



ALS WEGEN SCHEIDEN

HOE VERTELLEN WE HET DE KINDEREN?

GRATIS RICHTLIJN

Marlon Dijkhuizen

Jurist en Kindbehartiger

www.childfirst.nl



Wanneer het besluit is genomen

De knoop is doorgehakt, de kogel is door de kerk.
Jullie gaan scheiden.

Misschien zijn jullie het er over eens dat het beter is.
Misschien wil de een nog wel, maar lukt het de ander niet meer.

In alle gevallen is scheiden niet makkelijk. Voor ouders niet en voor de kinderen niet. Het moment dat je als kind hoort dat je ouders uit elkaar gaan, zul je je, als je oud genoeg bent, de rest van je leven herinneren. Het is dan ook mega belangrijk dit moment goed aan te pakken.

Maar hoe geef je duidelijkheid, op het moment dat nog zo veel onduidelijk is?

Hoe draag je samen één verhaal uit, terwijl een verhaal altijd meerdere kanten heeft?

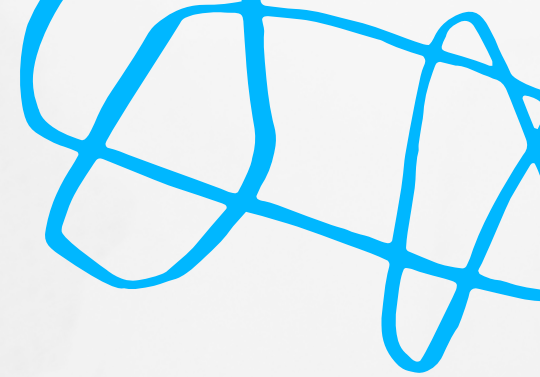
Hoe ben je er emotioneel voor je kinderen, als je zelf op instorten staat?

Deze leidraad helpt je daarbij. Praktisch en to the point.
Veel succes.

Marlon



De voorbereiding



De voorbereiding is alles bij dit gesprek. Bereid het gesprek daarom samen voor.

Draag één verhaal uit met betrekking tot de reden van de scheiding. Dit kan erg lastig zijn, zeker wanneer het verzoek van één kant komt of wanneer er overspel is gepleegd.

Een verhaal heeft altijd twee kanten, maar daar hebben jullie kinderen precies **NIKS** aan. Zij hebben hun beide ouders nodig, en zullen van jullie allebei houden. Daar hebben zij recht op. Wat er tussen jullie als partners is gebeurd, horen zij niet mee belast te worden.

Vraag jij je af hoe veel kinderen meekrijgen van een scheiding? Mijn ervaring: **bijna alles**. Kinderen weten meer dan je denkt.

Soms vertellen kinderen bij mij in de praktijk dat ze al wisten dat hun ouders gingen scheiden voordat de ouders het verteld hadden.

Ze begrijpen het alleen niet goed. Hierdoor raken ze in de war of gaan zelf details verzinnen, die vaak erger zijn dan de werkelijkheid.

Ze denken bijvoorbeeld dat als zij niet geboren waren, ouders niet zo veel ruzie zouden maken.



Dus: Kom met een reden voor de scheiding waar jullie je allebei oké mee voelen. Het moet wel kloppen. Als het klinkklare onzin is, voelen de kinderen dit meteen. Kom dus niet aan met “we hebben te veel ruzie”, als jullie nooit ruzie maken.

Ga ook geen heel lang verhaal ophangen, want dit komt toch niet binnen. Houd het kort en als een kind nog vragen heeft dan hoor je dat wel.

Een aantal voorbeelden die een richtlijn kunnen zijn:

We zijn niet meer verliefd op elkaar zoals papa's en mama's verliefd op elkaar horen te zijn.

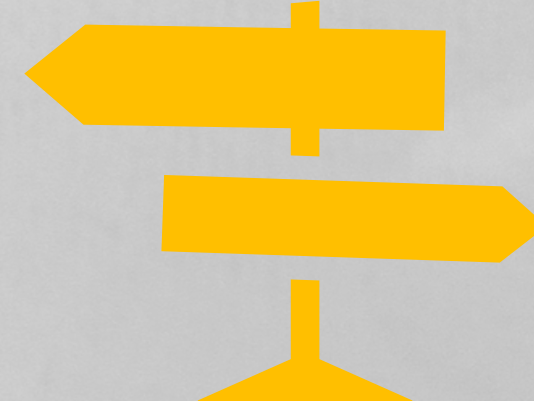
We maken te veel ruzie en maken elkaar daardoor niet meer gelukkig. (Alleen als dit waar is dus!). De ruzies hebben niks met jou te maken.

