



Kinderen uit de Knel
Scheiden doe je niet alleen

Deskundige hulp bij conflictscheidingen

Conflictscheidingen geven ouders en hun kinderen veel spanning en een machteloos gevoel. Stopt het ooit? We zijn hoopvol dat u met onze aanpak de situatie kunt verbeteren.

Dr. Margreet Visser & Justine van Lawick
Klinisch Psychologen & Oprichters



Over Kinderen uit de Knel

Kinderen uit de Knel is een therapeutisch programma voor ouders en kinderen die verstrikt zijn geraakt in langdurige scheidingsconflicten (complexe conflictscheiding). Ouders krijgen handvatten om de spanningen omlaag te brengen en de situatie voor hun kind(eren) te verbeteren. Doordat beide ouders, de kinderen en de mensen om hen heen worden betrokken, is een blijvende verbetering mogelijk.

**Bekijk de video op
kinderenuitdeknel.nl**



Verbetering van de situatie is écht mogelijk



Complete aanpak

Een complete aanpak gericht op ouders, de kinderen en het sociale netwerk.



Veilig

Therapeuten oordelen niet maar steunen ouders, kinderen en hun netwerk. Zij kiezen geen partij en bieden vertrouwen.



Professioneel

Op basis van wetenschappelijk onderzoek dat gekoppeld is aan de praktijk wordt de aanpak continu doorontwikkeld

Waarom meedoen aan Kinderen uit de Knel?

De ontwikkeling van uw kind staat voorop

Ouders, kinderen en de mensen om hen heen lijden onder de machteloos makende strijd en stress die een complexe conflictscheiding kenmerken. Ouders maken zich zorgen om hun kinderen omdat ze beseffen dat langdurige spanningen niet goed zijn voor hun kind(eren).

De hoogste tijd om de situatie te doorbreken

Ouders willen het beste voor hun kind en hebben vaak te maken met diverse hulpinstanties, maar een oplossing lijkt niet in zicht. De conflicten blijven voortduren. Herkent u zich hierin? Dan bent u zeker niet alleen.

Een oplossing die het hele probleem aanpakt

Kinderen uit de Knel is een therapeutisch programma dat speciaal is ontwikkeld voor de complexe situatie die kenmerkend is voor een conflictscheiding. Beide ouders en de kinderen nemen deel aan de groepstherapie – ouders in de oudergroep, de kinderen in de jeugdgroep. Ook het sociale netwerk (grootouders, nieuwe partners, vrienden ed) wordt betrokken. Ouders leren escalerende strijdpatronen te herkennen en te doorbreken. Het sociale netwerk wordt geïnformeerd en kan helpen om de strijd te verminderen. Zo wordt een perspectief geboden voor een blijvende verbetering voor het kind.

In therapie met de andere ouder én ons/onze kind(eren)?

Wij begrijpen dat u in eerste instantie terughoudend bent om een traject te starten met de andere ouder en uw kind(eren). Juist deze opzet is cruciaal om de situatie te doorbreken. De speciaal opgeleide (systeem- en trauma) therapeuten creëren een omgeving waarin het veilig voelt en mogelijk is.

Verbetering van de situatie is écht mogelijk

De kans op een goed resultaat wordt vergroot door de combinatie van de inzet van de therapeuten om ouders en kinderen te ondersteunen en de inzet van de ouders om te veranderen. Uiteindelijk moeten ouders de verandering in gedrag doorzetten. We kunnen melden dat dit veel ouders gelukt is. Uit de resultaten van wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de conflicten tussen ouders die hebben deelgenomen aan Kinderen uit de Knel, blijven afnemen, ook een jaar na afloop van de therapie, waardoor er een beter opvoedingsklimaat voor de kinderen ontstaat.

Meer weten over onderzoek naar de effecten van Kinderen uit de Knel? Lees de samenvatting van het wetenschappelijk onderzoek: <https://kinderenuitdeknel.nl/onderzoek-en-publicaties/effecten-interventie/>

Het programma Kinderen uit de Knel

Groepstherapie voor ouders én kinderen

Beide ouders en kinderen nemen deel: twaalf gescheiden ouders (minimaal een jaar gescheiden) in de oudergroep, kinderen in de kindergroep. Wij begrijpen het als u twijfels hebt over een gezamenlijk traject in groepsvorm. Juist deze opzet is cruciaal gebleken om de situatie te veranderen. Zowel kinderen als ouders blijken veel van elkaar te leren in de groepen.

