

**Van buiten zo vrolijk
dat vinden ze fijn**

**van binnen voel ik enkel
die vreselijke pijn**

**Ik mis altijd iemand
dat mag niet bestaan**

**mijn wereld zal altijd
uit ruzie bestaan**

Kinderen uit de knel

een groepsprogramma voor gezinnen in vechtscheiding

www.kinderenuitdeknel.be



Informatie voor kinderen

Wat is dat, een vechtscheiding ?

Als je ouders beslissen om uit elkaar te gaan, staat je leven op zijn kop. Je hebt veel vragen als kind: was het mijn fout ? Waar ga ik nu wonen ? Kan ik de familie blijven zien ? Je ziet dat je mama of papa verdrietig zijn, je wil wel helpen maar je weet niet goed hoe. Het is een verwarrende tijd. Ouders moeten heel veel uitzoeken. Dat kan even duren. Soms maken ze daarbij wel eens ruzie. Maar voor veel kinderen komt er na een tijdje toch terug wat rust. Stilaan wordt alles terug duidelijk. Je merkt dat je zowel je papa als mama kan blijven zien. Misschien is het wel een opluchting dat de ruzies van vroeger gestopt zijn.

Soms blijven ouders ook maanden of jaren na de scheiding ruzie maken. Dat noemen hulpverleners dan een vechtscheiding. Dat wil zeggen dat je ouders steeds opnieuw ruzie blijven maken en vervelende dingen zeggen over elkaar. Of soms praten ze helemaal niet meer met elkaar, maar doen ze heel gespannen. Ze zeggen misschien gemene dingen over elkaar tegen jou, dingen die je liever helemaal niet zou horen. Vaak moet de rechter allerlei beslissingen nemen over jou, omdat het niet lukt tussen je ouders om samen goede afspraken te maken over vakanties, geld, spullen, of wanneer je bij je vader of bij je moeder bent. Als je ouders af en toe eens boos op elkaar zijn, maar voor de rest dingen goed voor jullie regelen, dan zitten ze niet in een vechtscheiding. Ook ouders die nog bij elkaar zijn zijn wel eens boos op elkaar !

Zo'n vechtscheiding is voor kinderen heel lastig. Veel kinderen raken in de war, krijgen er hoofd- of buikpijn van, of voelen zich erg verdrietig. Dat komt omdat je als kind vaak niet begrijpt waarom je ouders zo vervelend tegen elkaar blijven doen, terwijl ze heel aardig zijn tegen jou. Het is erg lastig als twee mensen waar je van houdt zo met elkaar ruzie maken. Soms ben je zelf ook boos op je ouders of op één van je ouders en wil je er liever niet meer naar toe. En daar kunnen ouders dan ook weer ruzie over krijgen. En als je iets over de ene ouder tegen de andere ouder zegt, kan dat meteen weer gebruikt worden in de ruzie tussen je ouder, en zeg je dus maar niets meer. Wat een gedoe ! Alles wordt ingewikkeld.

Misschien kunnen wij je helpen om daar wat aan te doen. *Moet ik dan ook wat doen?* Het antwoord op deze vraag is eigenlijk 'ja' en 'nee'. Jij hoeft er niet voor te zorgen dat je ouders stoppen met ruzie maken. Dat proberen kinderen wel eens maar dat lukt eigenlijk nooit. Maar we vragen je wel om ook in een groep te gaan. En dat is een groep voor kinderen van ouders die in een vechtscheiding zitten.



Hoe werkt kinderen uit de knel ?

Je denkt nu misschien wel: *“Dat gaat toch niet lukken. Ze hebben alles al geprobeerd en mijn ouders blijven maar ruzie maken. Die oorlog tussen mijn ouders stopt toch nooit”*. Wat gebeurt er tijdens de training van kinderen uit de knel ? We maken twee groepen: een ouder- en een kindergroep.

In de **oudergroep** komen 12 ouders bij elkaar. Ouders doen allerlei oefeningen die helpen om te stoppen met ruzie maken. Er zijn andere mensen, therapeuten, die er voor zorgen dat alles rustig verloopt. De therapeuten proberen duidelijk te maken hoeveel last kinderen kunnen hebben van de eeuwige ruzies. En als ouders dat eenmaal weer gaan zien en echt gaan begrijpen dan besluiten ze vaak om het anders te gaan doen omdat ze het leven voor jullie weer leuker willen maken.

