

Moeders die geen contact meer hebben met hun kinderen. Dochters die hun vader weigeren te ontmoeten. Na een (v)echtscheiding rest vaak een mijnenveld van gekwetste gevoelens, en daarbij vallen altijd slachtoffers.

DOOR LENE KEMPS.

Nu 25 april wereldwijd is uitgeroepen tot **Dag van de Bewustwording van Ouderverstoting**, praten we met ouders en kinderen over het pijnlijke proces dat contactbreuk heet. De ouders van **Tanja** (30) gingen uit elkaar toen ze dertien was. Wat volgde, is een horrorverhaal van leugens en manipulatie waarbij haar moeder er alles aan gedaan heeft om haar vader bij haar weg te houden. “Papa zou mama geslagen hebben. Hij zou haar hebben mishandeld en ‘uitgeleend’ aan vrienden. ‘Pas maar op’, zei ze. ‘Hij komt je zo halen. Als er vrienden van hem in huis zijn, loop dan snel weg’. Het verhaal werd bevestigd door de zus van mijn moeder, zelf gescheiden. ‘Mannen zijn niet te vertrouwen, ze zullen je altijd misbruiken’, dat is het refrein dat ik heel mijn leven heb gehoord. Op een bepaald moment was ik zo bang voor mijn vader dat ik me verstopte als hij op bezoek kwam. En uiteindelijk heb ik op mijn vijftiende volledig met hem gebroken. Net wat zij wilden, maar dat begreep ik toen niet.” Het leven met Tanja’s moeder was geen pretje. “Ik zie nu pas hoe manipulatief ze was, hoe diep gekwetst, en hoe ze haar haat voor papa, en misschien wel voor alle mannen, aan mij heeft doorgegeven. En ik besef nu pas wat dat met mij gedaan heeft. Ik heb nooit veiligheid en geborgenheid gekend. Ik heb nooit ouders gehad die trots op me waren. Alles bestond uit angst en leugen.” Depressies, twijfelen aan je eigenwaarde, foute mannen. De emotionele ravage die Tanja’s moeder heeft aangericht, is massief. Tanja’s verhaal van ouderverstoting is helaas geen uitzondering, maar het is wel extreem.

PLOTS EEN PSYCHOLOGISCH TRAUMA

Claire Wiewauters, pedagoog en psychotherapeut, is als onderzoeker verbonden aan het **Kenniscentrum Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen/Odi-see**. Ze bekijkt het verschijnsel vanuit het standpunt ▶



“Mama,
ik wil je nooit
meer zien”

— DE RAVAGE NA DE VECHTSCHIEDING —

‘Pas nu zie ik hoe mama haar haat voor papa, en misschien wel voor alle mannen, aan mij heeft doorgegeven’

PAS, OFTEWEL: PARENTAL ALIENATION SYNDROME

In de jaren 90 poneerde de Amerikaanse psychiater **Richard Gardner** het bestaan van het *Parental Alienation Syndrome* (PAS), wat vertaald werd als ‘ouderverstoting’ of ‘oudervreemding’. Hij observeerde in zijn praktijk hoe in conflictueuze echtscheidingen de ene ouder (bij hem vaak de moeder) het kind opzette tegen de andere door er kwaad over te spreken. Als gevolg daarvan verbrak het kind het contact met de ‘slechte’ ouder. Gardner definieerde ouderverstoting als een psychologisch syndroom met acht kenmerken, waarvan de eerste twee noodzakelijk zijn en de volgende zes aanvullend (zie kader rechts).

