MENSEN ZOALS JIJ EN IK

IK HEB GESCHEIDEN OUDERS

Over leven tussen twee huizen,
gevoelens, loyaliteit en hoop



**Je hoeft niet te kiezen.
Je mag van allebei houden.**

De scheiding van je ouders is niet jouw schuld.
God is ook bij jou, nu en in de toekomst.

Hans Vermeulen

Mijn ouders zijn gescheiden”



Misschien zag je het aankomen. Misschien helemaal niet. Misschien maakten je vader en je moeder vaak ruzie. Of misschien leek alles lange tijd goed te gaan. En toen hoorde je: „We gaan uit elkaar.” Vanaf dat moment kan er veel veranderen. Misschien woon je voortaan in twee huizen. Misschien zie je je vader en je moeder niet meer samen. Misschien moet je ineens veel regelen. En misschien voelt het soms alsof jouw hele leven door elkaar is geschud. Dat kan verdrietig zijn. Of boos maken. Of onzeker. Of gewoon vreemd voelen. Al die gevoelens mogen er zijn.

Het is niet jouw schuld

Misschien heb je ooit gedacht: „Heb ik iets verkeerd gedaan?” Of: „Als ik liever was geweest, was dit dan niet gebeurd?” Misschien heb je geprobeerd om ruzies tussen je ouders te stoppen. Of ben je extra aardig geweest. Of heb je geprobeerd iedereen tevreden te houden. Maar luister goed: De scheiding van je ouders is niet jouw schuld. Het is een probleem van volwassenen. Jij hoeft hun relatie niet te repareren. Jij hoeft niet de reden te zoeken. En jij hoeft het niet op te lossen. Je mag gewoon hun kind zijn.

Je mag van allebei houden

Dit kan soms ingewikkeld zijn. Misschien hoor je je vader iets zeggen over je moeder. Of je moeder vertelt iets over je vader. Misschien ben je boos op één van hen. Maar je houdt nog steeds van die persoon. Dat kan allemaal tegelijk. Je hoeft niet te kiezen. Je mag van je vader houden. En je mag van je moeder houden. Ook als zij niet meer samen zijn. Liefde voor de één betekent geen verraad aan de ander. Dat is belangrijk om te onthouden.



Twee huizen

Misschien heb je nu twee slaapkamers. Twee bedden. Twee tandenborstels. Twee plekken voor je spullen. En misschien ook twee agenda's. Wanneer ben ik bij mijn vader? Wanneer ben ik bij mijn moeder? Soms is dat best lastig. Je vergeet iets. Je sporttas ligt in het andere huis. Je oplader ligt ergens anders. Je favoriete trui ligt bij je vader terwijl je bij je moeder bent. Dat kan behoorlijk

irritant zijn. Je mag daar best om mopperen. Soms is het gewoon gedoe. Maar een leven met twee huizen kan na verloop van tijd ook gewoner worden. Je hoeft niet alles meteen gewend te zijn.

„Zeg jij dat even tegen je vader?”



Misschien hoor je soms: „Zeg jij tegen je vader dat…” Of: „Vraag jij aan je moeder of…” Dat kan vervelend voelen. Want jij bent hun kind. Je bent niet hun boodschapper. Je hoeft geen berichten heen en weer te brengen. Volwassenen mogen zelf met elkaar praten over belangrijke dingen. Als het veilig en mogelijk is. Je mag rustig zeggen: „Kunnen jullie dit zelf met elkaar regelen?” Dat is niet brutaal. Dat is een grens.

Je hoeft geen kant te kiezen

Misschien vragen mensen: „Met wie woon je?” Of: „Wie vind jij eigenlijk gelijk hebben?” Dat kan een moeilijke vraag zijn. Misschien weet je het niet. Misschien wil je het niet vertellen. Misschien vind je dat allebei je ouders fouten hebben gemaakt. Of misschien wil je er gewoon niet over praten. Dat is oké. Je hoeft niet te kiezen wie de „goede” en wie de „slechte” ouder is. Je hoeft niet alles te begrijpen wat er tussen hen is gebeurd. Het is hun relatie. Jij bent hun kind.

