

Ouderverstoting

Er is sprake van ouderverstoting als een kind één van de ouders verstoot. Ouderverstoting wordt ook wel oudervreemding genoemd. Ouderverstoting komt vooral voor bij vechtscheidingen maar ook in situaties waar een partner (vaak tijdens de relatie al) sterk domineert over de ander.

Eén van de ouders maakt de andere ouder, bewust of onbewust, zwart. Eigenlijk is ouderverstoting een vorm van onthechttingsproblematiek, soms heel duidelijk herkenbaar maar soms ook niet meer dan een hele subtiele, bijna niet te signaleren beïnvloeding.

Hoe ziet het er uit: vaak maakt de moeder de vader 'slecht', maar andersom komt ook voor. Het bewuste of onbewuste achterliggende doel is dat het kind zich primair en alleen op deze ouder richt en dat het kind het contact met de andere ouder verbreekt.

Een kind heeft van nature een loyaliteitsband naar beide ouders toe en ouderverstoting is onnatuurlijke inbreuk op de hechting die het kind naar een van de ouders heeft.

Ouderverstoting is dan ook een bedreiging voor het welzijn, de ontwikkeling en de veiligheid van een kind en voldoet aan de criteria van kindermishandeling.

Hoe herken je ouderverstoting?

Het is heel belangrijk om ouderverstoting echt zo snel mogelijk te herkennen en aan te pakken.

Zo kun je zo snel mogelijk de juiste actie ondernemen. Daarom hier de belangrijkste kenmerken van ouderverstoting op een rijtje:

1. Een kind wijst een ouder af zonder duidelijke, courante en proportionele/zwaarwegende redenen, terwijl er een goede band was.
2. Eén ouder ziet de andere ouder als minderwaardig en laat zich naar de kinderen ook negatief uit over deze ouder. OF een van de ouders lijkt het toonbeeld van perfectie te zijn terwijl de ouder die verslechterend contact met het kind heeft alles fout lijkt te doen. Tekortkomingen worden met de kinderen gedeeld en overdreven.
3. Eén ouder bepaald eigenlijk alles en heeft de controle. Zo besluit de ouder zich eenzijdig niet aan de omgangsregeling te houden en houdt de kinderen weg van de andere ouder. In het weekend van de andere ouder is het kind ineens ziek, heeft het kind ineens andere afspraken of wordt aangegeven dat het kind zelf niet wil.
4. Een kind laat zich negatief uit over een ouder, zonder duidelijke aanleiding en noemt onbelangrijke dingen, verzonden redenen of punten uit het verleden als reden waarom hij of zij geen contact meer met deze ouder zou willen.
5. Het kind krijgt vaak een 'eigen stem' van de veroorzakende ouder. Het kind wil iets wel of niet, geeft de verstotende ouder of het kind zelf aan, dus dat moet dan ook gebeuren. En zo niet: dan respecteer je je kind niet of luister je niet naar je kind en ben jij de slechte ouder.

Verstoten, hoe verder?

Wanneer je wordt/bent verstoten als ouder breekt een moeilijk periode aan. Je ervaart allerlei emoties zoals frustratie, woede, onbegrip, twijfel en verdriet.

Het voelt heel onnatuurlijk wanneer je eigen kind afstand van je neemt.

Blijf richting je kind(eren) altijd rustig en creëer waar mogelijk warme en positieve ervaringen. Zoek daarnaast steun bij familie en vrienden. Onthoud dat je kind(eren) van je houdt/houden en blijf je kind laten weten dat je van hem/haar houdt, los van alle moeilijke gebeurtenissen.

Door zwartmakerij van de andere ouder heeft het kind een nieuwe eigen realiteit gecreëerd. Vaak is een kind zelfs bang om contact met je te zoeken of er iets over tegen je te zeggen, ze vullen al snel in dat het ze kwalijk wordt genomen en hebben/krijgen de angst dat de ouder die verstoten word ophoud van hen te houden.

Het allerbelangrijkste: geef nooit op, voor jezelf maar vooral voor je kind.

