

Het Paraplugesprek

Het **paraplugesprek** is vaak een van de moeilijkste momenten in je leven. Het is het gesprek waarin je je kinderen vertelt dat jullie gaan scheiden. Dit is een bijzonder emotioneel moment, en het is begrijpelijk dat je je onzeker voelt over hoe je het moet aanpakken. Het markeert niet alleen het einde van een relatie, maar ook het begin van een nieuwe fase voor je kinderen.

Kies een goed moment en plaats

Het gesprek moet plaatsvinden op een plek waar je kinderen zich op hun gemak voelen. Kies bij voorkeur een moment waarop zij tijd hebben om het nieuws te verwerken, bijvoorbeeld als ze niet naar school hoeven of geen andere verplichtingen hebben.

- **Samen, rustig en liefdevol:** Zorg ervoor dat je het gesprek samen voert. Dit toont je kinderen dat jullie als ouders nog steeds gezamenlijke beslissingen kunnen nemen.
- **Emotionele voorbereiding:** Overleg van tevoren wie wat zegt. Zo voorkom je verrassingen en spanningen.

Tip: *Probeer het gesprek niet te plannen in een periode die al emotioneel zwaar is, zoals vlak voor een vakantie of feestdagen. Dit kan de spanning verhogen en maakt het voor je kinderen moeilijker om de boodschap goed op te nemen.*

Wanneer vertel je het aan de kinderen?

Zodra je duidelijk hebt dat jullie gaan scheiden, is het belangrijk om de kinderen niet te lang in het ongewisse te laten. Wacht niet tot je de scheiding hebt afgerond.

Waarom te lang wachten riskeren?

- Kinderen gaan zelf verklaringen maken, wat kan leiden tot **onrust** en **angst**.
- Ze kunnen **van anderen** horen wat er aan de hand is, wat de situatie **nog pijnlijker** maakt.

Maar wees voorzichtig, vertel het niet te vroeg. Als de scheiding nog maanden duurt, kan dat **angst** en **onzekerheid** veroorzaken bij de kinderen. **Besef dat jonge kinderen geen gevoel van tijd hebben.**

Tip: *Vertel de kinderen het liefst **1-2 weken voor de feitelijke scheiding**, zodat ze zich niet in de steek gelaten voelen.*

Vertel het samen

Het is **belangrijk dat jullie het samen vertellen**. Zo zien de kinderen dat jullie nog steeds als ouders samenwerken, ondanks dat jullie als partners uit elkaar gaan.

- Dit zorgt voor vertrouwen en **stabiliteit**.
- Het **geeft het signaal** dat ze beiden geliefd blijven, ongeacht de scheiding.

Tip: Door samen het gesprek aan te gaan, geef je de kinderen de zekerheid dat ze nog steeds allebei geliefd worden door beide ouders, zelfs als de situatie verandert.

Wat vertel je de kinderen?

Het is essentieel om het op een **simpele, leeftijdsgebonden manier** te vertellen. Houd het kort en krachtig, omdat kinderen vaak maar enkele minuten kunnen luisteren.

Enkele richtlijnen:

- **Vertel dat jullie besloten hebben uit elkaar te gaan.**
- **Leg uit dat de scheiding niet de schuld van de kinderen is.**
- **Zeg niet dat jullie niet meer van elkaar houden;** je kunt wel zeggen dat jullie niet meer verliefd zijn.
- **Bevestig dat jullie beide van de kinderen houden** en dat dit nooit verandert.
- **Vertel niet dat de kinderen moeten kiezen tussen ouders.**
- Leg uit wat de **praktische gevolgen** zijn: waar gaan ze wonen, hoe vaak zien ze elke ouder, blijven ze op dezelfde school?

Belangrijk: Praat niet negatief over de andere ouder. Dit kan leiden tot **loyaliteitsconflicten** bij de kinderen.

De reacties van je kinderen

Elke reactie van je kinderen is **normaal**: ze kunnen huilen, stil zijn, geschokt of boos worden. Het belangrijkste is om hun emoties **te erkennen** en te begrijpen.

- **Herhaal wat ze zeggen** om te laten zien dat je hun gevoelens hoort.
- **Blijf rustig en steun ze**, ook als je zelf ook verdrietig bent.

Wat vertel je niet aan je kinderen?

Het is belangrijk om **niet te veel details te geven** over de scheiding.

- Zeg niet: "We gaan scheiden", dit kan angst veroorzaken.
- Zeg niet: "Je vader of moeder gaat weg", dit kan onzekerheid creëren over de aanwezigheid van de ouder.
- Vertel je kinderen niet de **oorzaak** van de scheiding. Dit kan hen in een **onverantwoorde positie** plaatsen, waarin ze zich verantwoordelijk kunnen voelen.

Tip: Leg in **algemene termen** uit waarom jullie gaan scheiden, zoals: "Papa en mama zijn niet meer verliefd en gaan daarom apart wonen, maar we houden beide nog wel heel veel van jullie."

Wees samen sterk voor je kinderen

Het is niet makkelijk om dit gesprek te voeren, maar **je hoeft het niet alleen te doen**. Als het even kan, zorg ervoor dat er een andere vertrouwde volwassene aanwezig is voor de kinderen, zoals een opa of een tante, die hen **ondersteunt**.

De kinderen zullen mogelijk **langer nadenken** over de scheiding en vragen stellen die pas later komen. Wees geduldig, luister en blijf openstaan voor hun gevoelens.

Tip: Door iemand vertrouwd te laten zijn bij het gesprek, kunnen de kinderen steun en veiligheid voelen en zich na het gesprek even terugtrekken als dat nodig is.

Vertel het de kinderen allemaal tegelijk

Het is belangrijk om alle kinderen tegelijk op de hoogte te stellen. Zo kunnen ze elkaar steunen en wordt het risico op **afwijkende informatie** of **onduidelijkheid** tussen de kinderen voorkomen.

Tip: Als je dit gesprek niet tegelijk met alle kinderen kunt voeren, doe het dan zo snel mogelijk, zodat er geen misverstanden ontstaan.

Conclusie: Hoe nu verder?

Dit gesprek is ontzettend moeilijk, maar het is belangrijk om het zo goed mogelijk te doen voor jullie kinderen. **Blijf samen sterk**, wees empathisch en geef de kinderen de ruimte om hun gevoelens te uiten.

Mededeling: Als je merkt dat het gesprek zwaar valt, of als je kinderen zich moeilijk kunnen uiten, is het raadzaam om professionele hulp in te schakelen, zoals **kindermediation of therapie**. Dit kan helpen om de emotionele last te verlichten en hen te begeleiden door dit proces.

Het is normaal dat je je verdrietig voelt, maar jouw kinderen moeten voelen dat de **liefde en steun** van beide ouders onvoorwaardelijk blijft, zelfs tijdens deze moeilijke periode.

Neem contact op voor hulp bij mediation

Dit proces is emotioneel zwaar, maar je hoeft het niet alleen te doen. Mediation kan helpen om dit proces soepeler en minder stressvol te maken, zowel voor jou als voor je kinderen. Neem gerust **contact op voor een vrijblijvend gesprek** over hoe we samen kunnen werken aan een oplossing die voor iedereen werkt.