van het kind en houdt niet van de term ‘ouderverstoting’. “Zo maak je het kind verantwoordelijk voor een situatie die door volwassenen is gecreëerd en waarop het kind gewoon een antwoord zoekt. Het kind is niet gemeen of boosaardig, het verstoot de ouder niet bewust of gewild. Het zit verstrikt in een vechtscheiding, het verstikt in een conflict, en zoekt een uitweg, een manier om te overleven. Een van die manieren blijkt te zijn: afstand nemen van een ouder, want er zijn momenten dat contactbreuk met een van de ouders tijdelijk noodzakelijk kan zijn. Ik zeg: tijdelijk. Voor het opbouwen van je leven en het ontwikkelen van je identiteit is het beter en makkelijker om contact te hebben met beide ouders, maar het moet een passend contact zijn. Als er te veel stress, angst en onrust mee gepaard gaat, dan kan wat meer afstand soms tijdelijk wenselijk zijn.” **Tom Janssen** van **JATO**, coach en begeleider van gescheiden ouders en ervaringsdeskundige, reageert: “Dat hoor ik wel vaker. Als kinderen niet meer naar de ene ouder willen, moeten we dat respecteren. Om het kind uit de strijd te halen. Maar ben ik dan de enige die opmerkt dat die strijd vaak door één ouder veroorzaakt wordt, sterker nog: in stand wordt gehouden? Ben ik de enige die merkt dat er één ouder is die de omgang met de andere moeilijk maakt?” Janssen spreekt uit ervaring. Hij is tien jaar gescheiden en acht jaar lang kon hij zijn zoons **Stefan** (14) en **Stijn** (12) ontmoeten zoals afgesproken. Tot de advocaat van de ex meldde dat de oudste een psychologisch trauma had overgehouden aan het weekend bij zijn vader en dat het bezoekrecht werd opgezegd. Janssen: “Ik begreep er niks van. Ik had twee gelukkige jongens gezien. Er was dat weekend niets gebeurd wat een trauma had kunnen

veroorzaken.” En hoewel hij zijn ex niet wil demoniseren, ziet Janssen nu de tekenen aan de wand. “Ze zei me geregeld: onze oudste gaat echt niet graag naar jou, we hebben de grootste moeite om hem vrijdagavond in de auto te krijgen. Als ik tussendoor met de jongens belde, werd ik meteen op luidspreker gezet, ik kreeg geen privacy met hen. En wat zeker alarmbellen had moeten doen rinkelen: een jaar na de scheiding kreeg ze een nieuwe relatie, en de jongens vertelden me dat ze die man ‘papa’ moesten noemen. Mij moesten ze met ‘Tom’ aanspreken. Dat er een stiefvader of pluspapa in beeld komt, kan ik zeker aanvaarden. Maar ze hebben maar één echte papa, en dat ben ik.”

LETTERLIJK TUSSEN TWEE VUREN

Janssen wil zijn ex niet in het hoekje van de boze, hysterische vrouwen klasseren. “Ik ben ervan overtuigd dat ze de jongens niet bewust tegen mij heeft opgezet. Ik ga ervan uit dat ze niet beseft wat ze heeft veroorzaakt. Misschien was dit voor haar een manier om met haar eigen kwetsuren en pijn om te gaan.” In wat Tom als een absoluut dieptepunt beschouwt, regelde zijn ex een confrontatie met de jongens, “waar ze eindelijk eens eerlijk konden vertellen waarom ze niet meer naar papa wilden. Het brak mijn hart om hen daar zo te zien staan, letterlijk tussen twee vuren. Ze konden gewoon niets uitbrengen. Dat doe je je kinderen toch niet aan? Ik heb hun antwoord niet afgewacht en ben weggegaan.” Tom ziet zijn zoons nu om de twee weken een namiddag, op neutraal terrein, in het **Huis van Hereniging** (zie kader). “Zo’n blij papa ben ik dan, ik koester die momenten, maar wat stelt het voor? Al meer dan twee jaar speel ik geen rol meer in hun opvoeding. Ik kan nog maar weinig voor hen betekenen. Ik heb weleens gezegd dat ouderverstoting de ergste manier is om je kind te verliezen, erger dan de dood. Om een overleden kind kun je rouwen. Mijn zoons hebben een leven. Maar ik maak er geen deel van uit.”