Ouderverstoting en het kind

Ouderverstoting is een vorm van kindermishandeling.

Wanneer een kind continu negatieve verhalen, dreigementen en zwartmakerij over de andere ouder hoort komt het in een loyaliteitsconflict. Wanneer dit samenvalt met een scheiding trekt de verstotende ouder het kind mogelijk zelfs mee in het eigen rouwproces, waardoor het kind sterk onder druk komt te staan.

Ondanks dat het kind van beide ouders houdt, heeft het kind het gevoel dat het moet kiezen tussen beide ouders. Veel kinderen creëren door deze negatieve verhalen een irreëel beeld van hun ouder. Kinderen zien de zwartgemaakte ouder ogenschijnlijk soms zelfs als een soort monster.

Op de kinderen heeft de verstoting een effect, dat voor de ongetrainde hulpverlener en jeugdbeschermer niet logisch is en daarom (te) moeilijk is te signaleren. Het kind krijgt namelijk vanuit de onthechtingsproblematiek die ontstaat een gevoel van pijn/verdriet/verlies wanneer het bij de ouder is die wordt verstoten. Het gevolg daarvan is, dat het kind zich op gegeven moment daadwerkelijk zelf gaat verwijderen van die ouder, omdat het contact pijnlijk is.

Wanneer er niet wordt ingegrepen kunnen kinderen PAS ontwikkelen. PAS staat voor Parental Alienation Syndrome en is zeer schadelijk voor kinderen. Een kind met PAS houdt hier levenslang last van en heeft vaak veel problemen.

Problemen die PAS veroorzaken zijn: laag zelfbeeld, verwarring, identiteitscrisis, angsten, depressie en alcohol / drugsmisbruik.

Daarnaast is het bijvoorbeeld ook van belang welk geslacht het kind en de verstoten ouder hebben, omdat dat weer specifieke gevolgen op langere termijn voor het kind met zich meebrengt.

Hulp bij ouderverstoting

Ben of word je als ouder verstoten? Schakel zo snel mogelijk hulp in bij een hulpinstantie (zoals jeugdbescherming/jeugdzorg of Veniatis) of via de huisarts. Het is erg belangrijk om de omgang met jouw kind(eren) zo snel mogelijk te herstellen. Hiervoor kun je ook ons stappenplan volgen!

Zit je in een problematische scheiding? Voorkom ouderverstoting en respecteer je ex-partner als ouder. Een kind heeft recht op en meer voordeel bij omgang met beide ouders. Wees een liefdevolle ouder en kies voor jullie kind.

Zoek tevens juridische hulp, maar kies voor een gespecialiseerde familierechtadvocaat met hart voor 'de zaak' en 'hart voor het kind'.

Je hebt niets aan een advocaat die alleen maar wil vechten en winnen.

Enkele van de familierechtadvocaten waarmee Veniatis samenwerkt hebben jarenlange ervaring, vaak ook extra training en helpen jou graag verder. Neem vrijblijvend contact met ons op, ook als je twijfelt!

Wat kun je doen?

Wat je kunt doen tegen ouderverstoting is afhankelijk van de progressie / ernst van de ouderverstoting.

Gaat het (nog!) om een milde of matige variant, dan is er nog wel omgang met het kind. In dat geval is het verstandig om een professional in te schakelen.

Het is belangrijk dat er duidelijke afspraken over de kinderen komen en dat de ouders elkaar ook als gelijkwaardig gaan zien.

Daarnaast is het belangrijk dat de ouders gaan inzien wat hun gedrag doet met het kind.

Je kunt hiervoor terecht bij jeugdzorg, maar ook het inschakelen van een goede mediator met de juiste specialiteit kan helpen om de neuzen weer in dezelfde richting te krijgen.

Heb je te maken met een ernstigere vorm van ouderverstoting, dan is er vaak al geen of zeer beperkt contact meer tussen het kind en één van de ouders. Hoe langer dit duurt, hoe moeilijker het zal zijn om de band tussen ouder en kind te herstellen. Daarom is het belangrijk dat er zo snel mogelijk actie wordt ondernomen met behulp van een professional en een advocaat.

