

Spelenderwijs

Vakblad voor speltherapie

ZOMER 2023



Kinderen tijdens een
complexe scheiding

Waarom leren geen
probleem hoeft te zijn

Professionaliseren
in de spelkamer



NVVS

Nederlandse Vereniging
Van Speltherapeuten

Kinderen tijdens een complexe scheiding: tips om veerkracht te versterken



Door Maurits Groot Kormelink MA MSW,
Vrijgevestigd Verlies- en rouwtherapeut &
Register Speltherapeut in Ede en Den Dolder

Kinderen vallen vaak tussen wal en schip tijdens een complexe scheiding. Om hun situatie goed te kunnen begrijpen én om hen te helpen de scheiding van hun ouders zo goed mogelijk te doorstaan, kan speltherapie uitkomst bieden. Met behulp van speltherapie kan uiteindelijk zelfs de veerkracht van het kind aanzienlijk vergroot worden. Zo kan een kind, wanneer het gehoord en gezien wordt, kind blijven.

Er wordt gesproken van een complexe scheiding als 'kinderen door hevige en complexe conflicten tussen ouders in de knel komen en inzet zijn geworden van de strijd tussen ouders'. Wanneer de strijd tussen ouders groot is, dan is het niet vanzelfsprekend dat de beleving van kinderen over de situatie goed gezien en gehoord wordt.

In mijn praktijk Maatwerk bij Verlies, waar ik werk als verlies- en rouwtherapeut en als speltherapeut, heeft ongeveer 70 procent van de begeleidingsvragen te maken met complexe scheidingssituaties. Ik onderzoek daarom welke specifieke elementen van speltherapie helpen om een kind in zo'n situatie zich wél gezien en gehoord te laten voelen. Met als doel de veerkracht te vergroten. Hiervoor zijn acht semigestructureerde interviews afgenomen onder ervaren speltherapeuten. En zijn twee afgeronde begeleidingstrajecten speltherapie bij complexe scheiding geanalyseerd.

Kind maakt zich zorgen over ouders

Elk kind is uniek en elke situatie is anders, maar er zijn ook duidelijke gemeenschappelijke thema's die bij deze kinderen naar voren komen. Bij kinderen in de leeftijd van acht tot 12 jaar hoor ik dat zij zich regelmatig overmatig zorgen maken over een of beide ouder(s), dat zij zich te veel aanpassen omdat zij hun ouders tevreden willen stellen en dat zij moeite hebben met de veranderingen.

Wanneer de strijd tussen ouders groot is, dan is het niet vanzelfsprekend dat de beleving van kinderen over de situatie goed gezien en gehoord wordt. En dat terwijl kinderen het juist in deze periode van hun leven zo nodig hebben. Bij deze kinderen kan er namelijk veel verwarring ontstaan

door tegenstrijdige gedragingen en verhalen van hun ouders, van omstanders en ook van henzelf.

Externe en interne veerkracht

Een goede veerkracht is belangrijk voor kinderen om een moeilijke situatie zoals een scheiding het hoofd te bieden: veerkracht is het vermogen om op een gezonde manier om te gaan met tegenslag en spanning, en te herstellen van negatieve ervaringen.

Daarbij hebben veerkrachtige kinderen een minder grote kwetsbaarheid voor het ontwikkelen van psychische problemen. Dit vermogen tot veerkracht komt voort uit steun vanuit de omgeving van het kind: de externe veerkrachtbronnen. En uit het kind zelf: de intrinsieke veerkrachtbronnen.

Een belangrijke bijdrage voor het vergroten van veerkracht is het creëren van een veilige omgeving. De rol van de volwassene hierbij is van belang. Het is voor kinderen belangrijk om de volwassenen te kunnen beschouwen als zorgzaam en ondersteunend.

Tijdens een complexe scheiding is het echter niet vanzelfsprekend dat factoren vanuit de omgeving van het kind (voldoende) steunend zijn. Wanneer de strijd tussen ouders groot is, kan er bij kinderen veel verwarring ontstaan door tegenstrijdige gedragingen en verhalen van hun ouders en van omstanders. Daarnaast is het vaak zo dat ouders, vanwege de strijd, weinig ruimte hebben om bij de emoties van hun kind stil te staan.

Verder is eigenwaarde een veel beschreven onderwerp dat een grote rol speelt bij veerkracht. Verschillende onder-

zoeken benoemen dat een positief gevoel van zelfwaardering van belang is voor een goed sociaal-emotioneel evenwicht en voor een optimale psychische aanpassing. Masten, auteur van 'Ordinary magic: Resilience in development', benoemt daarnaast onder andere de factoren; probleemoplossend vermogen, zelfregulatie en zelfredzaamheid.

Centrale rol

Na het afnemen van de interviews bleken twee zaken een centrale rol te spelen in de speltherapie van een kind tijdens een complexe scheiding: de grondhouding en het handelen van de speltherapeut.

Om de veerkracht te kunnen vergroten in speltherapie, is het in de eerste plaats nodig om als speltherapeut aansluiting en veiligheid te bieden. In een goede therapeutische relatie voelt het kind zich gehoord en gezien. De respondenten geven de therapeutische relatie vorm volgens de cliëntgerichte grondhouding.