We vinden elkaar nog wel aardig, maar willen niet meer elke dag bij elkaar zijn.

We maken elkaar niet meer gelukkig.

Ja, ze weten ook van de appjes van jouw nieuwe vlam. Wissen dus!

Ik wil hulp



Wat je wel moet doen

- Houd het gesprek als ouders samen;
- Draag één verhaal uit naar de kinderen;
- Geef niemand de schuld van de scheiding;
- Wees duidelijk en draai er niet om heen;
- Houd het kort.



Help mij hiermee



Voel jij je in de steek gelaten? Ben je boos op de andere ouder of erg verdrietig? Zorg eerst voor jezelf. Zoek iemand waarbij jij je emoties kwijt kunt voor jullie met de kinderen gaan praten. Kinderen voelen alles en zullen dan voor jou gaan zorgen, in plaats van dat jij er voor hen kunt zijn. Het is niet zwak hier professionele hulp bij te vragen.

In wezen moet je tijdens het gesprek niet anders handelen als de veiligheidsvoorschriften in het vliegtuig aangeven..
Zet eerst uw eigen masker op alvorens u die van uw kinderen op zet. Zorg dus eerst voor jezelf, anders ben je niet in staat je kinderen te helpen. Jullie kinderen hebben niets aan ouders die instorten tijdens een gesprek waarbij er juist ruimte voor de emoties van de kinderen moet zijn.

Do's

- Bedenk hoe je zou willen dat jullie kind het verhaal aan een vriendje of vriendinnetje zou vertellen.
- Jonge kinderen begrijpen het woord scheiding vaak niet. Geef aan dat jullie uit elkaar gaan.
- Probeer allebei evenveel te vertellen.
- Verdeel de tekst en vul elkaar aan, maar val elkaar nooit af.
- Bespreek het verhaal eerst met iemand die je vertrouwt, zodat je zeker weet dat je je er oké bij voelt. Dit gesprek is voor de kinderen en er moet dan ook alle ruimte zijn voor de emoties van de kinderen. Er is genoeg ruimte voor jou op een ander moment.



