

Mijn ouder zit in de gevangenis

een boekje over hoe kinderen daarop reageren



Waarover gaat dit boekje?

Kinderen kunnen soms lastig doen. Dat overkomt iedereen. Alle ouders maken dat mee. Als het bij jou gebeurt, moet je zeker niet denken dat je de enige bent! Soms doen kinderen extra moeilijk. Als ze in hun 'apenjaren' zitten bijvoorbeeld. Of als er dingen gebeuren waar ze niet goed weg mee weten. Dat kan van alles zijn: ze zien het niet zitten op school, hun zusje is dikwijls zwaar ziek, hun grootmoeder is pas gestorven, hun pa of ma zit in de gevangenis...

Over dat laatste punt gaat dit boekje.

'In de gevangenis zitten' is niet alléén erg voor wie het overkomt en voor de partner die achterblijft. Het heeft ook grote gevolgen voor de kinderen.

Ze moeten van de ene dag op de andere één van hun ouders missen en de andere ouder heeft op slag minder tijd voor hen. Bovendien kunnen of durven ze daar tegen andere mensen (hun vriendjes, de meester op school) meestal niks over zeggen. Een pa of ma hebben die in de gevangenis zit, is immers nog erger dan een papa of mama die in de kliniek ligt. Als een van je ouders ziek is, hebben de mensen medelijden. Maar alles wat met de gevangenis te maken heeft, is in de ogen van de meesten 'slecht'.

Kinderen voelen dat goed aan. Ze zijn beschaamd en durven er niets over zeggen. Het kan gebeuren dat ze daar dan heel erg van in de knoop geraken.

Dit boekje geeft uitleg over wat kinderen kunnen denken en voelen als hun papa of mama naar de gevangenis moet.



Vier dingen die je zeker moet weten

Maar voor je begint te lezen zijn er vier dingen die je zeker moet weten:

1. Als we een voorbeeld geven, vertrekken we meestal van het idee dat het de 'papa' is die in de gevangenis zit. Gewoon omdat er veel meer mannen in de gevangenis zitten dan vrouwen. Maar het omgekeerde kan natuurlijk ook. Je kan dit boekje ook gebruiken als het niet over jouw eigen kinderen gaat, maar over die van vrienden, burens, familie... Of als jijzelf niet de echte vader of moeder bent, maar familie of iemand die op een andere manier voor kinderen zorgt, of opvoeder in een home... Dat spreekt vanzelf.
2. Soms zit iemand in de gevangenis omdat er dingen gebeurd zijn in het eigen gezin (slagen en verwonding- en, vechtpartijen)... Soms zijn je kinderen zélf het slachtoffer. Dan wordt alles nog veel gevoeliger en ingewikkelder. In zo'n geval kan je best hulp zoeken bij bijvoorbeeld: een huisdokter, hulpverlener, psycholoog...
3. We kunnen je tips geven en goede raad. Maar we kunnen niet zeggen: 'op deze vraag is dat het (enige) goede antwoord' of 'Als je kind zich zo gedraagt, moet jij dit doen.' Ieder gezin is anders en heeft zijn eigen gewoontes. Daar hangt veel van af. Het ene kind is trouwens het andere niet. Er zijn er geen twee die 't zelfde zijn. En jij kent jouw kinderen het best! Hou dus zeker altijd rekening met hoe jij het aanvoelt!
4. Dit boekje is gebaseerd op een vorming en supervisie die wij van kinderpsychologe Kris Breesch hebben gekregen en op onze eigen ervaringen. Het is belangrijk dat je weet dat wij vooral contacten hebben met mensen die in voorhechtenis zitten. Dat bepaalt natuurlijk mee de inhoud van deze brochure.

Als hun mama of papa in de gevangenis zit, zijn kinderen in de war en verdrietig.

“Waar is papa?” “Waarom huil je mama? Komt het door papa?” “Waarom heeft papa geen goeiedag gezegd? Anders doet hij dat toch ook altijd als hij weg moet?” “Wanneer komt papa terug?”

