Ouderbijeenkomsten

over scheiden en opgroeien

Signalenrapportage

De Stem van de Gescheiden Ouder

Knelpunten, behoeften en inzichten uit de peilingen onder ouders

Dit document biedt een samenvatting van de peilingen die live zijn afgenomen tijdens de drie Online Ouderbijeenkomsten over Scheiden en Opgroeien. Omdat deze peilingen direct aansluiten op de inhoud gegevens tijdens de bijeenkomst, dient dit document niet gelezen worden als een tevredenheidsevaluatie. In plaats daarvan functioneert het als een rapportage over de reflectie van ouders op de inhoud van de bijeenkomst in relatie tot hun eigen situatie/bewustzijn. De resultaten geven een beeld van hoe ouders de dynamiek binnen gescheiden gezinnen ervaren, waar hun handelingsverlegenheid zit en waar hun directe behoeften liggen op het gebied van ondersteuning.

De Basisbijeenkomst

Preventie van loyaliteitsconflicten en versterken van het netwerk

In deze bijeenkomst staat de emotionele veiligheid en de loyaliteit van het kind centraal. Er is ingezet op het bewustmaken van de impact van (ouderlijke) spanningen en het stimuleren van een gezond steunnetwerk rondom het kind én de ouder zelf.

- ***Zorgelijke thuiscontext*:** Van de responderende ouders beoordeelt **44,3%** het contact met de andere ouder als negatief tot zeer negatief. Dit onderstreept de noodzaak voor bemiddeling, ondersteuning en deze voorlichting.
- ***Loyaliteit en innerlijke strijd:*** Hoewel **70,8%** aangeeft blij te zijn voor hun kind als het over de andere ouder vertelt, ervaart **19,2%** daarnaast ook negatieve gevoelens (zoals jaloezie). Dit toont aan hoe complex de emotionele spagaat voor ouders is.
- ***Kloof tussen theorie en praktijk:*** Een ruime meerderheid (**61,4%**) weet hoe ze de communicatielijn voor hun kind open moeten houden met de andere ouder en brengt dit in de praktijk. Echter, een derde van de ouders (**34,4%**) geeft aan dat dit hen vaak nog niet lukt.
- ***Kwetsbaarheid in het informele netwerk:*** Slechts **28,2%** van de kinderen heeft volgens de ouders een goed lijntje met een steunfiguur (buiten de ouders). Maar liefst **32,5%** van de ouders geeft aan zelf de belangrijkste (en soms enige) steunpilaar te zijn. In combinatie met dat de helft van de deelnemers negatief contact ervaart met de andere ouder, is er een risico van overbelasting van de ouder en emotionele eenzaamheid bij het kind.
- ***Behoefte aan constructieve reflectie: 53,1%*** van de ouders ervaart momenteel voldoende steun waarbij zij niet alleen hun verhaal kwijt kunnen, maar ook actief gespiegeld worden. De overige **46,9%** zoekt nog naar deze vorm van helpende feedback.

Methodologische verantwoording

- In totaal hebben 922 ouders de peilingen ingevuld.
- De gegevens zijn digitaal en anoniem verzameld tijdens de webinars.
- Voor elke peiling gold één antwoord mogelijk.

Saskia Gubbels en Annelies van der Veldt, juli 2026

Contact LCO

Saskia Gubbels

06 22 344 144

info@ouderbijeenkomsten.nl

www.ouderbijeenkomsten.nl

De Vervolgbijeenkomst

De-escalatie en het doorbreken van patronen

Deze bijeenkomst richt zich op het vergroten van de eigen regie van ouders en zicht krijgen op de kern van het conflict/probleem. Via de thema's 'KLEIN-kijken' (persoonlijke (leef)situatie en emoties van de ouder) en 'GROOT-kijken' (systemische patronen en communicatiedynamiek) worden ouders gestimuleerd om de regie te pakken over wat zij wél kunnen beïnvloeden: een vielige basis en haven bieden aan hun kind.