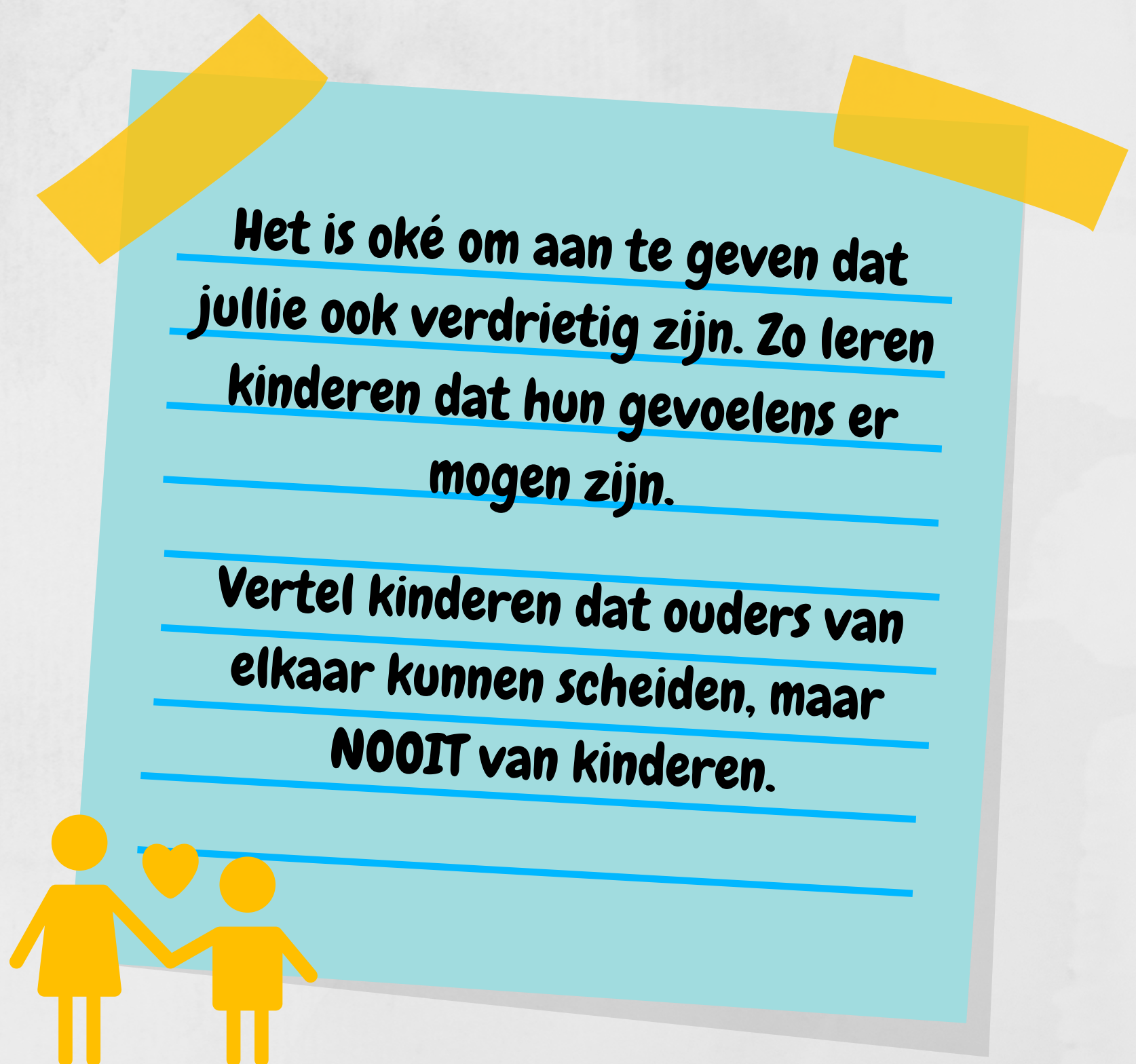
Wat je niet moet doen

Het betrekken van nieuwe liefdes als reden is een echte no-go. Een kind zal dan per direct een hekel krijgen aan deze persoon en dit zal niet snel goed komen. Daarbij is die persoon niet de reden geweest dat jullie gaan scheiden. Voor die tijd was er dus al iets mis, anders word je niet zomaar verliefd. Dit kan pijnlijk zijn om toe te moeten geven en soms kun je dit misschien nog helemaal niet accepteren. Dat is oké.

Accepteer in ieder geval dat het iets is waar jullie kinderen niets mee te maken hebben. Dat iemand in jouw ogen een slechte partner is, maakt diegene niet ook een slechte ouder. Het zijn van een ouder en het zijn van een partner is een groot verschil.

Don'ts

- Iemand de schuld geven van de scheiding.
- Onvoorbereid het gesprek in gaan.
- In een ruzie er uit gooien dat jullie gaan scheiden.
- Problemen op partnerniveau met de kinderen delen.
- Jezelf verliezen in je emoties.
- Zeggen dat je niet meer van elkaar houdt.



Jullie kind is niet jouw beste vriend. Behandel het dan ook niet zo. Het heeft niets aan jouw verhalen over hoe slecht de andere ouder is en is ook niet gebaat bij een ouder die de hele tijd huilt.

Mag je dan niet verdrietig zijn waar jouw kind bij is? Absoluut wel. Mag jouw kind jou dan niet troosten? Zeker wel. Als je een keer verdrietig bent en jullie kind ziet dat, geef aan dat het kan helpen door jou een glas water te geven of een kopje thee te maken. Geef elkaar een knuffel en geef dan aan dat je het wel weer zelf kunt. Je was even verdrietig, dat gebeurt soms. Jouw kind is er ook verdrietig om en daarmee laat je zien dat dat normaal is en dat dat er mag zijn. Onthoud alleen dat jij de ouder bent en voor jouw kind moet zorgen, en niet andersom.

Duidelijkheid

Tot slot is bij de voorbereiding belangrijk om aandacht te besteden aan waar jullie al duidelijkheid over kunnen geven. Voor kinderen is het erg vervelend dat ze niet weten wat er gaat gebeuren. Kinderen zijn gebaat bij rust en structuur. Dit valt compleet weg op zo'n moment. Bedenk of jullie al iets aan kunnen geven over de volgende onderwerpen:

- Waar gaan we wonen? Wordt dit huis verkocht?
- Moeten de kinderen naar een andere school?
- Wanneer zijn de kinderen waar? Hoe gaan jullie de omgangsregeling (voorlopig) vormgeven?
- Wie vertelt het aan de juf/meester?
- Mogen de kinderen het vertellen aan hun vriendjes? Denk er over na om zelf de ouders in te lichten. Deze mensen zijn vaak belangrijke steunfiguren voor de kinderen.

Vertel ook eerlijk dat je sommige dingen nog niet weet, en dat jullie dat de komende tijd gaan uitzoeken. Vertel dat ze jullie altijd alles mogen vragen.