Stappenplan bij gestopte of structureel gehinderde omgang

Wordt de omgang met het kind stopgezet, dan is het belangrijk om zo snel mogelijk actie te ondernemen. Hiervoor kun je het volgende stappenplan gebruiken.

- Laat altijd aan de ex partner weten dat je het niet eens bent met het stopzetten of veelvuldig hinderen van de omgangsregeling. Dit kun je het beste schriftelijk doen. Zo kun je bijvoorbeeld een mail of Whatsapp sturen, waarin je aangeeft het hier niet mee eens te zijn en dat je wil dat de omgangsregeling wordt nageleefd. Door dit schriftelijk te doen, kun je later bij de rechter aantonen dat jij direct actie hebt ondernomen.
- Probeer samen met de ex afspraken te maken over de hervatting van de omgangsregeling. Hou de kinderen buiten het conflict, zelfs als dit je wel lukt zullen ze er al iets van oppikken namelijk! Kinderen voelen en registreren veel meer dan je in de gaten hebt!
- Het inschakelen van de politie heeft vaak niet zo heel veel zin, ondanks dat je in juridische zin een grond hebt om aangifte te doen. In de praktijk kan de politie vaker niet dan wel iets doen. Daarnaast is het belangrijk om erbij stil te staan dat het inschakelen van de politie voor de kinderen flink confronterend kan zijn. Ook wordt er vanuit de politie bijna altijd een melding gedaan bij Veilig Thuis. In veel gevallen is het beter om de politie niet in te schakelen, maar in plaats daarvan contact te leggen met bijvoorbeeld het Wijkteam, CJG, maatschappelijk werk of met ons.
- Lukt het niet om tot een oplossing te komen, dan is het verstandig om een advocaat in te schakelen. De advocaat zal eerst de ex benaderen om te bekijken of er overleg mogelijk is. Lukt dit niet, dan kan de advocaat verdere stappen ondernemen. De advocaat kan dan een spoedprocedure starten om naleving van de omgangsregeling af te dwingen. De advocaat kan ervoor zorgen dat de ex een dwangsom moet betalen als hij/zij de omgangsregeling niet na komt. Bij zo'n spoedprocedure (kort geding) sta je binnen zes weken voor de rechter. Zo is het dus mogelijk om snel de eerst benodigde actie te ondernemen.

Let wel: het is de eerste stap, daarna moet nog steeds hulp in gang worden gezet om de verstandhouding tussen ouders en de relatie van het kind met beide ouders zo goed mogelijk te normaliseren. Dit is een zwaar proces, onderschat dat a.u.b. niet!

Ben jij op het punt dat je een advocaat wilt inschakelen om ervoor te zorgen dat de omgangsregeling wordt nageleefd? Neem dan gerust even contact met ons op!

Wij hebben in ons netwerk advocaten die weten wat er speelt in jouw situatie en wat de beste strategie en opties zijn!

En daarnaast helpen wij jou graag om op het gebied van begrip, inzicht, gevoel en communicatie zo goed mogelijk met je kind(eren) en de ex-partner om te gaan!