Meerdere therapeuten voorkomen partijdigheid

Binnen de groepen wordt gewerkt met een team van therapeuten. Onze therapeuten steunen ouders in het vinden van een nieuwe weg met minder spanningen en conflicten, binnen een veilige sfeer waarin we iedereen willen horen en begrijpen.



Uw eigen netwerk wordt betrokken

Nieuwe partners, grootouders, verdere familie, vrienden, leerkrachten en hulpverleners kunnen worden meegetrokken in de conflictspiraal. Op de netwerkvond inspireren wij het sociale netwerk hoe zij steun kunnen bieden en kunnen bijdragen aan het verminderen van de strijd.

Opzet van het programma

De oudergroep komt acht keer, twee uur bij elkaar. Gelijktijdig vindt de kindergroep plaats. Elke zitting start met een warming up voor ouders en kinderen samen. In de kindergroep is aandacht voor uitwisselingen, onderlinge steun, oefeningen en het maken van creatieve presentaties. In de oudergroep werken de ouders aan het maken van constructieve stappen onder meer door oefeningen, opdrachten, en onderlinge uitwisseling. Meer weten? Bekijk de kinderpagina op de website.

Stappen tot deelname

1. Informatief gesprek

Om er achter te komen of deelname aan Kinderen uit de Knel kan bijdragen aan verbetering van uw situatie, voor toelichting op de werkwijze, voorwaarden voor deelname en voor al uw andere vragen kunt u contact opnemen met een Kinderen uit de Knel aanbieder in uw regio. Het informatieve gesprek vindt in principe met beide ouders plaats.

2. Inschrijven

Op basis van het informatieve gesprek kunt u besluiten deel te willen nemen. U ontvangt van uw therapeut de inschrijfformulieren en een vragenlijst. U komt op de wachtlijst zodra u én de andere ouder het inschrijfformulier hebben verstuurd en er een verwijsbrief is ontvangen.

3. Intake gesprek

Zodra een groep wordt opgestart worden u, de andere ouder en uw kind(eren) uitgenodigd voor een intake-gesprek waarbij openstaande vragen worden beantwoord. Beide ouders kunnen individueel spreken met een van de therapeuten. De kinderen hebben een kennismakingsgesprek met een of twee kindtherapeuten.

4. Netwerkvond

Deze avond is gericht op het informeren van het sociale netwerk, zoals nieuwe partners, grootouders en vrienden. De avond is niet therapeutisch van aard maar gericht op toelichting op de opzet van het programma Kinderen uit de Knel, en op de vraag hoe de kring om de ouders en kinderen heen, ondersteuning kan bieden.

5. Start programma

De oudergroep, bestaande uit 12 gescheiden ouders, komt 8 x bij elkaar. De kindergroep vindt gelijktijdig plaats. De sessies duren 2 uur en vinden meestal 1 x per 14 dagen plaats.