**Vertel vooral ook wat er allemaal NIET verandert.
Bijvoorbeeld op donderdag bij opa en oma eten, dezelfde
sportclub, wij blijven samen jouw ouders.**

Vertel het nieuws zelf

Vertel het scheidingsnieuws als ouders zelf aan belangrijke volwassenen in het leven van jullie kind. Denk in ieder geval aan de juf/meester, coach van het sportteam, oppas, familie en ouders van beste vriendjes of vriendinnetjes. Vertel ook aan jullie kind dat je dit gaan doen. Het kan voorkomen dat jullie kind dit niet wil. Kinderen proberen op die manier te ontkennen dat het echt gebeurt. Uitstel van executie. Geef aan dat het belangrijk is het wel te vertellen en dat je dit wel zult doen. Vertel ook dat dat niet betekent dat jullie kind er dan meteen over hoeft te praten met die persoon.

**Kinderen kunnen heel verschillend reageren.
Ze kunnen lachen, schreeuwen, huilen of enorm boos worden.
Respecteer elke emotie en word niet boos.**



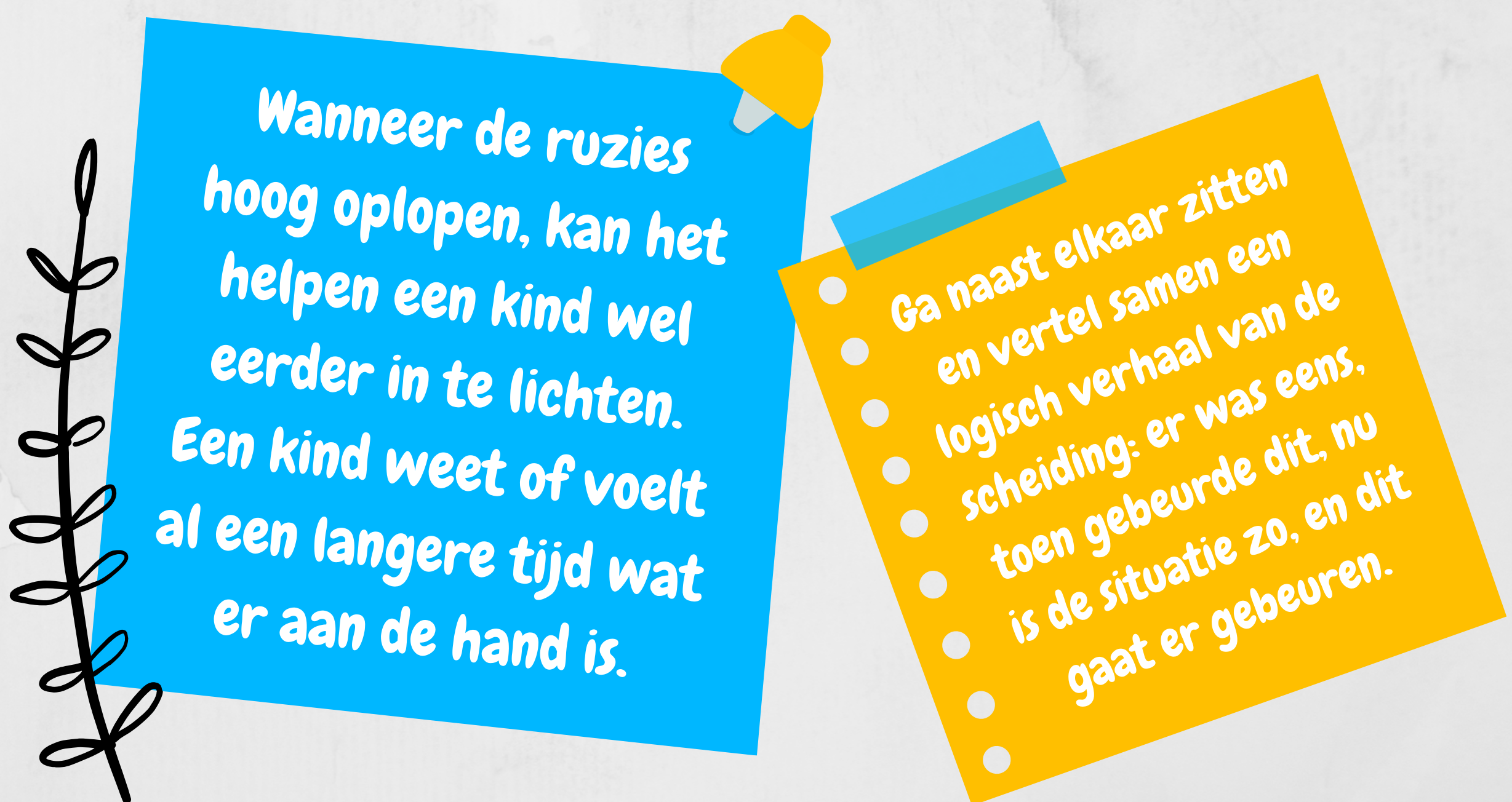
Waar en wanneer?