Veniatis – Hulp en Ondersteuning

info@veniatis.nl
www.veniatis.nl

Algemene tips voor in de praktijk

1. Reageer steeds vanuit de visie dat jouw inspanningen dienen bij te dragen tot het welzijn van je kind EN JUIST NIET tot het aanvallen van je ex-partner.
2. Begrijp dat je kind niet anders kan dan op die manier te reageren. Ouderverstoting is een overlevingsmechanisme van je kind. Begrijp zijn/haar reactie. Vat het niet persoonlijk op.
3. Wees gewoon de zorgzame ouder die je bent. Toon het in jouw daden en probeer je kind hier niet verbaal van te overtuigen.
4. Ga, indien mogelijk, niet mee in de provocatie van je kind. Ga niet in discussie over de waarheid van wat je kind zegt. Als je in verdediging gaat zal dit meestal negatieve gevoelens met zich meebrengen, en niet helpen, integendeel zelfs.
Daag je kind wel uit om kritisch te denken (via kleine 'ingrepen' – beetje bij beetje) en een eigen mening te ontwikkelen. Wees hierbij echter ook waakzaam dat je je kind niet in een situatie brengt waarin het iets moet toegeven of schuldgevoelens krijgt.
5. Behoud zo veel mogelijk positieve communicatie met de ex-partner. Reageer feitelijk en niet verwijtend / niet beschuldigend.
6. Wees minder strikt dan je zou zijn in een 'normale' gezinssituatie. Straffen en belonen hebben minder tot geen positieve impact. Of hebben zelfs een niet-gewenst gevolg. Wat je onderneemt wordt bekritiseerd of overdreven door de andere ouder. Wees je dus zeer bewust van de eisen die je stelt, de autoriteit die je gebruikt. Zet die heel bewust in (daar waar je het echt nodig vindt). Anderzijds ben jij ouder. Ouderverstoting zorgt vaak voor autoriteitsverlies, aangezien het kind zich boven jou gaat plaatsen. Behoud je ouderrol! Een zeer moeilijke evenwichtsoefening dus.
7. Wees steeds aanwezig op alle mogelijke afspraken en gelegenheden. Afwezigheid is een gouden geschenk voor de verstotende ouder om tegen jou te gebruiken.
8. Besef: Soms is het gedrag van je kind een normale uiting voor zijn leeftijd (vb. de puberteit).
9. Het kan je leven zo beheersen, dat het normale gezinsleven hier heel sterk onder lijdt. Blijf 'leven'.
10. Bij het toepassen van de tips kan alles ook zeer kunstmatig worden. Gewoon blijven en gewoon doen terwijl je ze toepast vormt dus misschien een grote uitdaging voor jou.
11. Blijf de ouder die jouw kind nodig heeft. Geef niet op. Opgeven wordt terug geïnterpreteerd als een bewijs dat je niet met je kinderen inzit. Zie hiervoor de tips bij 'als je geen contact meer hebt'.
12. Neem een besluit:
Laat je ondersteunen! Wat je meemaakt is niet te beschrijven. Je zit in een proces waarop je weinig invloed hebt en alleen jij begrijpt welke negatieve impact dit heeft op je kind(eren). Je ex-partner gaat hier niet van uit. Je ervaart weinig begrip en / of je wordt niet op een correcte manier verder geholpen. Laat je ondersteunen door mensen die kennis hebben van ouderverstoting.

Je hoeft dit niet alleen te dragen! Je bent geen slechte ouder! Je bent niet alleen!

Specifieke tips / voorbeelden

Wat kan je doen bij specifiek gedrag van je kind en / of je ex-partner? We bespreken hieronder typische strategieën in ouderverstoting.

Het zijn voorbeelden die uiteraard niet overal voorkomen en ook de mogelijke reacties passen niet in elke situatie en zijn niet altijd mogelijk om toe te passen (je kan bijvoorbeeld geen sms rechtstreeks sturen als je geen nummer hebt, ...).

1. Je wordt zwart gemaakt. Deze strategie wordt heel vaak gebruikt. De andere ouder zet jouw fouten, kleine tekortkomingen, eigenaardigheden in de verf in relatie tot je kind.

Als de andere ouder vertelt aan je kind dat je het niet leuk vindt om met het kind bezig te zijn is dit zeer zwaar voor je kind. Volwassenen die ouderverstoting als kind meemaakten geven dit aan als één van de meest verwoestende strategieën.

De andere ouder wekt de indruk dat je gevaarlijk bent. Ook dit is een ander manier om je zwart te maken. Op die manier wordt de indruk gewekt naar het kind toe dat het bij jou niet veilig is.

Blijf altijd kalm.