De respondenten geven aan dat deze grondhouding bestaat uit het volgen van en aansluiten op het kind. Het bieden van vertrouwen en veiligheid in de spelkamer, het bieden van regie vanuit de speltherapeut en het hebben van een gedeelde betrokkenheid tussen de speltherapeut en kind. Deze therapeutische relatie binnen speltherapie bestaat uit de band tussen het kind en de speltherapeut.

Het handelen van de speltherapeut, zodat het kind zich gezien en gehoord weet, bestaat uit het inzetten van spel als taal om het kind goed te kunnen begrijpen. Alle respondenten vertellen over de werking van spel als taal in de spelkamer. Het verwoorden van het spel wordt hierbij genoemd als steunend onderdeel in het handelen van de speltherapeut.

De speltherapeut verwoordt wat het kind speelt en aan gevoelens laat zien. Het verwoorden door de speltherapeut helpt om de beleving van het kind te verduidelijken, te





versterken en uit te diepen. Om het spel goed te kunnen verwoorden zijn een zorgvuldige afstemming en goede samenwerkingsrelatie tussen kind en speltherapeut van belang, geven de respondenten aan.

Ook wordt aandacht voor de samenwerkingsrelatie gezien als een handelen om het kind goed te kunnen begrijpen. In de zes van de acht interviews wordt gesproken over de relatie met het kind. Het kunnen zien en horen van het kind in de spelkamer begint met de samenwerkingsrelatie. De helft van de speltherapeuten noemt daarnaast het belang van het geven van erkenning.

Het gezien en gehoord worden komt ook terug in het dossieronderzoek. Dit gebeurt zowel door te praten, te observeren en te spelen. Voor een mens is het belangrijk om gezien en gehoord te worden en daarmee erkenning te krijgen. Maslow ziet het als een fundamentele basisbehoefte. Het ervaren van sociale steun, het verhaal kwijt kunnen bij anderen maakt dat een kind stressvolle, ingewikkelde situaties beter aankan.

Verdiepende fase: inzet op veerkracht

Wanneer de basis van een goede therapeutische relatie is opgebouwd, start de verdiepende fase van de therapie. In vijf van de acht interviews wordt gesproken over verdere aansluiting op het kind in deze fase van speltherapie. Aangegeven wordt dat er binnen de verdiepende fase, die volgt op de observatie, ruimte komt om samen met het kind te werken aan vergroting van de veerkracht.

Alle respondenten geven aan dat zij in de speltherapie aandacht besteden aan het vergroten van de coping van het kind. In zeven van de acht interviews wordt gesproken over zelfregulatie en emotie tijdens de speltherapie. De respondenten geven in de speltherapie daarnaast ruimte voor de emoties van de kinderen. Spanning wordt gezien, net als verdriet en boosheid.

Rutter heeft acht veerkrachtprocessen beschreven. Later zijn deze door Seymour bijgesteld en toegepast op speltherapie, met als doel om te beschrijven hoe veerkracht werkt als therapeutische kracht:

1. angst verminderen en probleem oplossen bevorderen:
'Hij gaat erin zitten en nodigt mij ook uit. Het stormt buiten. Dan gaat het klokje en geeft hij aan dat de storm afgelopen is'
2. zelfbeschuldiging terugdringen:
'Hij geeft aan dat het nu een keer goed gelukt is, beter dan vorige keren. We hebben het over uitproberen en oefenen en dat iets de ene keer beter gaat dan de andere keer en dat je leert van uitproberen.'
3. beschuldiging door anderen terugdringen:
'Hij heeft een periode gehad dat hij bang was dat moeder boos op hem zou zijn, wanneer ze hem iets vroeg (bijvoorbeeld jas opruimen)'
4. verminderen isolatie en verbeteren hechting:
'Hij maakt in deze sessie de omslag van eerst tegen (hij politie, ik de boef) tot samen (ik mag bij hem werken, we vangen samen boeven, hij zorgt voor mij (eten en drinken) hij leert mij het vak).'
5. vergroten eigenwaarde en zelfredzaamheid:
'Daarna wil hij een hut bouwen. Hij noemt dat hij kampioen huttenbouwen is.'
6. bevorderen creatief spel om creatief probleem oplossen aan te moedigen:
'Als er lekkage is in de boot, repareert hij dat. Zo komt er geen water meer binnen; ook lekkage van brandstoftank wordt opgelost.'
7. versterken van verzorgende relaties buiten de spelkamer:
'Wanneer de kinderen klagen over de andere ouder, brengen ouders elkaar daarvan op de hoogte en probeert de ouder om wie het gaat het met de kinderen te bespreken.' & 'Op school gaat het beter. De leerkracht begrijpt het kind en speelt in op wat hij nodig heeft'
8. betekenis leren geven aan levenservaringen:
'Hij is bezig met levensvragen: niet geloven, ik ben anders dan anders (zo voelt hij het en het is ook zo). Hij wilde ineens op voetbal, niet omdat hij van voetbal houdt, maar dan is hij gewoner.'