Dat zijn vragen die kinderen al snel stellen. De eerste dagen na de arrestatie is het immers ‘crisis’ in je gezin. Waarschijnlijk ben je zelf ook behoorlijk in de war en overstuur. Dat is logisch. Bovendien zijn er 101 dingen die jij moet regelen. Er blijft dus weinig tijd over voor je kinderen. Kinderen voelen die spanningen goed aan. Ze raken in de war en zijn ongerust en verdrietig. Ze missen hun papa en verstaan niet waarom hij er van de ene dag op de andere niet meer is.

Wat kan jij doen om die verwarring en dat verdriet te verminderen?

Zorg voor duidelijkheid

- Je kan niet doen alsof er niets aan de hand is. Zwijgen is voor niemand een goeie oplossing. Dat maakt de verwarring alleen maar groter. Maar wat zeg je wél tegen je kinderen en wat niet? Moet je hen vertellen dat hun vader in de gevangenis zit? Zeg je niet beter dat hij naar het buitenland moest of in de kliniek ligt. **Meestal is het niet verstandig om je kinderen fabeltjes te vertellen.** Zij weten meer dan je zelf denkt en hebben leugentjes vlug door. Als ze dan toch de waarheid te weten komen, kan het zijn dat ze hun vertrouwen in jou kwijt zijn. Dan wordt alles nog ingewikkelder en ben je nog verder van huis. Vertel hun dus liefst iets dat zo dicht mogelijk bij de waarheid ligt.
- Als iets nooit zeker zal worden, zeg hen dat dan ook. Lieg niet en geef hen geen valse hoop. Probeer wel om **zoveel mogelijk 'goede' dingen vast te hangen** aan de minder goeie. Bijvoorbeeld:
"We kunnen papa niet gaan bezoeken omdat ik moet werken en jij naar school moet, maar we zullen hem wel dikwijls schrijven." *"We kunnen niet op voorhand weten wanneer papa vrij komt, maar als het zover is belt hij ons zeker direct op."*
- Vertel ook **wat je allemaal doet om zoveel mogelijk te weten te komen:** dat je belt met de advocaat (een meneer die papa helpt) om te horen hoe het met hem gaat; dat je met de gevangenis belt om te weten wanneer je op bezoek mag gaan en/of kleren en andere dingen mag meebrengen. Dat helpt en maakt hen minder ongerust.

Laat hen verdrietig zijn

- Kinderen missen hun papa zoals jij je partner misschien mist. Zeg hen dat je dat goed verstaat. **Praat met hen over wat er gebeurd is.** Doe dat zo eerlijk mogelijk. Zeg hen dat ze kwaad en verdrietig mogen zijn. Wacht ook niet té lang met uitleg geven. Er is niets zo erg dan dat kinderen de waarheid moeten horen van een ander. Bijvoorbeeld van de ouders van een vriendje die het 'gelezen hebben in de gazet.'
 - Alle kinderen en zeker de allerkleinsten (baby's en peuters) moeten goed **weten dat er nog een vertrouwde figuur overblijft die voor hen zorgt.** Ze moeten zich veilig voelen. Als geen van de twee ouders dat kan doen, kan die verzorger ook een familielid, pleegouder of opvoeder zijn.
 - Kleine kindjes denken dat je niet meer bestaat als je er niet bent.
- Het is belangrijk dat zij **weten dat hun papa ergens is** (en dus nog leeft) en dat hij aan hen denkt. Vertel hen regelmatig iets over papa.
- Aan iets grotere kinderen geef je best uitleg. Zij merken immers direct dat hun papa er niet is. **Hou de band met hun vader levendig.** Dat kan je doen door:
 - hen tegen een foto van hun papa te laten vertellen.*
 - door ze een kusje te laten geven op de foto van hun vader.*
 - door kaartjes en tekeningen te maken en die op te sturen.*
 - door ze regelmatig te laten schrijven, tekeningen maken of aan de telefoon te laten komen als hun papa belt vanuit de gevangenis.*
 - Nog grotere kinderen willen ook weten **waarom** hun papa er niet is. Geef **zo eerlijk mogelijk antwoord.** Dan kunnen zij zich goed verweren tegen burens, vriendjes, familie, leerkrachten. Zij krijgen toch hoe dan ook allerlei vragen te verwerken.

Het is beter dat ze dan hun man-
netje kunnen staan.