Rechtszittingen, politietussenkomsten, bemiddelaars. Janssen heeft het allemaal zien passeren en dringt sterk aan op ‘waarheidsonderzoek’. “Het is moeilijk om een gezinsdynamiek juist in te schatten, zelfs voor professionelen, dat snap ik. Maar waarheidsbevinding is cruciaal: hoe was de relatie tussen beide partners en de kinderen vóór de scheiding en wat is er allemaal gebeurd om tot de situatie van vandaag te komen? Je moet de tijd nemen om de gezinssituatie grondig te onderzoeken en de waarheid te achterhalen.” “Dé waarheid bestaat niet”, zegt Wiewauters. “Natuurlijk mag je het belang van feiten niet onderschatten, maar tegenwoordig gaan we ervan uit dat er meerdere waarheden zijn. De werkelijkheid wordt geconstrueerd. Kennis is relatief en persoonlijk gekleurd. In een vechtscheiding staan twee mensen tegenover elkaar die strijden om ‘het grote gelijk’. Ze zien de werkelijkheid vanuit hun eigen perspectief en noemen het dé waarheid. Door die tunnelvisie zijn ze eigenlijk niet meer in staat om redelijke inzichten te ontwikkelen. Het is erg moeilijk voor hulpverleners om uit dat complexe kluwen van gevoelens dé waarheid te distilleren. Zo komt er een helicoptervisie die een overzicht biedt.” Hoe dan ook vindt Wiewauters het belangrijk om de dialoog open te houden, en naar uitwegen te zoeken. “Als een kind vraagt om verandering van de verblijfsregeling, laat ons dan niet meteen polariseren. Laat ons proberen de onderliggende redenen achter de vraag van het kind te achterhalen en samen met alle betrokkenen te zoeken naar een passend antwoord daarop. Nu belandt die vraag vaak bij justitie, wat het een zwaar en ook wel explosief proces maakt. En dat is net wat die kinderen niet willen. Het is belangrijk om samen met het kind en de ouders naar alternatieven te zoeken. ‘Je voelt je niet veilig bij papa als hij gedronken heeft en daarom ben je niet graag een heel weekend bij hem. Misschien kan papa op zondag naar je voetbalmatch komen kijken en dan kunnen jullie achteraf nog samen iets doen en wat bijpraten.’”

DRINGEND NOOD AAN WETTELIJK KADER

Het is verbazend hoeveel kinderen na een vechtscheiding gebroken hebben met een van hun ouders, soms met beide. Hoeveel moeders en vaders hun kinderen niet meer kunnen zien. Wanneer ik rondbel op zoek naar getuigenissen, lopen de emoties hoog op. Ze willen toch liever niet geïnterviewd worden, want: “Mijn ex pluist kranten en tijdschriften uit, en als hij ook maar vermoedt dat hij ons verhaal leest, mag ik mijn zoon weer enkele maanden niet zien.” Of: “Ik weet nu al dat ik vannacht niet zal slapen, gewoon door dit telefoontje, dus heb ik het er liever niet meer over.” **Maria** (48), moeder van vier, wil haar verhaal wél vertellen. “Ik heb het al zo vaak gedaan dat ik niet meer moet huilen, dat is een voordeel.” Ze heeft na de echtscheiding acht jaar geleden haar kinderen nog maar zelden gezien. “Ik heb van thuis uit weinig zelfwaarde meegekregen, dus tolereerde ik dat mijn man me voortdurend kleinerde. Hij was maar met één ding bezig: zijn hobby. Maniakaal. Hij verzamelde oude wijnflessen. Hij spendeerde er fortuinen aan. Belastingen werden niet betaald, rekeningen bleven liggen... Eigenlijk wilde hij geen kinderen, maar ik was echt graag moeder. Ik leefde voor mijn gezin. Zij hielden me recht. En uiteindelijk ben ik ook weggegaan voor hen. Ik realiseerde me dat ik de kinderen geen plezier deed door dat huwelijk in stand te houden. Wat voor een voorbeeld kregen ze? Dus heb ik na 27 jaar het huis verlaten. Zonder de kinderen. Grootste fout ooit, denk ik nu. Maar toen wilde ik hun leven niet nog meer ontwrichten. Mijn man werkte thuis, hij zou nooit weggaan. Mijn oudste zoon was zestien, de jongste negen. Ik wilde weg, zo snel mogelijk de echtscheiding aanvragen, en opnieuw beginnen. Dat liep anders. De advocaten hebben niet gezorgd voor een omgangsregeling. Ik ben dus opnieuw naar de rechter moeten stappen om dat in gang te zetten. Dat heeft maanden geduurd.

KENMERKEN VAN EEN KIND MET PAS

1. De verstoten ouder zwartmaken, een lastercampagne op gang brengen.
2. Een zwakke of vreemde reden aanhalen voor het gebrek aan contact.
3. Zwart-witdenken: de ene ouder is goed, de andere slecht, geen ruimte voor ambivalentie.
4. Internaliseren van verstotingsgedrag: “Het is helemaal mijn beslissing.”
5. Onvoorwaardelijke steun voor de niet-verstoten ouder.
6. Gebrek aan schuldgevoel over gedrag en handelen tegenover de verstoten ouder.
7. Kopieergedrag van de niet-verstoten ouder.
8. Vijandigheid tegenover de verstoten ouder verspreidt zich bij familie en vrienden. PAS was meteen heel omstreden, omdat het de ouders als goed of kwaad bestempelt, terwijl de realiteit complexer is.

