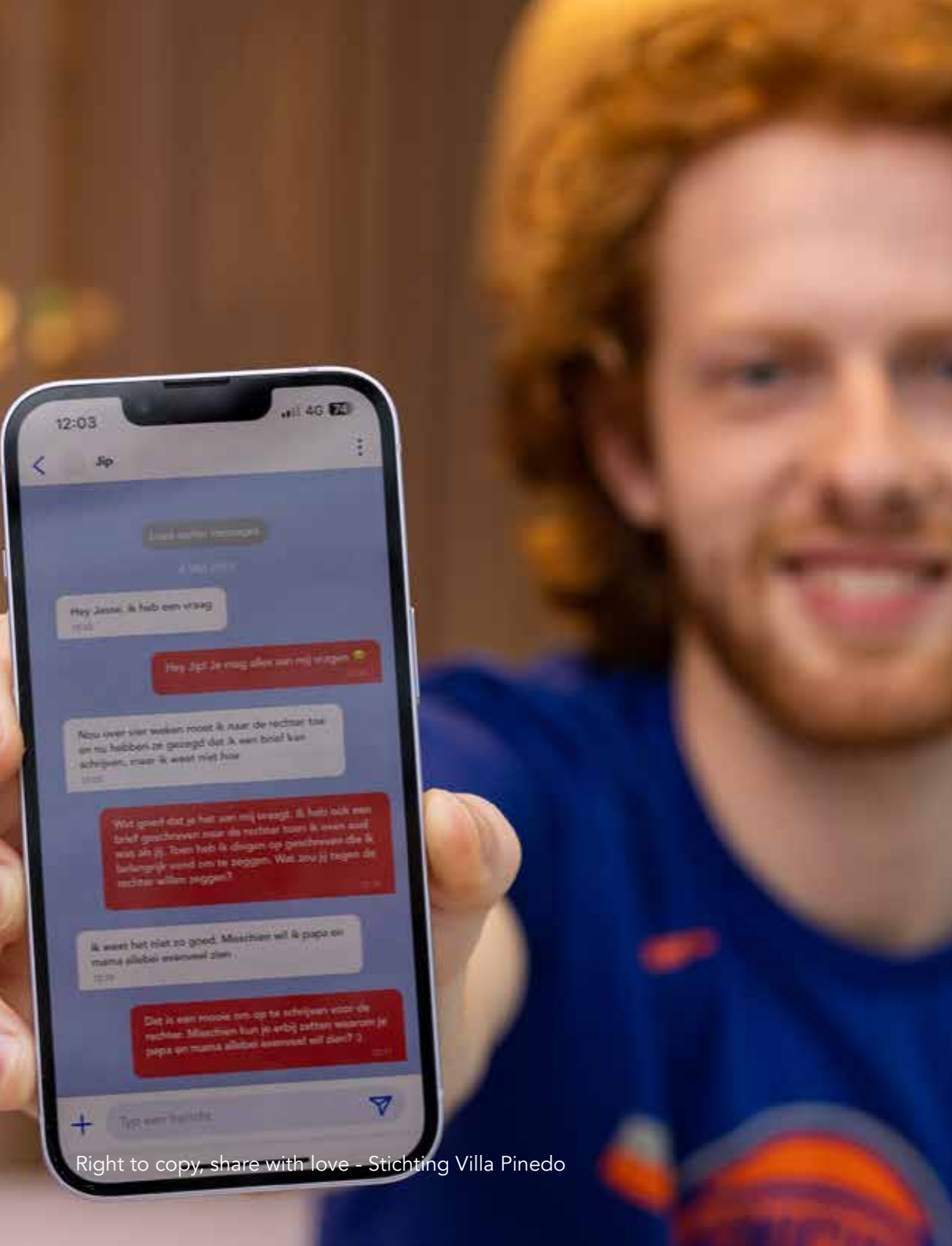
IK MAG ER ECHT ZIJN

SIMONE, 17 JAAR TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik vond veel dingen fijn, maar ik heb haar ook weleens een beetje getest. Ik kon me namelijk moeilijk voorstellen dat iemand écht zo geïnteresseerd in mij was. In mijn omgeving had ik dat niet vaak meegemaakt. Dus ik bleef een keer expres een week stil, om te kijken wat er zou gebeuren. Na een week stuurde mijn Buddy een berichtje: ‘Hey, hoe is het nu met je?’

Toen dacht ik: oh... ik mag er echt zijn.”





NIET IN HET DAGELIJKS LEVEN

LEON, 16 TOEN ZIJN OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Ik ben toen zelf op zoek gegaan naar steun en zo kwam ik bij Villa Pinedo terecht. Daar kreeg ik een Buddy. In die periode had ik veel aan haar. Wat mij hielp, was dat ik met iemand kon praten die ik nog niet kende, maar wel leerde kennen. Zij zat niet in mijn situatie, kon mij niet beoordelen op wie ik was, met wie ik omging of wat ik deed. Ze had ook geen mening over mijn vader of mijn moeder. Dat maakte dat ik dingen makkelijker kon loslaten. Ik kon heel open vertellen: ‘papa zegt dit, mama zegt dat’.

Met vrienden die ook gescheiden ouders hadden, vond ik dat moeilijker. Hun ouders kwamen soms bij mij thuis, waardoor ik niet vrijuit durfde te praten over mijn vader of moeder. Daarom was het voor mij heel waardevol dat ik bij Lotte écht alles kon zeggen.

Bij een huisarts of praktijkondersteuner is dat anders. Die wonen en werken in het dorp en praten ook met je ouders. Ik weet dat ze beroepsgeheim hebben, maar toch voelt dat voor mij minder veilig. Het is dan fijner als je iemand niet in het dagelijks leven tegenkomt.