- Grotere kinderen **schamen zich soms** over wat hun papa gedaan heeft. Soms gebeurt het dat ze zich **'isoleren'**: ze willen altijd alleen spelen, ze willen niet meer zwemmen met hun vriendjes. Hou die situatie goed in 't oog en speel er op in.
- Wat je best niet doet is zeggen dat ze dit 'geheim' moeten houden. Bijvoorbeeld:
"Over wat er met papa gebeurd is, mag je niets zeggen tegen je broertje. Dat is een geheim tussen mij en jou."
Zo'n geheim legt nog eens een extra druk op je kind. Dan durft misschien helemaal niet meer zeggen hoe het zich voelt.
Leg hen echter wel uit dat ze er best niet zomaar met iedereen over kunnen babbelen en dat het goed mogelijk is dat sommige mensen 'slecht' reageren.
Bereid hen daarop voor. **Help hen een beetje kiezen tegen wie ze wat willen zeggen.** Vertel hen ook met wie jij al hebt gepraat. Dan weten ze dat ze er met die mensen wel vrij over kunnen spreken.

- **Pubers** (einde lagere school, middelbaar school) hebben het sowieso al moeilijk. Ze proberen zich zachtjesaan los te maken van thuis. Ze willen alleen met leeftijdsgenoten optrekken en zijn heel gevoelig voor 'wat mensen van hen denken.'

Als een van hun ouders in de gevangenis zit, moeten ze plots meer met thuis bezig zijn dan met hun vrienden. Dat maakt hen kwaad. Ze vinden het ook **moeilijk om dat aan hun vrienden uit te leggen** en schamen zich dikwijls dood.

Zij stellen zich ook **veel vragen**: 'Wat voor een man is mijn vader nu eigenlijk? Waarom heeft hij dat gedaan? Ben ik zoals hij en ga ik dat later ook doen? Is hij een slecht mens? Wat zullen mijn vrienden daarvan denken?'

Soms sluiten ze aan bij een jeugdbende of beginnen extreem te sporten. Dat doen ze om aandacht te krijgen of om te **laten zien dat zij anders en beter zijn**. Soms zoeken zij **steun buiten het gezin**: bij een vriend, leraar, scoutsleider, een nonkel of tante. Dat is voor jou niet altijd gemakkelijk, maar laat dit toch maar een beetje gebeuren!

Soms doen kinderen plots helemaal anders dan normaal

Soms doen kinderen plots helemaal anders dan gewoonlijk. Dat is normaal. Dat overkomt iedereen die in een moeilijke situatie zit, volwassenen net zo goed als kinderen. Soms kom je - door wat ze zeggen of doen - vanzelf te weten hoe ze zich voelen.

Onzekerheid, twijfel en verdriet

Het kan zijn dat jouw kind zich plots heel onzeker en onveilig voelt.

Dat merk je als ze dingen zeggen als:

"Zou papa nog wel aan mij denken?"

"Komt hij nog wel ooit terug naar huis?"

"Wie helpt mij nu met rekenen?"

Bang om de andere ouder ook kwijt te raken

Soms hebben kinderen schrik dat ze jou ook gaan verliezen. Dan zeggen ze dingen als:

"Ik wil niet dat de babysit komt. Jij moet bij mij blijven, mama." "Mama, jij blijft toch altijd bij mij hé?"

Schuldgevoel

Soms denken ze dat alles hun schuld is. Of

vinden ze 't heel erg dat ze hun mama niet kunnen troosten:

"Omdat ik stout was, is papa weggegaan." "Mijn mama huilt heel de tijd en ik kan haar niet troosten."

Machteloosheid

Meestal willen kinderen de situatie veranderen: "Ik zal er wel voor zorgen dat papa naar huis komt!" Maar ze moeten al gauw merken dat ze dat niet kunnen.

Dan voelen ze zich nutteloos en onmachtig:

"Ik wou dat ik papa eruit kon halen"

Fantasie

Soms doen kinderen alsof hun papa op reis is. Zelfs als jij hen wel verteld hebt dat hij in de gevangenis zit. Dat verhaal verzinnen ze om zich recht te houden.

