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.   
  
Op de zesde bijeenkomst presenteren de kinderen aan de ouders wat ze hebben gemaakt. De ouders presenteren op hun beurt aan de kinderen wat ze in het project hebben geleerd en wat ze de kinderen toewensen.  
  
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](http://www.kinderenuitdeknel.nl)

**Hoe verloopt het aanmeldingstraject?**

* Beide ouders dienen contact op te nemen. U vindt de contactgegevens van elke groep op de pagina 'kalender'.
* 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.
* Familie- of jeugdrechters kunnen de deelname aan het programma eventueel opleggen, of opnemen in een vonnis.

**Waar denkt u best aan als verwijzer ?**

* Deelnemen is voor ouders geen makkelijke stap. Twijfels en aarzelingen zijn normaal. Het helpt ouders om samen met u hierover te kunnen spreken. Het vraagt ook veel engagement en geregel voor een gezin, om op een avond in de week met alle kinderen te kunnen deelnemen. Het is dan ook belangrijk goede afspraken te maken over school, vrijetijdsinitiatieven, vervoer, enz.
* 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.

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 is, je wilt 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 weer wat rust. Gaandeweg wordt dan alles weer 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 wilt 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 er van 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 ziet 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 ouders, 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 nooit”. Toch kan dit! Er is namelijk speciaal voor ouders in een vechtscheiding een training ontwikkeld, en vaak lukt het door deze training toch nog dat ouders “weer normaal gaan doen”. De training heet Kinderen uit de Knel.

We leggen even uit wat er gebeurt tijdens deze training. We maken eerst 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 tijd en plaats bijeen als de oudergroep. En in deze groep mag je tekenen, fotograferen, een 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 enigen zijn en vaak ook goede 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 één keer elke twee weken, meestal op een woensdag van 17u30 tot 19u30. Zo hoef je geen school  te missen. In totaal zijn er 8 bijeenkomsten. 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 8 keer niet kan komen. Dat is erg vervelend, maar we denken dat je echt ook iets kan winnen hierdoor.

Informatie voor ouders

Het project Kinderen uit de Knel 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 op 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.  
  
De problemen rond echtscheidingen zijn 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 de training Kinderen uit de Knel ([www.kinderenuitdeknel.nl](http://www.kinderenuitdeknel.nl/)).

De training bestaat uit acht sessies van twee uur. Er is een oudergroep en een kindergroep, die op hetzelfde moment maar apart van elkaar bijeenkomen. Elke groep heeft 2 of 3 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, de rol van het netwerk, positieve en negatieve communicatiepatronen, ... Er wordt geprobeerd steeds 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 zesde bijeenkomst 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 wat veel mensen aangaat. Want ook grootouders, verdere familie, vrienden, buren, school, werk, enz. voelen zich betrokken. Daarbij kunnen ook nog eens nieuwe partners met 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 opriepen. 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 informatieavond voor het netwerk. Doorgaans duren de avonden van 19:00 tot 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 ten minste één steunfiguur mee te nemen naar de netwerkbijeenkomst. Deze supporters worden ook bij huiswerkopdrachten tijdens de training betrokken.  
  
**Is dit iets voor ons ?**   
Om deel te nemen aan het programma Kinderen uit de Knel moet u tot een aantal dingen bereid zijn:

* We vragen beide ouders om voorafgaand gezamenlijk deel te nemen aan een 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 alle juridische procedures te stoppen, of minstens tijdelijk op *‘on hold’*

te zetten.

* We vragen u steunfiguren aan te spreken om deel te nemen aan de informatieavond voor het netwerk.