Als je kind je beschuldigt van zaken die hij hoorde van de andere ouder (vb. je hebt mama's geld gepakt, je hebt mama geslagen, ...) kan je reageren met: 'kan je mij vertellen hoe je je voelde toen papa / mama dat zei', 'misschien hoor je slechte dingen over mij, maar het is belangrijk dat je voor jezelf beslist wat je gelooft of niet',

Als je kind je beschuldigt van gebrek aan liefde, reageer dan altijd dat je van hem / haar houdt. Nodig eventueel uit om uit te leggen hoe je dan niet de liefhebbende ouder bent en zeg ook dat het kind altijd mag laten weten als het zich niet geliefd voelt.

Stimuleer je kind(eren) dus in het ontwikkelen van een eigen kritisch denken.

2. De contacten met jou worden beperkt door bijvoorbeeld je kind stelselmatig vroeger op te halen, door excuses door te geven waardoor het niet kan komen (ziek, naar vriendje, huiswerk), door last minute wijzigingen in plannen,

Reageer niet emotioneel in relatie tot je kind.

Neem, indien mogelijk, zelf contact op met je kind. Gebruik tijdens dit contact geen beschuldigingen naar de verstotende ouder.

Zorg voor een gedetailleerd uitgewerkte gerechtelijke overeenkomst.

Indien de andere ouder te vroeg komt om de kinderen af te halen, maak je jezelf en je kind best onbereikbaar (indien mogelijk). Bijvoorbeeld door de bel af te zetten, in de tuin te spelen, bepaalde rituelen,

3. De communicatie met je kind wordt bemoeilijkt, bijvoorbeeld door een SMS niet door te geven, jouw verjaardagkaartje weg te gooien,

Veel verstotende ouders willen wel zelf communicatie met hun kinderen, maar staan de communicatie van hun kinderen met jou in de weg.

Vertel gewoon feitelijk aan het kind (niet beschuldigend in de richting van de verstotende ouder) dat je bijvoorbeeld. Een kaartje stuurde, een sms hebt gestuurd,

Besprek met school of andere derden om de communicatie via hen te laten verlopen (bijv. verjaardagkaartje, ...)

Communiqueer via email,

Je beweegredenen om te communiceren moeten zeer zuiver zijn. Het gaat om het contact met het kind, niet om een manier om te controleren / beheersen wat er bij de andere ouder gebeurt.

4. Je ex-partner bouwt aan een ongewoon sterke alliantie met je kind, vertrouwt hem alle emoties toe over jou.

Je ex-partner praat met je kind alsof het een volwassene is. Je kind wordt beloond met het vertrouwen dat hij krijgt: hij krijgt toegang tot de volwassen wereld. Hij voelt zich emotioneel betrokken en voelt de behoefte om de verstotende ouder gerust te stellen en te beschermen. Je merkt dit in uitspraken van je kind.

Stimuleer de ontwikkeling van zijn/haar kritisch denken, vb. 'ik begrijp niet goed wat je over mij denkt'.

'Als je twijfelt over mij, mag je altijd komen vragen'.

'Ik respecteer dat je een kind bent, ik deel geen zaken met jou die onder volwassenen thuishoren'.

5. Je ex-partner creëert situaties waarin je kind zich gedwongen voelt om jou af te wijzen

Tijdens de dagen dat je kind bij jou verblijft, neemt de verstotende ouder jouw rol over als er vb. een sportwedstrijd is waar je kind aan deelneemt, tijdens een ziekenhuisopname, tijdens een opendeurdag van school, Je kind let niet meer op jou, tot de verstotende ouder terug verdwenen is.

Vertel aan je kind dat het voor wat jou betreft niet hoeft te kiezen.

Niet toegeven aan de verleiding om je terug te trekken om deze vernedering te vermijden – zo laat je het kind zien dat het belangrijker is voor jou om de andere ouder te vermijden dan om erbij te zijn.

6. Je kind bespioneert je, zoekt toegang tot belangrijke documenten en informatie (wat je consumeert, hoeveel je verdient, met wie je omgaat, ...).