Dikwijls hangen ze - in hun verbeelding - ook de held uit. Dan fantaseren ze dat zij hun papa zijn gaan redden:

"En toen nam ik mijn geweer en zei tegen de bewakers 'laat mijn papa los' en dat hebben ze dan gedaan."

Kwaadheid

Soms zijn kinderen kwaad. Op hun vader die in de gevangenis zit. Op jou. Of op jullie allebei.

“Waarom heeft papa dat gedaan? Nu zitten wij hier helemaal alleen door zijn schuld.”

“Ik wil vandaag niet bij Tim gaan spelen.”

“Morgen ga ik niet naar de scouts, ik wil liever thuis blijven.”

Het gebeurt ook dat ze zich afreageren op ‘de maatschappij’ omdat die hun papa heeft “afgepakt”.

Schaamte

Kinderen voelen goed aan dat ze vanaf nu anders zijn dan de anderen omdat hun papa in de gevangenis zit. Het kan zijn dat ze zich daarover schamen.

Ze vinden het erg dat ze twee nieuwjaarsbrieven moeten schrijven.

(één voor papa in de gevangenis en één voor jou) en dat ze niet naar een verjaardagsfeestje kunnen omdat het dan net bezoekdag is...

Soms gebeurt het dat ze zich ‘isoleren’ en nog zo weinig mogelijk andere kinderen willen zien.

“Gelukkig weten ze in de turnkring niet waar mijn papa is, want dan zou ik niet durven gaan.”

Afstand houden

Soms nemen kinderen met opzet wat afstand. Ze vertellen plots niks meer over school en zitten dikwijls in hun eentje op hun kamer.

Dat moet je niet persoonlijk oppakken. Kinderen hebben -net als jij- tijd nodig om alles op een rijtje te kunnen zetten. Bovendien krijgen ze veel te verwerken en te verduren.

Probeer er gewoon voor te zorgen dat het niet te erg uit de hand loopt. Blijf zoveel mogelijk over alles praten.

Wat kunnen jullie als ouders doen?

De ouder die nog thuis is

Je bent de partner van iemand die aangehouden is. Je staat er alleen voor en moet verschrikkelijk veel doen. Er is van alles en nog wat te regelen.

Steun voor je kinderen

Bovendien komt de opvoeding van de kinderen nu ook uitsluitend op jouw schouders terecht. Misschien blijft er niet veel tijd over voor hen. Toch moeten je kinderen in deze moeilijke situatie steun krijgen.

Misschien lijkt het in het begin wel alsof ze zich er weinig van aantrekken. Maar het kan best zijn dat ze zich groot en sterk houden om het jou niet nog lastiger te maken.

Probeer **naar hen te luisteren** en veel met hen te praten.

Als je dat te zwaar vindt, **roep dan de hulp in** van grootouders, familie, vrienden, hulpverleners... Vraag niet te veel verschillende personen en help je kind een vertrouwde figuur kiezen. Kies nooit iemand in hun plaats, maar **zoek samen naar de juiste figuur**.

Hulp bij verwerking

Jij hebt het zelf waarschijnlijk ook niet gemakkelijk. Jij moet net zo goed een boel dingen verwerken.

Vergelijk jouw verwerking niet met die van je kinderen.

'Iets verwerken' is heel persoonlijk. Het verschilt van mens tot mens. Geef hen genoeg ruimte om het op hun manier te doen.

Het belang van je kind voorop

Het beeld dat jij zelf van je partner hebt, speelt ook een rol.

Als jullie een goeie relatie hebben, breng je vanzelf een positief beeld van je partner over op je kinderen.

Als je tegen je kinderen zegt dat hun vader 'slecht' is omdat hij jullie dit aandoet, maak je het voor hen nog moeilijker dan het toch al is. Het kan zijn dat jullie gescheiden leefden op het moment van de arrestatie. Probeer toch zoveel mogelijk **samen aan het belang van jullie kinderen** te denken.

De ouder die in de gevangenis zit

Jij maakt je zorgen over thuis.

Dikwijls kan je die gevoelens niet eens laten zien. Je hebt schrik dat de andere gevangenen of het personeel je zullen uitlachen. Je denkt dat je een slechte ouder bent omdat je je kinderen in de steek hebt moeten laten. Je vraagt je af: "Hoe kan ik -vanuit de gevangenis- toch zo goed mogelijk vader blijven?"