Soms ben je boos



Misschien ben je boos op je vader. Of op je moeder. Of op allebei. Misschien denk je: „Waarom moesten jullie dit doen?” Misschien ben je boos omdat jij steeds moet verhuizen tussen twee huizen. Of omdat plannen veranderen. Of omdat een vakantie anders wordt. Of omdat je vrienden een gezin hebben dat nog bij elkaar is. Boosheid betekent niet dat je ondankbaar bent. Je mag boos zijn. Maar probeer er wel over te praten. Schrijf het op. Ga wandelen. Sport. Bid. Praat met iemand die je vertrouwt. Je gevoelens mogen er zijn. Maar je hoeft er niet alleen mee te blijven rondlopen.

Soms ben je verdrietig

Misschien mis je hoe het vroeger was. Misschien mis je de momenten waarop iedereen samen aan tafel zat. Of samen op vakantie ging. Of samen naar een verjaardag ging. Misschien zie je een gezin op straat en denk je: „Zo hadden wij het vroeger ook." Dat kan pijn doen. En soms komt het verdriet onverwacht. Tijdens een liedje. Op je verjaardag. Met Kerst. Of wanneer je iets wilt vertellen en bedenkt dat je het aan twee mensen apart moet vertellen. Je mag verdriet hebben om wat veranderd is. Je hoeft niet te doen alsof het je niets doet.

En soms ben je juist blij



Misschien is er thuis nu minder ruzie. Misschien is de sfeer rustiger. Misschien voel je je bij je vader prettig. En bij je moeder ook. Misschien vind je het fijn dat je soms alleen met één van hen bent. Daar hoef je je niet schuldig over te voelen. Je mag genieten van een leuke dag. Je mag lachen. Je mag plezier hebben. Je mag vrienden ontmoeten. Je mag sporten. Je mag gamen. Je mag muziek luisteren. Je leven hoeft niet voortdurend over de scheiding te gaan.

Je hoeft niet te kiezen tussen verdriet en plezier

Misschien voel je je 's morgens verdrietig. En lach je 's middags met een vriend. Dat kan. Misschien huil je vandaag. En heb je morgen een geweldige dag. Dat kan ook. Je gevoelens hoeven niet netjes op volgorde te komen. Je kunt tegelijk verdrietig én blij zijn. Boos én opgelucht. Verward én hoopvol. Dat betekent niet dat er iets mis met je is. Je bent gewoon een mens met veel gevoelens.

Praat met iemand

Je hoeft niet alles zelf uit te zoeken. Misschien heb je een vriend(in) die goed kan luisteren. Of een broer of zus. Een opa of oma. Een oom of tante. Een mentor op school. Een jongerenwerker. Een pastor. Of iemand anders die jij vertrouwt. Je hoeft niet meteen je hele verhaal te vertellen. Je kunt beginnen met: „Ik vind het thuis soms best moeilijk." Dat is genoeg. Als iemand echt naar je luistert, kan dat al veel helpen.

Je mag ook zwijgen

Soms willen mensen alles weten. „Waarom zijn je ouders gescheiden?" „Wie heeft het gedaan?" „Heb je nog contact met je vader?" Je hoeft niet op iedere vraag antwoord

te geven. Je mag zeggen: „Daar wil ik liever niet over praten.” Of: „Dat is privé.” Of: „Ik weet het zelf eigenlijk ook niet goed.” Dat is prima. Jij bepaalt wat je wilt vertellen.

Als je ouders ruzie maken

Dat kan heel naar zijn. Misschien hoor je geschreeuw. Misschien krijg je berichten over en weer. Misschien wordt er ruzie gemaakt over geld, afspraken of vakanties. Je kunt dan het gevoel krijgen dat je ertussen zit. Maar onthoud: Jij hoeft het conflict niet op te lossen. Als de ruzie je bang maakt of als je je onveilig voelt, zoek dan hulp bij een volwassene die je vertrouwt. Je hoeft met zoiets niet alleen te blijven.