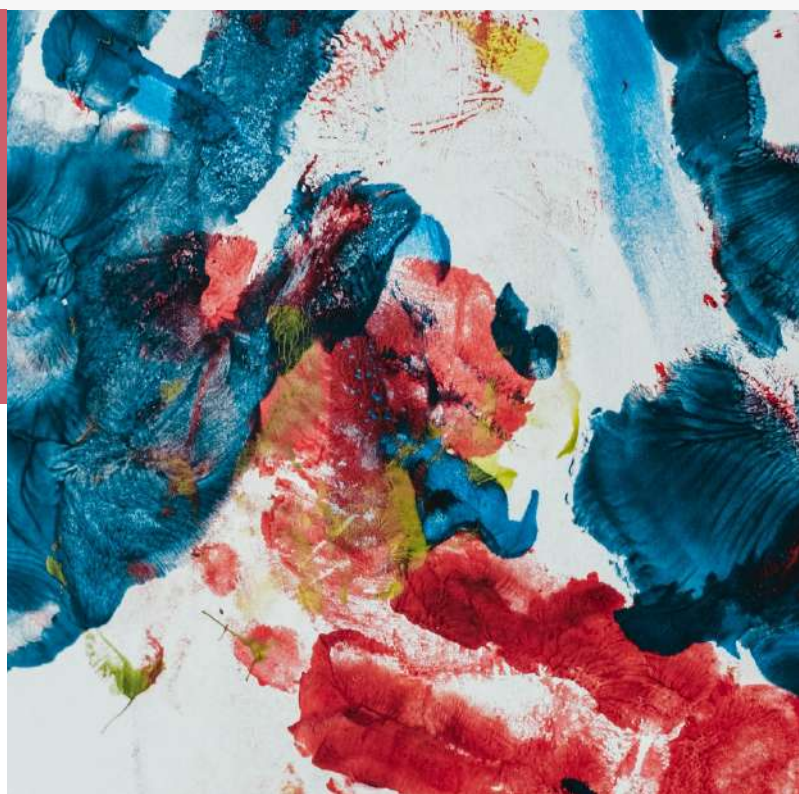
Wilt u contact opnemen met een aanbieder Kinderen uit de Knel in uw regio? Kijk dan op de website kinderenuitdeknel.nl

“Ik vind het goed dat er met Kinderen uit de Knel een systemische aanpak is die zich richt op alle betrokkenen. Met de focus op het welzijn van het kind!”

- Huisarts Chris

“Het was heel goed om elkaar weer eens te zien in de rol van ouders.”

- Vader Guido



“Ik heb geleerd te stoppen met steeds te bemiddelen tussen mijn ouders, ik doe het gewoon niet meer.”

- Lorenzo, 14 jaar



“Om te zien wat de kinderpresentaties met ouders doen – dat komt zó binnen. Het motiveert ouders om het echt anders te willen gaan doen.”

- Therapeut Angelique

Voorwaarden voor deelname Kinderen uit de Knel

Vergoed in 250+ gemeenten met verwijfsbrief

De gemeente waar het kind is ingeschreven, bepaalt of deelname vergoed wordt en via welke gecontracteerde aanbieder. U heeft altijd een verwijfsbrief nodig. Een verwijzing, op naam van uw kind, is mogelijk via de lokale kinder- en jeugdteams die per regio en gemeente kunnen verschillen. Wanneer u contact opneemt met een Kinderen uit de Knel aanbieder, vraag dan of deelname wordt vergoed en welke verwijzing u nodig heeft. Bekijk op de website de contactinformatie voor een aanbieder in uw regio: <https://kinderenuitdeknel.nl/#locaties>

De kinderen zijn tussen de 4 en 18 jaar

Tegelijk met de oudergroep zijn ook de kinderen aanwezig die aan de slag gaan in een aparte groep voor kinderen en jongeren (4-18 jaar), waarin de kinderen leeftijdsconform worden ondersteund en geholpen. In de kindergroep is veel flexibiliteit mogelijk zodat op maat gewerkt kan worden.

Beide ouders en de kinderen doen mee

Om de situatie te verbeteren is deelname van beide ouders van belang. Omdat het werk in de ouder- en de kindergroep elkaar versterkt moeten ook de kinderen of minimaal één van de kinderen bereid zijn om naar groepsbijeenkomsten te komen en beide ouders te ontmoeten. Indien dat niet het geval is kan een voorprogramma zinvol zijn. Informeer zondig bij de aanbieder in uw regio wat de mogelijkheden daarvoor zijn.

Tijdelijk geen juridische procedures

Een voorwaarde voor deelname is dat ouders nog lopende rechtszaken stoppen of 'on hold' zetten gedurende het traject. Het is gebleken dat ouders niet tegelijkertijd met rechtszaken bezig kunnen zijn en deel kunnen nemen aan de groepsbehandeling. De ervaring is dat rechters deze gang van zaken ondersteunen.

Veelgestelde vragen

Is er een wachtlijst?