Geef de informatie zelf door, dat neemt de druk weg op het kind om deze informatie te leveren.

Zeg aan het kind dat je het gevoel hebt dat hij in de persoonlijke papieren kijkt en dat je je afvraagt wat hij daar zoekt. Beter is het om deze papieren afgesloten te bewaren (preventief). De bedoeling hiervan is om het kind te beschermen, niet om zaken voor de ander ouder te verbergen.

7. Je ex-partner vraagt het kind om geheimen te bewaren

Dat jouw kind geheimen moet bewaren voor jou zorgt voor psychologische afstand tussen jou en je kind.

Als het kind zaken vertelt die bij de ex-partner gebeuren, ga je hier best niet te veel op in, en geef je hier beter geen oordeel over, zoals “Ben je niet nog wat jong om alleen thuis te blijven met je broers?”, “Hoeveel wijntjes drinkt je moeder dan? Is dat niet wat veel?”

Ontwikkel het eigen kritisch denken van je kind. Vb.: “Het is goed dat je dingen voor jezelf houdt, maar het is onjuist om zaken zoals ... achter te houden voor een mama of een papa. Weet je waarom?” Of: “Jammer dat je dat voor mij wou verbergen. Wat kan ik doen dat je die behoefte niet hebt? Heb jij ideeën?”

8. Je kind noemt je bij je voornaam en / of spreekt zijn stiefouder aan als mama – papa

Kinderen noemen hun ouders soms bij voornaam, als een soort experiment. Het is dus niet altijd zeker dat het gaat om ouderverstoting. Bij ouderverstoting is het echter een regelmatig voorkomende strategie. De verstotende ouder probeert jou op die manier te miskennen als ouder.

Als je meent dat het over ouderverstoting gaat, kan je reageren met: “Gelijk hoe anderen me noemen, voor jou zal ik altijd mama / papa zijn”.

Soms wijst de verstotende ouder de term mama / papa toe aan de stiefouder. Ook hier weer doet zich een poging voor om jou als ouder te miskennen, te devalueren.

Je kan reageren met: “Ik begrijp dat je speciale gevoelens hebt voor x, misschien kan je hiervoor een speciale naam bedenken. Ik zal wel altijd je mama / papa zijn en zou het fijn vinden als je me dan ook zo zou noemen”.

9. Je ex-partner vermindert jouw ouderschap door belangrijke informatie achter te houden (zoals medische, schoolse, ... informatie)

Op die manier word je minder belangrijk in de ogen van je kind. Neem dus zo veel mogelijk contact op met dergelijke diensten, en geef je verwachting door om informatie te krijgen. Je hebt recht op informatie!

Onderhoud de contacten en wees aanwezig, indien mogelijk.
Handel zoveel mogelijk proactief.

10. Jouw kind praat over de ander ouder alsof hij / zij uitzonderlijk en perfect is.

Je merkt dat je kind zich niet ontwikkelt volgens leeftijd, op gebied van zelfredzaamheid, kritisch denken, onafhankelijkheid. Verstotende ouders wakkeren dit niet aan. Zij houden hun kinderen afhankelijk van henzelf.

Je observeert tevens in je kind een soort aanbidding voor de andere ouder. Hij lijkt geobsedeerd door de ideeën en overtuigingen van de andere ouder.

Wat kan je dan doen? Stel heel veel vragen die aanzetten tot nadenken, laat je kind (afhankelijk van de leeftijd) zelf beslissingen nemen,

Sommige kinderen veranderen ook plots van idee rond een hobby die ze bij jou (willen) uitvoeren om op die manier in lijn te komen met de verwachtingen van de andere ouder.

Vraag je kind dan zeker wat hem hiertoe motiveert en uit je verbazing over het feit dat hij zo gemakkelijk iets opgeeft dat hij anders zo fijn vindt of waar hij naar uitkeek.

Bronnen en inspiratie bij deze tips:

Amy Baker
Ludo Driesen
Hubert Van Gijseghem
Steunpunt Ouderverstoting