Je vader en je moeder zijn ook maar mensen

Misschien vind je dit moeilijk om te horen. Maar je ouders zijn ook mensen. Ze kunnen fouten maken. Ze kunnen verkeerde keuzes maken. Ze kunnen verdrietig zijn. Ze kunnen boos worden. Ze kunnen dingen zeggen waar ze later spijt van hebben. Dat betekent niet dat jij hun gedrag moet goedpraten. Maar het kan helpen om te begrijpen: Volwassenen weten ook niet altijd precies wat ze moeten doen. Jij hoeft hun leven niet te dragen.



Jij bent niet de scheidsrechter

Misschien vertellen je vader en je moeder allebei een ander verhaal. Je hoort twee kanten. En misschien denk je: „Wie moet ik geloven?” Dat kan heel vermoeiend zijn. Je hoeft geen rechter te zijn. Je hoeft niet te onderzoeken wie gelijk heeft. Je mag zeggen: „Ik wil hier niet tussen komen.” Dat is een gezonde grens.

God begrijpt jouw verdriet

Misschien vraag je je af: „Waar is God eigenlijk?” Misschien heb je gebeden dat je ouders bij elkaar zouden blijven. En dat gebeurde niet. Dan kun je boos zijn op God. Of teleurgesteld. Misschien vraag je: „Waarom heeft U dit niet tegengehouden?” Je mag die vraag stellen. God wordt niet boos omdat jij eerlijk bent. In de Bijbel vertellen mensen God juist heel eerlijk wat ze voelen. Ook verdriet. Ook boosheid. Ook twijfel.

Bijbelse voorbeelden

In de Bijbel vertellen mensen God eerlijk wat ze voelen. Ook verdriet. Ook boosheid. Ook angst en twijfel. Denk aan:

Hanna, zij huilt en bidt tot God, omdat zij geen kinderen kan krijgen *(1 Samuël 1:10).*
Jeremia vraagt waarom het zo slecht met hem gaat *(Jeremia 12:1).*
David vraagt: „Hoe lang nog, Heer?” als Saul hem achterna zit *(Psalm 13:2).*
Jona is zelfs boos op God *(Jona 4:9).*
En Jezus zegt in Gethsemane: „Mijn ziel is diep bedroefd” *(Mattheüs 26:38).*
Je hoeft dus niet te doen alsof alles goed gaat wanneer je met God praat. Je mag eerlijk zijn.



God kent jou

Misschien verandert er veel. Je woont op twee plekken. Je hebt nieuwe afspraken. Je gezin ziet er anders uit. Maar één ding verandert niet: God kent jou. Hij weet wat je denkt. Hij weet wat je voelt. Hij weet waar je verdrietig om bent. En Hij weet ook waar je blij van wordt. Je hoeft bij God geen mooi verhaal te vertellen. Je kunt gewoon zeggen: „God, ik vind dit moeilijk.” Of: „God, ik ben boos.” Of: „God, help mij vandaag.” Dat is een echt gebed.

Je mag gewoon tiener zijn

Dit vind ik misschien wel één van de belangrijkste dingen. Je hoeft niet de problemen van je ouders op te lossen. Je hoeft geen therapeut voor je vader of moeder te zijn. Je hoeft niet steeds te vragen of alles goed gaat. Je hoeft niet te vroeg volwassen te worden. Je mag naar school. Je mag met vrienden afspreken. Je mag sporten. Je mag

gamen. Je mag verliefd worden. Je mag lachen. Je mag dromen. Je mag fouten maken. Je mag gewoon kind zijn of tiener zijn.



Jouw toekomst is niet kapot

Misschien ben je bang dat jouw eigen toekomst later ook mislukt. Omdat je ouders gescheiden zijn. Maar de keuzes van je ouders bepalen niet automatisch jouw toekomst. Jij mag later je eigen keuzes maken. Je mag leren van wat je hebt meegemaakt. Je mag ontdekken wat voor jou belangrijk is. En je mag hulp vragen als je ergens mee worstelt. Het verhaal van je ouders is niet automatisch jouw verhaal. Jij mag je eigen weg gaan.