De frequentie waarmee een groep wordt georganiseerd verschilt per Kinderen uit de Knel aanbieder. Veelal is de wachttijd tussen de 2 en 4 maanden na inschrijving. Vraag bij de aanbieder in uw regio na welke mogelijkheden er zijn. Soms kan ook een voortraject worden opgestart.

Wordt Kinderen uit de Knel vergoed?

De gemeente waar uw kind(eren) staat(n) ingeschreven bepaalt of het programma wordt vergoed, meestal is dat wel het geval. Het is ook mogelijk zelf de kosten te betalen. De kosten kunnen verschillen per gemeente. Neem bij vragen over vergoeding en kosten contact op met een Kinderen uit de Knel aanbieder in uw buurt of de gemeente van de woonplaats waar uw kinderen staan ingeschreven.

De andere ouder gaat niet veranderen. Wat is dan het nut?

Het klopt dat u noch wij een ouder kunnen veranderen. Met Kinderen uit de Knel willen we ouders ondersteunen om zich anders te kunnen gaan gedragen in de vastgelopen situatie. Niet door te proberen de andere ouder te veranderen, of door anderen te overtuigen dat het echte probleem bij de ander ligt, maar door zichzelf anders op te stellen en zich op andere dingen te richten. Het gaat om het verminderen van de conflicten en het verlagen van de spanningen, dat is waar de kinderen vooral op hopen. In de oudergroep wordt hieraan gewerkt: door middel van informatie, uitwisseling, opdrachten en oefeningen die helpen nieuwe en constructieve stappen te zetten.

Hoe je als sociaal netwerk een deel van de oplossing kunt zijn

Als broer, zus, grootouder, nieuwe partner of vriend maak je je zorgen om ouder en kind. Bekijk op kinderenuitdeknel.nl wat je kan doen.



Het sociale netwerk speelt een sleutelrol



Grote betrokkenheid

We zien dat mensen in het sociale netwerk een grote betrokkenheid hebben in een conflictscheiding en zelf ook lijden onder de ruzies en stress.



We vragen je te de-escaleren

Als netwerk kun je je houding en antwoorden zodanig aanpassen dat je wel meeleeft met kinderen / ouders, maar de situatie niet complexer maakt.



Jouw rol in de therapie

Als ouders meedoen aan Kinderen uit de Knel, dan help je door naar de netwerkvond te komen en te begrijpen wat jij kunt doen om het proces te ondersteunen.

Download de brochure voor het Netwerk op onze website



Netwerkavond

Tussen de intake en de start van de ouder- en kindergroep vindt er een informatie-avond plaats voor ouders en de mensen om hen heen die belangrijk voor hen zijn en vooral ook voor de kinderen. Op deze avond zijn de kinderen zelf niet aanwezig. De avond is anoniem, zoals een informatieavond op school. Alleen de therapeuten stellen zich voor en geven informatie over het programma. Ouders en de mensen die ze hebben meegenomen gaan niet met elkaar in gesprek en er wordt niet aan de aanwezigen gevraagd om iets over zichzelf te vertellen of vragen te beantwoorden. De wederzijdse sociale netwerken hebben elkaar soms al jaren niet gezien. Daarom maken we het niet nodeloos spannend. Iedereen hoeft alleen maar te luisteren en mag vragen stellen.

Ieder ouder neemt minimaal 2 en maximaal 5 mensen mee. Nieuwe (huidige) partners zijn zeer welkom. Zij kunnen heel belangrijk zijn als steun voor de ouder, voor de kinderen en ook voor het volhouden en doorzetten van de therapie! Datzelfde geldt voor grootouders.



Over de grondslagen van Kinderen uit de Knel

De elementen die het programma kenmerken en waarin de theoretische basis, de praktijkervaringen en wetenschappelijke uitkomsten zijn verwerkt.