In het Nederlands overheerst de term ‘ouderverstoting’, hoewel niet iedereen daar even gelukkig mee is. Het legt de verantwoordelijkheid bij het kind: het kiest er dan voor een ouder te verstoten, terwijl ook daar de realiteit complexer is. Vandaar het voorstel van pedagoge **Claire Wiewauters** voor de meer neutrale term ‘contactbreuk’.

CLAIRE WIEWAUTERS, PEDAGOOG EN PSYCHOTHERAPEUT

‘Een kind verstoot de ouder niet bewust. Het verstikt in een conflict, en zoekt een uitweg, een manier om te overleven’

‘Iedereen stond vermeld op het overlijdensbericht van mijn zoon, zelfs de hond. Alleen ik niet’

HOE VAAK KOMT OUDERVERSTOTING VOOR?

• **Goedele Uyttersprot**, advocate en kamerlid N-VA, die in het parlement vragen formuleerde rond ouderverstoting, stelt dat “er in België naar schatting 3.250 vaders en moeders zijn van wie de kinderen gemanipuleerd worden door de ex-partner.”

• **Petra Van Den Hoeck** van het **Huis van Hereniging** zegt: “Bij niet minder dan 6% van alle echtscheidingen wordt er ouderverstoting vastgesteld, dit treft dus 1.500 gezinnen per jaar.”

• In 2014 kwamen er bij de politie 12.045 klachten binnen rond de niet-naleving van het bezoekrecht, maar om hoeveel moeders of vaders dat dan gaat, is moeilijk te berekenen. Sommigen dienen niet minder dan tachtig klachten in, anderen één.

• Pedagoge en therapeute **Claire Wiewauters** van het Kenniscentrum Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen is duidelijk: “Er zijn voorlopig weinig betrouwbare cijfers. Alleen vermoedens. De cijfers die we tot nog toe hebben, geven aan dat tien tot twintig procent van het aantal echtscheidingen evolueert naar een vechtscheiding. Bij een kleine groep daarvan zou ouderverstoting kunnen voorkomen. Ouders en kinderen evalueren dat verschillend. Kinderen rapporteren meer conflict dan ouders.”

En toen zei de rechter: ‘U hebt uw kinderen zo lang niet meer gezien dat er al sprake is van vervreemding. Laten we beginnen met een halve dag per week’. Maar de kinderen die ik op zondagnamiddag zag, zaten stil op de bank, keken me amper aan en zeiden niets. Hartverscheurend. Er was niets meer. We hebben dat vier keer gedaan en dan hebben ze ge-sms’t dat ze liever stopten met de bezoeken.

Ik denk dat mijn ex de verlaten echtgenoot met zo veel drama heeft gespeeld dat ze niet anders konden dan partij kiezen voor hem en boos zijn op mij. Plots was ik de grote liefde van zijn leven, en had ik hem diep gekwetst. Ik probeerde de kinderen te volgen via social media. Zo las ik in een tweet van mijn dochter dat ze triest was, omdat haar broer ernstig ziek in het ziekenhuis lag. Je kunt je niet voorstellen hoe je hart dan tekeergaat. Alle ziekenhuizen gebeld, ontdekt waar hij lag en ernaartoe gestormd. Hij zei me dat hij terminale

kanker had en vroeg me om weg te gaan. Ik dacht: ik probeer het de volgende dag opnieuw. Hij heeft me uit zijn kamer laten gooien. Toen ik een derde keer probeerde, waren de ouders van zijn vriendinnetje er. Die vader heeft toen de deur gebarricadeerd. Ik hoorde dat mijn zoon een halfjaar bij die mensen heeft gewoond, de momenten dat hij niet in het ziekenhuis was. Dat is helemaal pijnlijk: dat je zieke kind bij vreemden is, terwijl ik hem zo graag had willen verzorgen.

Ik was niet welkom op de begrafenis. Iedereen stond als naaste vermeld op het overlijdensbericht, zelfs de hond. Alleen ik niet. De begrafenisondernemer heeft er wel voor gepleit dat ik bij de plechtigheid zou kunnen zijn. Dat werd uiteindelijk aanvaard, maar er werd me wel spreekverbod opgelegd.

