

Ook als je in de dertig bent kunnen de woorden 'papa en mama vinden elkaar niet meer lief' hard aankomen. Want je krijgt niet alleen met je eigen emoties te maken: die van je ouders krijg je er bij. Natuurlijk, er zijn ook goede scheidingen, maar in het slechtste geval ben je de enige steun en toeverlaat van je ouders en ken je binnen no time alle ins & outs van hun misgelopen huwelijk.

Het leven van Anne de Graaf (32) stond een jaar lang in het teken van haar vorig jaar gescheiden ouders. 'Mijn moeder belde me maandenlang bijna elke dag in tranen op. Ze riep dat mijn zusje en ik alles waren wat ze nog had. En dat het leven voor haar niet meer hoefde. Ik heb gezegd dat ze professionele hulp moest zoeken, maar ze bleef bellen. Het was emotioneel ontzettend zwaar, maar ik wilde er ook voor haar zijn. Dus hoorde ik voor de honderdste keer hetzelfde verhaal aan. Van mijn vader hoorde ik ondertussen weinig. Hij wilde ons er juist niet mee belasten. Maar als ik hem zag, was hij uitermate vrolijk. Dat was pijnlijk. Zelf was ik ontzettend verdrietig. Het was ook voor mij een enorme schok toen mijn vader na dertig jaar huwelijk vertelde dat hij niet meer van mijn moeder hield.'

WOESTE MOEDERS EN AFWEZIGE VADERS

Voor Saskia Post (34) was het geen verrassing dat haar ouders na 28 jaar huwelijk wilden scheiden, maar dat maakte het er nog niet makkelijk op. 'Als kind dacht ik al: die blijven nooit hun hele leven bij elkaar. Er was vaak ruzie. Toen het eindelijk zover was, was het vooral heftig, omdat mijn man en ik nog maar net de totaal onverwachte scheiding van zijn ouders hadden verwerkt. Op zich was de scheiding zelf van mijn ouders niet pijnlijk, maar wel het feit dat ze lang ruzie hebben gehad, omdat ze er met de financiën niet uitkwamen. Ze vertelden onaardige dingen over elkaar of wilden informatie over elkaar hebben. Opeens moest ik opletten wat ik zei.

Vanaf mijn twaalfde was ik al gewend tussen hen te bemiddelen, dus het duurde lang voordat ik durfde te zeggen dat ze het nu maar met elkaar moesten uitvechten. Maar ik moest wel, anders hield ik het niet vol.'

lets wat Anne te laat door had. 'Het dieptepunt was de dag dat mijn moeder mijn vader aanvloog. Het was beangstigend om haar zo tierend en scheldend te zien. Mijn vader wilde daarna niks meer met haar te maken hebben, hij vond sowieso dat dat niet meer hoefde na de scheiding. Maar daardoor kreeg ik als oudste kind alles op mijn bordje. Uiteindelijk ging ik er zelf bijna aan onderdoor. Ik was doodmoe en had nergens meer plezier in. Mijn ouders vroegen weleens hoe ik me voelde, maar ik wilde ze geen slecht gevoel geven, dus loog ik. Ze hebben geen idee gehad wat hun scheiding met mij heeft gedaan.'

Ook Saskia vond het zwaar er emotioneel voor haar ouders te zijn. 'Mijn ouders wisten dat ze van elkaar af wilden, maar ze wisten niet hoe ze daarna verder moesten, hun hele toekomstperspectief was weg. Het is lastig om als kind de mensen die sterk horen te zijn, zo verdrietig te zien. Mijn man kreeg van zijn gescheiden vader zelfs uitspraken te verduren als: 'Ik heb dertig jaar van mijn leven weggegooid.' Ouders vergeten soms dat ze het tegen hun kinderen hebben. Ook mijn schoonmoeder bleef bellen, niet te doen in een huis met twee kleine kinderen.'

Karin Singendonk is gespecialiseerd in echtscheidingen en wat dat met kinderen doet. Ze is ontwikkelingspsycholoog en mediator en schreef onder andere mee aan het boek *Kind*

en *Echtscheiding*. Volgens Karin betekent een scheiding voor de kinderen altijd het verlies van het gezin zoals het was.

'Het wordt extra moeilijk als een van de ouders in de slachtofferrol duikt. Dan worden de rollen tussen ouder en kind omgedraaid, waardoor het kind de rol van volwassene op zich neemt. Vooral het oudste kind wordt nogal eens lastiggevallen en gemanipuleerd. Maar ouders moeten ouders blijven en hun eigen ballast opruimen. Natuurlijk moet je er zijn voor je ouders, maar je bent geen hulpverlener. Vertel ze dat ze hulp moeten zoeken en zorg dat je jezelf wapent door grenzen te stellen. Hoe moeilijk dat ook is: geef aan wat wel en niet kan. Grenzen stellen is lastig en bij onze ouders helemaal, omdat we graag gedrag vertonen dat onze ouders blij maakt.'

Marissa van Oort (35) koos duidelijk partij voor haar moeder toen haar vader drie jaar geleden opeens verdween: 'Hij had een briefje met 'ik ben weg' achtergelaten en dat was het. Een paar dagen hadden we geen idee waar hij was, tot we te horen kregen dat hij niet meer terugkwam. Het ging al lang niet lekker tussen mijn ouders, maar dat mijn vader op deze manier is weggegaan, vind ik onvergeeflijk. Toen hij later ook nog mijn moeder – die ernstig ziek was geworden – wilde dwingen het huis uit te gaan, heb ik ingegrepen. Ik moest wel partij kiezen. Terwijl mijn moeder er alleen voor stond en elke cent moest omdraaien, bleek hij geld te hebben weggesluisd en boekte hij zijn vijfde luxe reis in een jaar. Hij is mijn vader, dus ik zal nooit het contact verbreken, maar vaker dan een paar keer per jaar hoef ik hem niet te zien. Een band →

'Ik zei dat ze professionele hulp moest zoeken, maar ze bleef me bellen'