1. Bieden van een veilig klimaat door **de grondhouding van de therapeuten** (attitude) en de opzet van het programma (met elkaar werken in een 'gemeenschap'). Kenmerkend voor de grondhouding is: niet veroordelend, invoelend, en gericht op samenwerking, mogelijkheden en verbetering
2. **Gemeenschap**: werken in en met groepen
3. **Kinderen**: aandacht voor de kinderen die leven in de spanningsvolle ruimte tussen de ouders.
4. **Loslaten**: loslaten en accepteren dat 'de ander' niet verandert, stoppen met proberen de ander te veranderen. Richten op wat men zelf kan veranderen. Dit hangt samen met het kunnen aanvaarden van tegenslagen en het bijstellen van verwachtingen.
5. **Destructieve patronen**: erkennen, herkennen en verminderen van negatieve patronen
6. **Veranderen door ervaren**: ervaren, luisteren, voelen, en doen in de groep. Er wordt niet alleen gepraat, door ervaringsoefeningen leren ouders met elkaar en van elkaar en openen zich nieuwe wegen. Dit geldt ook voor de kindergroep en de gezamenlijke trefmomenten tussen ouder-en kindergroep.

Brief van Arne – een (inmiddels volwassen) kind van ouders in conflictscheiding

Lieve ouders,

Ik zal meteen toegeven dat ik moeite heb om een toon te vinden waarmee ik jullie kan begroeten.

Het voelt raar om te schrijven dat ik blij ben dat jullie deze brochure lezen, wetende dat de situatie die jullie hier heeft gebracht waarschijnlijk niet met 'vrolijk' of 'blij' kan worden

omschreven. Ik was zelf negen toen mijn ouders begonnen met scheiden, en met een lach en een traan vertel ik altijd dat ze klaar waren met scheiden toen ik twaalf was. Toch voelt het als iets positiefs dat jullie dit nu lezen; een gelegenheid voor verandering. Ik kies voor het woord optimistisch. Ik ben optimistisch dat jullie dit lezen, en dat jullie bij Kinderen uit de Knel terecht zijn gekomen.

Ik vertel regelmatig mijn verhaal aan een groep ouders en hun netwerk, die beginnen aan dit traject. Dan vertel ik over hoe ik alles heb ervaren. De rechtszaken die mijn ouders drie jaar lang hebben gevoerd, de nieuwe vriendinnen van mijn vader, hoe mijn relatie met mijn ouders nu is. Elke keer betrap ik mijzelf op de wens dat mijn ouders ook in de zaal hadden gezeten. Dan had ik ze kunnen laten zien dat het kind dat tussen hun conflict zat eigenlijk heel kwetsbaar was, en veel meer heeft mee gekregen van hun ruzie dan ze denken. Als kind wou ik dit namelijk niet laten merken. Ik hou zielsveel van mijn ouders; ik wilde sterk voor ze zijn, en heb me daarom altijd groter gehouden dan ik ben. Ik wou ze nooit tot last zijn, omdat ik stiekem kon zien hoe zwaar ze het met alles hadden. Ik wou ze graag helpen, om ook maar een klein beetje van de ruzie die ze hadden voor ze op te lossen. Hierdoor kreeg ik alleen maar het gevoel dat ik meer tussen hen in kwam te staan, en dat ik hun boodschapper werd. Ik had het zo ontzettend hard nodig dat mijn ouders dit patroon voor mij konden doorbreken. Dat ze mij toestemming hadden gegeven om kwetsbaar te zijn en dat ik getroost mocht worden.

Tegenwoordig zien mijn ouders dit patroon beter, en zie ik dat ze hun best doen om het voor mij makkelijker te maken. Zelfs nu we jaren verder zijn ben ik ze ontzettend dankbaar hiervoor. Het maakt me optimistisch dat jullie met dit werkboek en het traject van Kinderen uit de Knel handvatten krijgen om de patronen in jullie situatie te doorbreken. Ik weet zeker dat jullie het hierdoor makkelijker kunnen maken voor jullie kinderen, en dat ook zij hiervoor dankbaar zullen zijn.

Liefs, Arne

Neem contact op voor een informatief gesprek

Om er achter te komen of deelname aan Kinderen uit de Knel kan bijdragen aan verbetering van uw situatie, voor toelichting op de werkwijze, voorwaarden voor deelname en voor al uw andere vragen kunt u via de website contact opnemen met een Kinderen uit de Knel aanbieder in uw regio.