Ooit zijn er pogingen opgestart om het contact met de kinderen weer op gang te krijgen. Op vraag van de school, omdat ze zich zorgen maakten over de jongste. De bemiddelaars zijn daar een jaar mee bezig geweest en toen heb ik elk van mijn kinderen één keer mogen spreken.

Dat was uiteraard niet voldoende, maar de hulpverleners vonden dat het fantastisch was gegaan, en we moesten het verder zelf maar oplossen. Als ik eerlijk ben, denk ik niet dat het ooit nog goed komt. Op dit moment hebben de kinderen alleen maar te verliezen. Mij zijn ze al acht jaar kwijt. Als ze mij opnieuw willen zien, breekt hun vader zo goed als zeker met hen. Dit is een verhaal met alleen maar slachtoffers.”

Advocaten die tekortschieten, hulpverleners met goede bedoelingen, de complexe relaties tussen twee mensen die ooit van elkaar gehouden hebben, en de kinderen die daarin worden meegesleept. Het zijn de vaste en trieste elementen waaruit een verhaal rond ouderverstoting is opgebouwd. De vraag naar goede bemiddeling, naar een gepast wettelijk kader, is groot.

TE WEINIG SOCIAAL KAPITAAL

De effecten van een vechtscheiding met oudervervreemding op de lange termijn moeten nog bestudeerd worden, maar Wiewauters zegt wel dat een contactbreuk de ontwikkeling van een kind kan verstoren. “In die omstandigheden krijgen kinderen soms te weinig sociaal kapitaal mee om zich te verwezenlijken, om sterk en vol zelfvertrouwen in de wereld te staan. Het gevaar bestaat dat ze later interafhankelijke relaties aangaan. Dat ze twifelen aan hun zelfwaarde. Vechtscheidingen hypothekeren de volgende generatie.”

De ouders van **Didi de Vries** (30) gingen uit elkaar toen ze drie was. Uit haar veelgelezen en bijwijlen donkere blog klinkt de wanhoop van een vernietigd kind, voor wie de wereld een plaats vol gevaar en bedrog is. Haar moeder deed er alles aan om haar vader zwart te maken, wat toen ze acht was, culmineerde in de terloopse opmerking dat haar vader dood was, terwijl hij levend en wel nog steeds contact met haar zocht. Didi kwam in een trieste spiraal terecht: weglopen, depressie, opvangthuizen, en telkens weer belogen worden. Ze meldt dat ze nu vooral rust wil. “Ik ben de laatste maanden erg moe. Moe van alle strijd in mijn leven. Moe van alle onrecht dat het rechtssysteem in Nederland je kan

‘Ik ben half-papa, half-mama. Er is een helft van mij die jullie allebei afwijzen. Weet je hoe dat voelt?’

aandoen. Het rechtssysteem is hier echt bagger... Ik heb veel onrecht aangevochten de laatste jaren. Zorginstellingen die fraude plegen (...) Bewindvoerders die fouten maken (...) En dan nog de vechtscheiding van mijn ouders, dat instanties dat gewoon in stand houden, en kinderen vernielen, en het kind de ene ouder ontnemen, waardoor het psychische klachten krijgt, levenslang. Hoe kan een instantie meewerken met een ouder die zich als slachtoffer laat zien, maar die eigenlijk de dader is? Terwijl de andere ouder niet geloofd wordt, er wordt zelfs niet naar geluisterd. Ik heb nu bijna drie jaar mijn vader terug, maar om eerlijk te zijn, we kennen elkaar nog steeds niet en het is niet helemaal zoals ik gehoopt had. 2017, wat zal ik gaan doen? Word ik gelukkig en krijg ik eindelijk wat rust?”