In de kindergroep zitten al de kinderen van de ouders die aan de oudergroep deelnemen. De kindergroep komt op dezelfde en tijd plaats bijeen als de oudergroep. En in deze groep mag je tekenen, fotograferen, film maken, muziek luisteren, dansen en spelletjes doen. En praten, dat mag natuurlijk ook. En daarbij gaat het er steeds om wat je van binnen voelt als je ouders ruzie maken. En wat je kan doen om er minder last van te hebben. De meeste kinderen vinden dit fijn om te doen, omdat ze merken dat ze niet de enige zijn en vaak ook goeie tips van elkaar krijgen. Er zitten kinderen van alle leeftijden in de groep. En er zitten ook eigenlijk altijd wel kinderen van je eigen leeftijd bij. We doen ook spelletjes en er wordt ook wel veel gelachen.

En hoe lang duurt die groep ? Het is op een dinsdag van 17u00 tot 19u00. Zo hoef je geen school te missen. Als het nodig is, zorgen we voor een briefje voor school, om uit te leggen dat je minder tijd had voor je huiswerk. We hebben geprobeerd geen bijeenkomsten te plannen tijdens de examens. We beseffen dat je misschien soms eens niet naar je hobby kan hierdoor. We willen zeker ook aan de trainer, muziekjuf of wie dan ook uitleggen dat je acht keer niet kan komen. Dat is erg vervelend, maar we denken dat je echt ook iets kan winnen hierdoor.

Informatie voor ouders

Dit project is bedoeld voor ouders die verstrikt zijn geraakt in scheidingsconflicten rond de zorg voor de kinderen. Er zijn aanhoudende ruzies over wonen, financiën, omgangsregelingen en andere belangrijke onderwerpen. Uit onderzoek weten we dat deze conflicten een grote impact hebben het leven en welzijn van kinderen, ouders en hun netwerk. Enkel wanneer ouders samenwerken, kunnen de kinderen zich veilig voelen en zich goed ontwikkelen. Bij aanhoudende ruzies, raken kinderen in de knel. Maar ook voor de volwassenen is de tol zwaar. De tijd en energie die naar strijd gaat, weegt zwaar door.

Toch blijken deze problemen rond echtscheiding vaak erg taai en weerbarstig: bemiddelaars, gezinstherapeuten, advocaten, rechters, niemand lijkt in staat om een einde te maken aan de strijd.

Twee Nederlandse therapeuten (Justine van Lawick en Margreet Visser) ontwikkelden een nieuwe aanpak voor gezinnen in de knel.

- Ze brachten ouders samen in een groep. Mensen leren immers vaak veel van lotgenoten, of krijgen in de verhalen van lotgenoten een spiegel. Bij iemand anders kan je vaak zoveel makkelijker zeggen en zien hoe het anders zou kunnen
- Ze brachten ook de kinderen samen in een groep, en hielpen deze kindergroep om op een creatieve manier te tonen aan hun strijdende ouders wat deze ruzies met hen deden. Deze boodschap van de kinderen had grote impact.

Zo ontstond Kinderen uit de Knel (www.kinderenuitdeknel.nl). Ondertussen kan je op heel wat plaatsen in Vlaanderen deze training volgen. Een training bestaat uit acht sessies van twee uur. De oudergroep en de kindergroep komen op hetzelfde moment bijeen, in twee afzonderlijke groepen. Elke groep heeft vier begeleiders.

- In de **oudergroep** komen zes duo's van ex-partners bijeen. Tijdens de bijeenkomsten zorgen de begeleiders aan de hand van concrete, ervaringsgerichte oefeningen en opdrachten voor gespreksstof. Voorbeelden van thema's zijn: afspraken maken, positieve en negatieve communicatiepatronen, Steeds proberen ze vanuit de noden en de beleving van de kinderen te vertrekken. Tussen de sessies is er een huiswerkopdracht.
- In de **kindergroep** maken we vooral tijd om uit te wisselen tussen de kinderen hoe zij de ruzies en strijd beleven. De begeleiders zoeken samen met de kinderen naar een creatieve manier om hun gevoelens te delen: toneel, muziek, tekenen, praten of net helemaal niet, filmpjes maken, gedichten, In de voorlaatste sessies tonen de kinderen deze creaties aan de ouders. Vaak een aangrijpend moment !