Soms gaat het beter

Misschien denk je nu: „Dit wordt nooit normaal." Maar veel dingen kunnen met de tijd gemakkelijker worden. Je raakt gewend aan twee huizen. Je leert omgaan met nieuwe afspraken. Je ontdekt wie je kunt vertrouwen. Je leert woorden geven aan wat je voelt. Het verdriet kan minder scherp worden. Niet omdat je vergeten bent wat er gebeurd is. Maar omdat je leven groter wordt dan alleen de scheiding. Er komt weer ruimte voor andere dingen.

Kleine dingen kunnen helpen

Als het moeilijk is, hoef je niet meteen alles op te lossen. Begin klein. Ga naar buiten. Luister naar muziek. Praat met een vriend. Doe iets wat je leuk vindt. Sport. Maak een wandeling. Schrijf op wat je voelt. Bid. Kijk een film. Ga naar school. Maak plannen voor het weekend. Een klein stapje kan genoeg zijn. Je hoeft vandaag niet je hele toekomst te regelen.

Wat kun je tegen jezelf zeggen?

Als je verdrietig bent: „Het is logisch dat ik dit moeilijk vind."
Als je boos bent: „Ik mag boos zijn, maar ik hoef niet alles kapot te maken."
Als je je schuldig voelt: „De scheiding van mijn ouders is niet mijn schuld."
Als je moet kiezen: „Ik hoef niet tussen mijn ouders te kiezen."
Als je bang bent: „Ik mag hulp vragen."
Als je alleen bent: „Er is iemand met wie ik kan praten."
En als je aan God denkt: „God kent mij en laat mij niet alleen."

Vijf vragen om over na te denken

1. Wat vind jij het moeilijkst aan de scheiding van je ouders?
2. Wanneer voel jij je het meest verdrietig of boos?
3. Vind je het moeilijk om tussen je vader en je moeder in te zitten?
4. Met wie kun jij eerlijk praten?
5. Wat zou jou op dit moment een beetje kunnen helpen?

Mijn gevoelens opschrijven

Pak een vel papier. Teken drie vakken. Schrijf boven de vakken:

1. Dit maakt mij verdrietig.
2. Hier word ik boos van.
3. Dit helpt mij.

Je hoeft geen mooie zinnen te schrijven. Een paar woorden zijn genoeg. Misschien schrijf je: „Twee huizen." „Ruzie." „Mijn verjaardag." „Mijn vriend." „Muziek." „Mijn opa." „Bidden." Zo ontdek je misschien beter wat je voelt en wat jou helpt.

Een gebed voor jou



God, mijn vader en mijn moeder zijn gescheiden.
Mijn leven is daardoor veranderd.
Soms ben ik verdrietig.
Soms ben ik boos. Soms ben ik blij.
Soms weet ik helemaal niet wat ik moet voelen. Help mij om te weten dat het niet mijn schuld is.
Help mij om niet te hoeven kiezen tussen mijn vader en mijn moeder.
Geef mij iemand met wie ik eerlijk kan praten.
Help mijn ouders om goed met mij om te gaan.
En als ik mij alleen voel, wilt U dan dicht bij mij zijn?
Dank U dat U mij kent. Dank U dat ik bij U gewoon mezelf mag zijn.
Amen.

Een Bijbeltekst om te onthouden

„Al verlaten mijn vader en moeder mij, de HEER neemt mij liefdevol aan." Psalm 27:10
Deze psalm zegt niet dat jouw ouders jou hebben verlaten. De schrijver wil iets anders zeggen: zelfs wanneer mensen om je heen veranderen of wegvallen, blijft God bij je. Bij Hem hoor je erbij.

Maar vergeet dit niet: Het is niet jouw schuld. Je hoeft niet te kiezen. Je hoeft het niet alleen te dragen. God kent jou. En jouw toekomst is niet kapot.

Even glimlachen en nadenken