Hou zoveel mogelijk contact. Dat is het belangrijkste. Als je geen bezoek kan krijgen, schrijf dan eens een brief of een kaartje en telefoneer af en toe. Op die manier laat je aan je kinderen zien dat je aan hen denkt. Vraag hen naar school, vriendjes, hobby's...

Zo voelen ze dat hun wereld belangrijk blijft voor jou.

Natuurlijk ben jij **voor een deel ook afhankelijk van je partner.**

Het is best mogelijk dat zij om een bepaalde reden niet met de kinderen op bezoek kan of wil komen.

Het kan ook zijn dat je kinderen zelf wat afstand houden. Dat is misschien zo omdat ze in de war zijn, kwaad en verdrietig.

Gun jezelf én je kinderen de tijd om jullie evenwicht wat te vinden.

Jullie allebei

Jullie hebben veel zorgen.

Het kan ook zijn dat het tussen jullie niet meer botert. Toch blijven jullie **alletee** de **ouders van je kinderen**. Dat moet je goed voor ogen houden.

Gebruik je kinderen niet in de strijd tegen elkaar. Dan voelen de kinderen zich soms verplicht om voor één van hun ouders te moeten kiezen. Dat legt een grote druk op hen.

Als ouders moet je proberen om je **problemen zoveel mogelijk zelf op te lossen**. Kinderen moeten zo weinig mogelijk met die ruzies te maken krijgen.

Als je ruzies niet kan vermijden waar de kinderen bij zijn, kan het goed zijn om **een 'neutraal' iemand** (dat is iemand die geen partij kiest voor jou of je partner) met hen op bezoek te laten gaan. Dat is voor alle partijen rustiger en beter.

Blijf **beslissingen** over de kinderen (schoolkeuze, verjaardagscadeaus...) **zoveel mogelijk samen** bespreken. Als dat mogelijk is, laat de kinderen daar dan ook zelf over meepraten.

Wat is nog belangrijk?

Bezoek

Als jullie beslissen...

Misschien beslissen jullie om je kinderen niet mee op bezoek te nemen.

Je kan daar verschillende redenen voor hebben: je wil het hen niet aandoen, je hebt er zelf last van dat je hen alleen vanachter glas kan zien en hen niet kan vastpakken of knuffelen...

Als je niet op bezoek gaat, kan je hen best **uitleggen waarom** je dat niet doet. Anders denken ze misschien dat hun papa kwaad is en hen niet wil zien. Misschien voelen ze zich ook in de steek gelaten. Dat kan je voorkomen door erover te praten.

Als je kinderen zelf niet willen...

Als je kinderen zelf niet op bezoek willen, **toon je daar best begrip voor**, hoe moei-lijk dat ook is. Als ze tegen hun zin op bezoek moeten gaan, dan is het best dat zij dat vrij kunnen zeggen en dat jullie er proberen over te praten.

Zij kunnen daar verschillende redenen voor hebben: ze zijn kwaad op hun

ouders, zijn bang voor de cipers, hebben een hekel aan het lange wachten...

Ga in op wat ze zeggen: zeg bijvoorbeeld dat jij dat lang wachten ook afgrijselijk vindt.

Wel op bezoek...

Als je wél op bezoek gaat, probeer dan om ze **zo goed mogelijk voor te bereiden**. Vertel over de grote poort, over de sleutels, de cipers en over de lange wachttijden... Gevangenissen zijn niet gemaakt voor kinderen. Het beter dat ze op voorhand weten wat hen daar te wachten staat.

Praat met de kinderen over het bezoek, zowel ervoor als erna.

Laat ze tijdens het bezoek over hun leefwereld vertellen: hobby's, school, vriendjes...

Zorg voor regelmaat in alles wat je doet. Beter 2 keer per week op een vast moment telefoneren dan eerst een hele week elke dag op bezoek gaan en daarna niet meer.

Reacties van de omgeving

Soms toont je omgeving (vrienden, familie, school, buurt) begrip. Dat is dan een grote steun voor je gezin.

Dikwijls is het echter anders: mensen zijn onverschillig of reageren negatief. 'In de gevangenis zitten' is nog steeds een taboe.