Dit sluit aan op eerder onderzoek, waarin wordt aangegeven dat deze kinderen te maken kunnen krijgen met klachten op het gebied van parentificatie, driftbuien en gevoelens van afwijzing. Spel helpt bij de regulering van de spanning. Zo ontwikkelde Axline de cliëntgerichte houding binnen de cliëntgerichte speltherapie.

Veerkrachtprocessen zichtbaar in de dossiers

Ook uit de twee onderzochte dossiers komt naar voren dat speltherapie het kind tijdens complexe scheidingen enorm kan helpen.

Dit komt terug in het spel zelf, waarin de speltherapeut het kind volgt. In dossier één; *'Het is zijn spel, maar hij ziet dan dat het met lijn niet zo mooi wordt. Ik zie dan een jongen dat worstelt: hij wil zijn eigen zin doen, ziet dat het minder mooi wordt, maar toch vasthoudt aan zijn idee.'* En in dossier twee; *'Hij wil dan boksen. Trekt eerst een heel boos gezicht. Zegt mij waar ik moet staan en wat ik moet doen. Hij geeft een teken, als we allebei starten met boksen, aan verschillende kanten. Hij wil tussendoor steeds even stoppen om uit te rusten'*

Door met het kind te spelen, krijgt de speltherapeut de mogelijkheid om het kind te kunnen zien en horen en daarmee aandacht te hebben voor de veerkrachtbronnen vanuit het kind

zelf: eigenwaarde, probleemoplossend vermogen, zelfregulatie en zelfredzaamheid.

Betekenis leren geven aan levenservaringen komt in beide dossiers terug en de helft van de respondenten noemen het helpen betekenis leren geven aan levenservaringen in de speltherapie. De scheiding van ouders wordt (in de verhuiling) uitgespeeld. Hierbij worden strijd, winnen en verliezen uitgespeeld.

Ook blijkt dat er tijdens de speltherapietrajecten ruimte is om de kinderen te zien en te horen. Dit gebeurt in gesproken taal in dossier één; *'Hij vertelt over de scheiding van zijn ouders en hij ziet er tegenop dat hij de ene week mama niet ziet en de andere week papa niet.'* En in dossier twee; *'En dat hij nu door moeder gebracht wordt. Hij zegt: omdat papa bij de politie was geweest. Hij zegt dat hij niet buiten mag, verder dan de tuin, als er niet een volwassene bij is.'*

Daarnaast wordt het kind gezien door het gedrag dat waargenomen wordt; *'Zich uiten gaat steeds beter (bijvoorbeeld bang). Soms met woorden, soms subtiel, uitdrukking, intonatie en gedrag.'* En; *'Speltherapeut geeft aan dat het nodig is dat hij goed gelezen wordt, hierin begrepen wordt en daarbij aan wordt gesloten bij zijn behoeftes.'*

Conclusie

De specifieke elementen van speltherapie, die een kind tijdens een complexe scheiding helpen zodat het zich gezien en gehoord weet, ter vergroting van de veerkracht, is allereerst gebaseerd op de cliëntgerichte grondhouding van de speltherapeut, zodat een veilige therapeutische relatie gecreëerd wordt. Het bieden van regie vanuit de speltherapeut en het hebben van een gedeelde betrokkenheid tussen speltherapeut en kind spelen daarnaast ook een rol. Deze veilige basis is voor kinderen die een complexe scheiding meemaken extra van belang, aangezien de strijd tussen ouders dermate groot is, dat het niet vanzelfsprekend is dat hun beleving over

de situatie goed gezien en gehoord wordt.

Daarbij komt nog het inzetten van spel als taal om het kind goed te kunnen begrijpen. Zeker voor kinderen die een complexe scheiding meemaken is dit belangrijk, aangezien de hevige en complexe conflicten tussen ouders vaak moeilijk in woorden te vatten zijn. Het verwoorden door de speltherapeut speelt een belangrijke rol om zo de beleving van het kind te verduidelijken, te versterken en uit te diepen.

Tot slot wordt de verdiepende fase van speltherapie gebruikt voor een verdere aansluiting op het kind en een vergroting van de veerkracht. De door Rutter en Seymour beschreven veerkrachtprocessen kunnen in deze fase door de speltherapeut als richtsnoer gezien worden voor de analyse van het spel en eventueel de in te zetten interventies in de spelkamer. Het is aan te raden om sessies in de verdiepende fase met kinderen die een complexe scheiding meemaken aan de hand van de veerkrachtprocessen voor te bereiden en/of naderhand te analyseren. In de kadertekst zijn de acht veerkrachtprocessen beschreven met daarbij een voorbeeld van spel zoals het beschreven is in een van de dossiers. Gedurende het spel kan het helpen om kinderen te onderhouden. <<

Literatuur

- > Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144.
- > Seymour, J. (2014). Resiliency as a therapeutic power of play: 20 core agents of change. In C. E. Schaefer & A. A. Drewes (Eds.). Hoboken, NJ: Wiley.
- > Masten, A. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press.
- > Cottyn, L. (2013). De stem van het kind. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 285-311.
- > Wallin, D. (2007). *Attachment in psychotherapy*. New York: The Guilford Press.