Eerste onderzoeken bevestigen dat deze nieuwe aanpak goede resultaten neerzet.



Je staat er niet alleen voor: steun van familie en vrienden

Scheiden is een emotioneel proces waar veel mensen bij betrokken zijn. Ook grootouders, verdere familie, vrienden, burens, betrokkenen van school en werk en nog meer mensen voelen zich betrokken. Ook kunnen nieuwe partners, hun kinderen en hun netwerk een rol spelen. Hoe erger de strijd is en hoe langer deze duurt, hoe meer betrokkenen naar één van de twee kanten getrokken worden. De strijd gaat door tussen twee steeds grotere "clans".

De bedenkers van 'Kinderen uit de Knel' hebben dit ook sterk ervaren. Soms werden er in de oudergroep afspraken gemaakt of zette een ouder bepaalde stappen, die bij de nieuwe partner of de achterban veel vragen oproepen. "Je gaat je nu plots toch niet laten doen!". Logisch, want al deze mensen waren erg betrokken, maar namen niet actief deel aan de oudergroep. Ze begrepen dus niet alle nieuwe stappen. Dit heeft heel duidelijk gemaakt hoe belangrijk het netwerk is voor mensen die scheiden.

Daarom begint elke training met een netwerk informatie avond. Doorgaans duren de avonden van 19:00-20:30 uur. Deze avonden zijn niet therapeutisch van aard. Het gaat om het informeren van belangrijke betrokkenen van de ouders. Op deze avond wordt er informatie gegeven over het project, wat we gaan doen en waarom. Mensen mogen vragen stellen. En tot slot vragen we hen ons te steunen, te helpen, en het project 'Kinderen uit de Knel' een kans te geven. We vragen van elke deelnemende ouder om twee steunfiguren aan te spreken, om naar de netwerkbijeenkomst te komen. Deze supporters worden ook bij huiswerkopdrachten tijdens de training betrokken.

Is dit iets voor ons ?

Om deel te nemen, mee te kunnen doen met het project moet u bereid zijn om:

- We vragen om een korte vragenlijst in te vullen. We organiseren pas een kennismakingsgesprek, als we van elke ouder deze vragenlijst ontvangen hebben.
- We vragen beide ouders om voorafgaand gezamenlijk deel te nemen aan kennismakingsgesprek. Hierin geven de oudertherapeuten meer informatie over de training, en over deelnemingsvoorwaarden.
- We vragen om samen met de kinderen deel te nemen aan een tweede kennismakingsgesprek. Hier is ook een begeleider van de kindergroep aanwezig.
- We vragen om juridische procedures, eventueel tijdelijk, te stoppen of 'on hold' te zetten
- We vragen om twee steunfiguren aan te spreken, die deelnemen aan een netwerkontmoeting voor de training. Zij krijgen dan gedurende één avond meer informatie over het programma. Ze worden ook betrokken bij huiswerk.

De voertaal van de groep is Nederlands.

We vragen 11 € per sessie (88 € per training). Dit bedrag is bespreekbaar, in functie van uw financiële situatie.

informatie voor verwijzers

Kinderen uit de Knel is een groepsprogramma voor zes ouderparen en hun kinderen. De oudergroep (ex partners) komt acht sessies van twee uur bij elkaar, 1 keer per 14 dagen. In dezelfde tijd komen de kinderen in een groep bij elkaar. De ouders werken aan het doorbreken van de destructieve patronen en aan het vinden van nieuwe oplossingen voor steeds terugkerende problemen. Het welzijn van de kinderen staat hierin steeds centraal. De twee therapeuten scheppen een omgeving waarin positieve verandering mogelijk is. Zij geven informatie, opdrachten en oefeningen die ouders helpen nieuwe en constructieve stappen te maken.

