



Interpunctie
Praktijk voor psychosociale hulpverlening

Nellie Timmermans-van de Kamp
Smientdonk 2 5467 CA Veghel
www.interpunctie.nl
info@interpunctie.nl



www.stief-gezin.nl



Je leeft met een litteken (over oudervervreemding)

Na een scheiding zie je je kinderen minder. Zeker als de kinderen vooral bij hun moeder wonen en jij de vader bent, maar ook bij een zo eerlijk mogelijke verdeling wordt het contact anders. Je ziet elkaar niet meer dagelijks.

Maar soms is het nog veel erger. Ouderverstoting/oudervervreemding is helaas een veel voorkomend feit. Er zijn veel vaders die na hun scheiding geen contact meer hebben met hun kinderen, maar omgekeerd (dat moeders geen contact meer hebben met hun kinderen) zie je ook. Het is een verschrikkelijk drama.

De meeste van deze verstoten ouders moeten hun leven wel weer oppakken, en doen dat (soms na kortere of langere tijd) ook wel weer. Maar er zijn ook mensen die depressief worden, of heel erg boos en agressief, of beiden. Het is ook echt heel zwaar, zelfs als je er positief mee omgaat is het niet niks.

Toch lees ik (bv. op Facebook) vaak hoe deze verstoten ouders elkaar en zichzelf onbedoeld verder de put in praten. Het is verschrikkelijk, en het mag niet gebeuren en toch gebeurt het. Natuurlijk ben je boos en verdrietig, maar het helpt niet om alleen maar woedend en verdrietig te zijn. Sommige mensen willen alleen maar bevestiging van hun leed (volkomen begrijpelijk) maar het gevaar dreigt dat ze gezien worden als zeurpiet en worden afgestoten om hun zielige gedrag.

Anderen slaan wild om zich heen en klagen allerlei instanties aan, en willen dat de verstotende ex-partner bestraft wordt. Het is goed om je zaak aan te kaarten en je te verenigen, maar ik zou deze ouders willen zeggen: je bent méér dan een verstoten ouder! Je leven gaat door!!

Ik wil het leed niet bagatelliseren want het is verschrikkelijk, net zoals het van de een op de andere dag een handicap krijgen verschrikkelijk is, maar het is belangrijk om ook met andere dingen bezig te zijn. Verbittering helpt je niet.

Tips om ermee om te gaan:

- Probeer ook aan andere dingen te denken (je hoeft het niet opzij te zetten, maar wel af en toe)
- Leef verder met wie je óók bent (zorg voor leuke dingen in je leven, stap uit je slachtofferrol)
- Stop met erkenning zoeken bij mensen van wie je dat niet krijgt
- Indien mogelijk een lijntje houden met je kind (kaartjes sturen met verjaardag)
- Zorg goed voor jezelf

Ik weet dat dit allemaal bijna onmogelijke adviezen zijn voor mensen in deze situatie en toch..... Het is de enige mogelijkheid om er niet aan onderdoor te gaan.