NU HOEFT HET OOK NIET MEER

Scheidingsexpert en relatiebemiddelaar **Eric De Corte** krijgt in zijn praktijk wel eens te maken met vechtscheidingen en bloot erover. “Dat lijkt reactie uit te lokken. Die meneer ga ik schrijven, lijken mensen te denken. Ik krijg veel mails en brieven. Het is haast therapeutisch schrijven.” Onderstaande brief kwam anoniem in zijn bus terecht, en verwoordt perfect wat een conflictueuze echtscheiding betekent voor een kind, zelfs al denken de ouders dat ze het nog wel goed hebben aangepakt. “Lieve papa, lieve mama. Ja, dat zien jullie goed. Er staat niet lieve papa én mama boven deze brief. Jullie in een adem noemen, druist te veel in tegen mijn gevoelens. Want jullie zijn niet samen en wat mij betreft, zijn jullie dat nooit geweest. Ik was zes toen jullie scheidden, ondertussen 38 jaar geleden. Ik kan me niet eens herinneren dat jullie ooit een stel waren. Ik kan het me ook niet voorstellen. Jullie zijn zulke twee verschillende mensen. Het lijkt me schier onmogelijk dat jullie ooit van elkaar gehouden hebben. Maar goed, dat was ook niet zo, als ik papa moet geloven. Ik heb het hem vaak genoeg horen zeggen: ‘Van jouw moeder heb ik nooit echt gehouden’. Oké, bedankt papa. Dus ik ben niet eens in

liefde verwekt en uit liefde geboren. Fijn om dat te weten.

Het was natuurlijk een andere tijd, 38 jaar geleden. Niemand scheidde. ‘We hoeven de vuile was niet buiten te hangen’, zei mama. Ze zei wel meer dingen: dat mijn vader haar toch echt wel heel slecht behandeld had bijvoorbeeld. Dat vertelden mijn tantes me ook regelmatig: ‘Wat jouw vader je moeder heeft aangedaan toen hij er met die sloerie vandoor ging...’ En papa was aan de andere kant van de lijn ook niet onverdeeld positief over mama. ‘Ze was altijd ontevreden’, zei hij dan. ‘Niks was ooit goed genoeg. Al dat gezeur, ik kon er niet meer tegen’. Ik ben jullie. Ik ben half-papa, half-mama. Er is een helft van mij die jullie afwijzen. Die jullie mijn hele jeugd verloochend hebben. Weet je hoe dat voelt? Als mijn man tegen mijn dochter zegt: ‘Wat lijkt je toch op je moeder, dan is dat positief’. Als papa dat vroeger tegen me zei, kon ik wel door de grond zakken. Bij papa was ik te veel mama, bij mama te veel papa. Het is nog een meevaller dat ik er niet schizofreen van ben geworden. ‘Eigenlijk heb je nooit veel last van onze scheiding gehad’, beweren jullie af en toe. Pardon? Ik ben nooit met de vader van mijn kinderen getrouwd. Niet omdat ik het niet durfde, maar omdat ik niet wist hoe ik dat zou moeten regelen, zo’n bruiloft met een moeder en vader die elkaars bloed wel kunnen drinken. Ik lag te zweten in het kraambed uit angst dat jullie elkaar per ongeluk tegen het lijf zouden lopen. Kinderfeestjes, verjaardagen, we vierden alles zonder opa en oma. Want jullie samen in een kamer, dat gaat echt niet. En nu zijn jullie allebei begin zeventig. Binnenkort doet mijn oudste dochter eindexamen. ‘Ik wil er graag bij zijn’, zei de trotse opa. ‘Eva vindt het fijn als ik kom’, verkondigde oma. En jullie beweerden ook nog eens dat het na 38 jaar best kon, samen in één kamer. ‘Gezellig toch? Nee! Nee, dat vind ik dus niet gezellig. Dat vind ik hypocriet! 38 jaar geleden hadden jullie het ‘gezellig’ moeten regelen. Nu is het te laat. Het hoeft niet meer. Liefs, A.”

HELP!

- **huisvanhereniging.be**: centrum waar ouders en kinderen opnieuw samengebracht worden, gebaseerd op het succesvolle centrum in Canada, *The Family Reflection Reunification Program*.
- **gebrokenkind.be** en **kin-dermisbruik.info** besteden aandacht aan kinderen die het slachtoffer zijn van ouder-verstoting.
- **tom-janssen.blogspot.be**: Janssen geeft lezingen over het verschijnsel en organiseert praatgroepen voor lotgenoten.
- **contactbreuk.be** is een lotgenotengroep, zowel voor kinderen als voor volwassenen, van Linda Puttenaers, kocon.lp@gmail.com
- **awel.be** luistert naar kinderen en jongeren op het gratis nummer 102.
- Claire Wiewauters via claire.wiewauters@odisee.be
- **ericdecorte.be**: voor relatiebemiddeling en echtscheidingsexpertise.
- Didi de Vries op diedelicious.blogspot.be