Ook vond ik het laagdrempelig dat het contact via een app ging. Je hoeft dan niet face-to-face een gesprek te voeren. Voor mij, en ik denk ook voor anderen, maakt dat de stap kleiner om echt te praten.”

OMZETTEN IN IETS POSITIEFS

ANNE, 16 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

Het geeft me echt een boost dat ik een negatief hoofdstuk in mijn leven kan omzetten in iets positiefs. Dat gevoel had ik al bij de basis die Villa Pinedo mij gaf. Ik vond het heel mooi om van andere vrijwilligers hun verhalen te horen. Dat gaf erkenning. Het idee dat je iets naars dat je hebt meegemaakt kunt gebruiken om er iets goeds van te maken, vind ik heel waardevol.

Ik hoop dat de kinderen met wie ik nu chat, later misschien ook Buddy worden bij Villa Pinedo. Dat ze, net als ik, hun scheiding kunnen omzetten in iets positiefs. Villa Pinedo heeft me daar erg bij geholpen. Ik wilde mijn scheiding een meer positieve plek geven in mijn hoofd. Toen ik zag dat je vrijwilliger of Buddy kon worden, dacht ik: dat kan ik ook doen.

De eerste keer dat ik me aanmeldde, merkte ik dat ik er nog niet klaar voor was. Niet qua leeftijd, maar gewoon mentaal. Later had ik zoiets van: nu ben ik er wél klaar voor. Dus toen heb ik me aangemeld. En nu zit ik hier.”





TIJD SAMEN HEBBEN

LOLA, 17 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Toen voelde ik vooral heel veel erkenning. Zo van: mijn gevoel mag er zijn. Ik mag ook gewoon boos zijn. Mijn Buddy liet me zien dat het niet altijd zo heftig hoeft te blijven voelen. En dat het oké is als ik mijn vader op een gegeven moment wél weer wil spreken. Ze gaf me ook hele praktische tips. Bijvoorbeeld: ‘Schrijf eens op hoe je zo’n gesprek met je vader zou kunnen beginnen.’

We hebben het heel veel over mijn vader gehad. Een van haar belangrijkste adviezen was om eens contact met hem te zoeken en het dan niet over de scheiding te hebben. Gewoon iets doen met mijn vader, mijn broertje en ik. Tijd samen hebben die niet draait om problemen.

Dat heeft mij echt geholpen. Daardoor merkte ik dat het contact anders kon voelen. En ik leerde mijn vader weer een beetje zien als mijn papa, in plaats van als een soort grote boeman.”



UITSPREKEN

NOOR, 4 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Het hielp gewoon om ergens over te kunnen praten. Dat je kon zeggen: ‘Ik ben nu een dag bij mijn vader en ik vind het eigenlijk helemaal niet leuk.’ Alleen dat uitspreken helpt al heel erg. En als je dat bij je ouders kunt doen, is dat heel fijn. Maar als dat niet kan, dan is het volgens mij juist belangrijk dat je dat bij iemand anders kwijt kunt.”



VERGELIJKBAAR MET DIE VAN MIJ

SIMONE, 17 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

"Wat ik heel fijn vond, is dat zij hetzelfde had meegemaakt. Ze begon soms ook over de scheiding van haar ouder, die vergelijkbaar was met die van mij. Dat gaf mij erkenning.

Mijn Buddy zei bijvoorbeeld letterlijk: 'De scheiding van mijn ouders was in een aantal opzichten erg vergelijkbaar met wat je vertelt, dus ik herken erg wat je zegt.' Dat gevoel van herkenning was heel waardevol voor mij."



VOELEN WAT IK VOELDE

AMY, 16 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

"Het heeft me zelfverzekerder gemaakt. Ik kreeg het gevoel dat alle emoties die ik had tijdens en na de scheiding oké waren. Dat ze erbij hoorden. Dat ik me niet schuldig hoefde te voelen als ik boos was op papa. Of verdrietig, omdat mama er niet bij was.

Het ging vooral om de acceptatie: ik mocht voelen wat ik voelde. En het was heel fijn dat ik iemand had die dat tegen me zei."

ZIJ BEGRIJPEN HET BETER

NOOR, 4 TOEN HAAR OUDERS GINGEN SCHEIDEN, VERTELT:

“Allereerst hebben zij ook gescheiden ouders, dus zij begrijpen het gewoon veel beter. Bij vriendinnen moet ik vaak alles uitleggen, wat logisch is, want zij kennen dat gevoel niet. Ze weten niet hoe het is om steeds te moeten wisselen. Bij hen kan ik dat stuk gewoon overslaan, want zij weten precies hoe dat voelt. Dat is echt heel fijn. Daardoor kan ik veel sneller praten over wat er écht speelt, in plaats van dat ik eerst moet uitleggen waarom ik me zo voel. Dat scheelt heel veel energie.

En eigenlijk doen zij precies wat voor mij steun is: echt luisteren, vragen hoe het gaat, en er gewoon zijn.”



**“JE KUNT DE GOLVEN
NIET STOPPEN, MAAR
WEL LEREN SURFEN”**

- Jon Kabat-Zinn

DIT IS EEN VERHALENBUNDEL VAN STICHTING VILLA PINEDO
EN ONDERDEEL VAN ONS ONDERZOEK 'LAAT ONS (NIET) LOS'.
[LEES HIER MEER OVER DIT ONDERZOEK EN INFORMELE STEUN.](#)

EN ONTHOUD: **OOK JIJ HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN!**