Vertel niet te lang voordat jullie echt gaan scheiden dat jullie uit elkaar gaan. Het kan voor kinderen verwarrend zijn om de boodschap te krijgen dat hun ouders uit elkaar gaan, terwijl er dan de komende maanden niets aan de situatie verandert.

Hallo, gaan jullie nou uit elkaar of niet?!

Dit is erg verwarrend en maakt kinderen onrustig. Zeker pubers zijn hier erg gevoelig voor. Jonge kinderen hebben nog niet zo'n goed ontwikkeld tijdsbesef en raken hierdoor de draad kwijt, of de boodschap komt helemaal niet aan. Voor kinderen is de scheiding pas definitief als een ouder het huis verlaat.

Vertel ook niet te kort van te voren dat jullie uit elkaar gaan. Kijk of jullie bijvoorbeeld in het weekend kunnen vertellen dat volgend weekend mama een nachtje bij een vriendin gaat slapen, om te proberen hoe het is om niet meer samen te wonen. Zo is er voor de kinderen nog genoeg gelegenheid om vragen te stellen van te voren.



Welke omgevingsfactoren zijn van belang?

- Een vertrouwde omgeving voor het kind, bijvoorbeeld thuis op de bank of aan de keukentafel;
- **Niet** op een openbare plek (restaurant o.i.d.);
- Telefoons en televisie uit;
- **Niet** tijdens een leuke gebeurtenis of speciale dag. Vermijd ook proefwerkweken of examen periodes;
- In de ochtend of middag, **niet** voor het slapen gaan.



Tot slot

Dit gesprek is niet na één keer klaar. Voer vervolggesprekken. Vraag je kind hoe hij aan anderen uitlegt dat jullie gescheiden zijn. Check of dit het verhaal is waarmee je wil dat jullie kind opgroeit. Een scheiding kan allerlei negatieve effecten (lagere schoolprestaties, gedragsproblemen e.d.) tot gevolg hebben, maar die effecten kun je verkleinen door de manier waarop je als gescheiden ouders met elkaar omgaat. Een kind voelt alle spanning en ruzies haarfijn aan.

Dus: maak geen ruzie waar de kinderen bij zijn, belast ze niet met volwassen zaken en spreek niet kwaad over elkaar. En bovenal: weet dat het oke is om hulp te vragen. Je hoeft het niet alleen te doen, echt niet. Hoewel kinderen best met een scheiding om kunnen gaan, ga er niet zomaar vanuit dat het goed met ze gaat. Check dit, praat met ze, geef ze ruimte of vind een vertrouwenspersoon voor ze.

Rituelen

Rituelen zijn voor kinderen erg helpend in een scheiding. Een scheiding is een groot verlies, misschien wel het eerste grote verlies dat een kind meemaakt. Een feit is dat een kind nog veel meer verliezen gaat meemaken in het leven. Dit is een eerste kennismaking. Rituelen helpen bij een verlies. Kijk of je met jullie kind samen iets kan doen met een familie foto, die je twee maal laat afdrukken en een mooie lijst om heen maakt of koopt.

Tradities

Een scheiding gaat gepaard met veel veranderingen, en dat is nou precies wat het voor kinderen zo lastig maakt. Kijk of er kleine tradities en gewoonten zijn die kunnen blijven. Bakte jij altijd op zaterdag pannenkoeken? Blijf dat dan doen. Was het standaard om op de zondag met jullie zoon voetbal te kijken? Blijf dat doen. Dit geeft kinderen houvast in een verwarrende periode. Zo leren ze dat niet alles verandert. Wil je hier meer over weten, lees dan [deze](#) blog.

06 40 47 84 79
info@childfirst.nl

Marlon Dijkhuizen

Deze richtlijn is je aangeboden door Marlon Dijkhuizen. Marlon is jurist en Kindbehartiger en ondersteunt dagelijks kinderen van gescheiden ouders. Daarnaast geeft ze les aan andere professionals in het werkveld in de mede door haar ontwikkelde methodiek van Het Mattenspel, een methode om met kinderen te werken. Ook heeft Marlon gewerkt bij Villa Pinedo en is ze al 20 jaar ervaringsdeskundige.