De kinderen maken met elkaar films, posters, tekeningen, graffiti, theater en muziek rond het thema 'ouders die strijden'. Ze kunnen hier ook over spreken maar het hoeft niet. De kindertherapeuten richten zich op de krachten van de kinderen en op het vergroten van weerbaarheid. De kinderen presenteren aan het einde aan de ouders wat ze hebben gemaakt en de ouders presenteren aan de kinderen wat ze in het project hebben geleerd en wat ze de kinderen toewensen.

Kinderen uit de Knel wordt op verschillende plaatsen in Vlaanderen aangeboden. Alle therapeuten kregen een tweedaagse opleiding, en volgen supervisie bij de Nederlandse Kinderen Uit De Knel-experten.

Kinderen uit de knel is ontwikkeld in Haarlem door het Lorentzhuis en het Kinder- en Jeugdtraumacentrum, door Justine van Lawick en Margreet Visser. Meer info vind je op www.kinderenuitdeknel.nl

"Koppen" maakte een knappe reportage over kinderen uit de knel. U kan deze online bekijken via volgende link <http://www.een.be/programmas/koppen/kinderen-uit-de-knel>

Hoe verloopt het aanmeldingstraject

- Beide ouders dienen contact te nemen. Dat kan makkelijkst via mail (kinderenuitdeknel@terwende-espero.org of telefonisch 02/880.86.90, vragen naar Isabel Geeroms). Na deze contactname bezorgen we beide ouders een korte vragenlijst.
- Pas als beide ouders deze ingevulde vragenlijst hebben bezorgd, kunnen we hen uitnodigen voor een eerste kennismakingsgesprek. In dit gesprek overlopen we de andere deelnamevoorwaarden (vb. juridische procedures op pauze, steunfiguren, ...).
- In een tweede gesprek worden ook de kinderen uitgenodigd
- Voor de start van de training is er een netwerkbijeenkomst, voor familie, vrienden, en andere steunfiguren
- Na de training wordt indien nodig gezocht naar passende nazorg

Als familierechter of jeugdrechter kan u de deelname aan het programma eventueel opleggen, of opnemen in een vonnis.

Wat verwachten we van u als doorverwijzer ?

- Deelnemen is voor ouders geen makkelijke stap. Twijfels, aarzelingen zijn normaal. Het helpt ouders om samen met u hierover te kunnen spreken. Het vraagt ook veel engagement en geregeld voor een gezin, om op een avond in de week met alle kinderen te kunnen deelnemen. Goede afspraken maken met school, vrijetijdsinitiatieven, vervoer uitzoeken, kan helpen.
- Onderzoek toont aan dat 2 op 3 gezinnen verbetering voelt. Dat kan ouders hoop geven.
- Het is belangrijk dat ouders goed geïnformeerd zijn over enkele belangrijke deelnemingsvoorwaarden
 - Engagement om netwerkfiguren aan te spreken voor deelname aan de netwerkbijeenkomst
 - Engagement om juridische procedures op pauze te zetten
 - Engagement om aan 8 bijeenkomsten deel te nemen, en tussenin tijd te maken voor huiswerkopdrachten.

Kalender

Voorjaar 2019

De eerstvolgende training gaat door in Leuven, in de gebouwen van ter Wende (Mechelsevest 30, 3000 Leuven). Deze locatie is met openbaar vervoer vanuit Leuven station makkelijk te bereiken.

De sessies gaan door op dinsdagen, van 17u00 tot 19u00. We zorgen ook voor soep en een boterham tijdens de pauze. De planning probeert rekening te houden met schoolvakanties en examenperiodes.

Data:

Netwerkbijeenkomst: 15 januari 2019 (20u)

sessies:

22 en 29 januari

12, 19 en 26 februari

12 en 19 maart

2 april

Meer info ? kinderenuitdeknel@terwende-espero.org of 02 /880 86 90 (vragen naar Isabel of Mattias)

Trainers oudergroep: Patsi Mertens, Martine Vanderborght

Trainers kindergroep: Mireille Meulemans, Lieve Terryn, Liesbeth Pairoux

Deelname: 11 € per sessie (88 € per training). Deze prijs mag geen reden zijn om niet te deel te nemen, en kan steeds besproken worden in functie van financiële situatie van de deelnemers.

U vindt de data van andere trainingen "Kinderen uit de knel" op de website www.kinderenuitdeknel.be