Dat merken je kinderen maar al te goed. Ze worden gepest op school en horen er niet meer bij.

Sommige kinderen mogen van hun ouders niet meer met jouw kinderen spelen. De burens stellen allerlei lastige vragen en sommige volwassenen houden jou en je kinderen plots op afstand.

*"Zit je pa nu echt in de gevangenis?"
"Jij mag niet meer meespelen, want
jouw papa is een bandiet!"*

Dat maakt je kinderen verdrietig. Zeker als ze de waarheid niet weten, zullen ze niet verstaan waarom iedereen plots zo anders doet. Het is dus **belangrijk dat je met hen praat**.

Soms is het beter dat je hun leraars zegt en vertelt dat hun papa in de gevangenis zit.

Als de leraars daar niets van weten, zullen zij de spanningen en het 'lastig doen' van je kinderen misschien niet verstaan.

Zoiets vertellen is natuurlijk niet gemakkelijk. Zeker niet als je daarvoor eigenlijk ook al weinig contact had met die leerkracht.

Taakverdeling in het gezin

Er verandert veel in je gezin: vroeger waren er twee ouders bezig met de opvoeding, nu is er plots maar één meer.

Als jij al alleen voor de kinderen zorgde en nu in de gevangenis zit, blijft er zelfs niemand meer over! In dat geval moet iemand anders zo rap mogelijk die zorg overnemen: familie, vrienden, een home...

Juist omdat er zoveel verandert, is het belangrijk om te **bewaren wat kan**. Als je vroeger een verhaaltje vertelde voor het slapen gaan, doe dat dan nu ook.

Als ze vroeger een koek meekregen naar school, geef er dan nu ook één mee... Als je kinderen al wat groter zijn, kan je hen **hulp vragen in het huishouden**.

Jij staat er nu immers alleen voor. Het is logisch dat je dat doet.

Probeer daar echter **niet in te overdrijven**. Sommige kinderen nemen hun verantwoordelijkheid zo serieus op dat ze zich bijna als jouw partner gaan gedragen. Dat is voor niemand goed.

Kinderen moeten kinderen kunnen blijven.

Bovendien is dat alleen maar lastig als hun vader terug thuis komt: dan moet je kind een stap terugzetten!

Als jij het gevoel hebt dat je de situatie niet baas kunt, **roep dan de hulp in van een andere volwassene**.

Je partner komt terug thuis

Als je partner lang is weggeweest, moet je die **terugkomst goed voorbereiden**. Het zal voor jou en je kinderen een hele aanpassing zijn.

Jij bent misschien heel wat zelfstandiger en zelfzekerder geworden dan vroeger en voor je kinderen is het ook moeilijk om terug te doen als vroeger.

Praat hierover i.p.v. er ruzie over te maken.

Neem de tijd die je nodig hebt om terug gewoon te worden aan het 'volledige' gezin!

Hulp

Soms helpt het als je je verhaal kan vertellen aan iemand die geen vooroordeel heeft, aan iemand die de dingen wat vanop afstand bekijkt en relativiseert.

Je kan **je situatie bespreken** met de sociale dienst van de gevangenis of met iemand van Justitieel Welzijnswerk.

Je kan ook hulp zoeken **bij iemand die je al kent en vertrouwt** bijvoorbeeld: de maatschappelijke assistente van het OCMW of van het CLB van de school.

Soms hebben jij of je kinderen **therapie of speciale hulp** nodig. Dat kan nodig zijn als het jullie niet lukt om wat er gebeurd is te verwerken.

Dank

- **Nathalie Martens**, voor het bijeensprokkelen van het materiaal vanuit de opleiding en supervisie en het uitschrijven van de inhoud
- **Kris Breesch**, voor de deskundige opleiding en supervisie en het nalezen
- **De Cirkel**, voor het advies
- **Alice**, voor de mooie tekening op de cover van dit boekje.
- **Ilse Daems**, voor de eindredactie en lay-out van het eerste ontwerp

Wil je meer informatie? Zit je met zorgen? Zoek je hulp? Heb je vragen over het aanbod van CAW? Neem contact op met een CAW in je buurt.

Bel gratis 0800 13 500
Of mail, chat, kom langs
Meer info: www.caw.be