- **Hoge lijdensdruk:** Vrijwel alle ouders (**93,3%**) geven aan dat hun kind last heeft van de scheiding; **70,4%** ervaart dit als ronduit moeilijk te verdragen.
- **Hoge handelingsverlegenheid:** Maar liefst **71,1%** van de deelnemers ervaart moeite met het inzien van wat zij zelf nog actief kunnen bijdragen of veranderen aan hun situatie.
- **Behoefte aan kennis en tool voor emotie-regulatie (KLEIN-kijken):** De grootste behoefte ligt bij het krijgen van zicht op de eigen emoties en gedachten (**35,5%**).
- **Systeemknelpunten (GROOT-kijken):** Het vastlopen in herhalende, destructieve dynamieken (**30,7%**) en een niet-afgeronde ex-partnerrelatie (**26,3%**) worden geïdentificeerd als de grootste blokkades voor een gezonde coparenting-relatie.
- **Toekomstgerichte focus:** Na de bijeenkomst stelt **46,4%** zich ten doel de focus te houden op wat écht belangrijk is voor het kind. Daarnaast ziet **27,1%** de uitdaging in het accepteren van de situatie zoals die is. Slechts **6,8%** van de respondenten kan ontspanning vinden in het omgaan met lastige situaties.

De Bijeenkomst 'Steun voor je Kind'

Veiligheid, sfeer en opvoedvaardigheden

Dit webinar behandelt situaties waarin sprake is (geweest) van chronische scheidingsconflicten of onveiligheid. Er is ingezet op trauma-sensitief kijken naar het gedrag van het kind, het de-escaleren van sfeer en het versterken van opvoedvaardigheden.

- ***Sfeerperceptie door het kind**:* Gelukkig ervaart **52,1%** van de kinderen dat positief gedrag en sfeer van de ouder zichtbaarder zijn geworden. Tegelijkertijd geeft **43,1%** aan dat het kind nog altijd te maken heeft met een negatieve sfeer en negatief gedrag tussen de ouders.
- ***Cruciale inzichten in de kinderlijke psyche**:* Deze bijeenkomst bood sterke eye-openers. Zo had **33,3%** van de ouders zich vooraf niet gerealiseerd dat kinderen diepe schuldgevoelens kunnen koesteren over de scheiding. Daarnaast leerden ouders inzien dat kinderen situaties anders beleven (**25,6%**) en veel voelen maar nog weinig begrijpen (**23,3%**).
- ***Laagdrempelige preventieve acties**:* Ouders gaven aan direct praktisch aan de slag te kunnen met: het geruststellen en ontschuldigen van het kind (**17,0%**), vaker samen spelen (**17,0%**) en actiever luisteren naar de verhalen van het kind (**14,8%**) (totaal zijn er 8 laagdrempelige opvoedacties benoemd).
- ***Hulpzoekend gedrag**:* Om de situatie structureel te veranderen, zet **29,5%** in op meer steun voor zichzelf. **25,0%** wil de eigen opvoedvaardigheden versterken en **16,5%** wil gericht zoeken naar (professionele of informele) steun voor het kind.

Drie voorzichtige verbanden die gedestilleerd kunnen worden uit de antwoorden op de peilingen:

1. Systeemoverbelasting door een kwetsbaar netwerk

44,3% van de ouders heeft een negatief contact met de ex-partner. **93,3%** geeft aan dat hun kind last heeft van de scheiding en slechts **28,2%** van de kinderen heeft een steunfiguur buiten de ouder. De emotionele belasting van de ouder kan groot zijn, aangezien ouders als belangrijkste doel aangeven zicht te willen krijgen op hun emoties. Daarnaast geeft **46,9%** aan behoefte aan een vorm van helpende feedback.

2. Handelingsverlegenheid ondanks goede wil

Met opnieuw het gegeven dat **93,3%** denkt dat hun kind last heeft van de scheidingssituatie, heeft maaar liefst **71,1%** van de ouders moeite om te zien wat zij zélf nog kunnen veranderen aan de situatie. Het open houden van het contact naar de andere ouder lukt bij **34,4%** in de praktijk niet. Slechts **6,8%** van de respondenten geeft aan dat het hem/haar lukt om ontspannen met lastige situaties om te gaan.

3. Onbekendheid met de belevingswereld van het kind

De informatie in de wenbinars lijken te fungeren als een eye-opener. Voor **33,3%** was het schuldgevoel van het kind over de scheiding een nieuw inzicht. Daarnaast wil **25,0%** de eigen opvoedvaardigheden versterken.