



## HOE VERTEL JE DE KINDEREN DAT JULLIE GAAN SCHEIDEN?

---

Ieder kind beleeft een scheiding op zijn eigen manier, maar het is prettiger wanneer jullie in goed overleg uit elkaar gaan dan wanneer er veel ruzies zijn. De meest voorkomende emoties bij kinderen in een scheidings situatie zijn boosheid, verdriet en angst. Dit kan zich uiten in bedplassen, veel ruzie maken met leeftijdsgenoten of jullie aandacht vragen en uitdagen (grenzen verkennen). Doordat hun veilige leven ineens lijkt te verdwijnen, voelen kinderen vaak ook onzekerheid (angst) over de toekomst. Ze kunnen medelijden voelen voor een van de ouders of een schuldgevoel, omdat ze denken dat zij de oorzaak zijn van de scheiding. Stel je open voor hun emoties en blijf luisteren. Vaak stellen kinderen zich terughoudend op omdat ze bang zijn dat jij overstuur raakt door hun emoties. Laat ze weten dat er altijd ruimte is voor alle gevoelens.

### **Wat kan nog meer helpend zijn bij het brengen van de boodschap?**

- De scheiding is niet hun schuld, sterker nog: niemand is schuldig! Papa en mama hebben de beslissing genomen omdat ze niet meer verliefd zijn op elkaar. Dat is anders dan de liefde tussen ouders en kinderen, want die is onvoorwaardelijk. Kinderen zijn vaak bang dat de liefde voor hen ook betrekkelijk is. Papa blijft papa en mama blijft mama, dat zal ook nooit veranderen.
- Breng de boodschap als een team in een veilige setting op een goed gekozen moment (niet 10 minuten voordat ze naar bed of school gaan), waarbij jullie non-verbale gedrag aansluit bij hetgeen er wordt verteld. Ga dus niet verwijtend naar je partner kijken wanneer jullie de kinderen vertellen dat niemand schuldig is.
- Breng de boodschap niet te beladen, maar vertel het ook niet mooier dan het is. Ze mogen best weten dat scheidingen vaak voorkomen, dat zij niet de enige kinderen in deze situatie zijn. Ze hebben behoefte aan duidelijke, begrijpelijke antwoorden op hun vragen. Geef ze ook duidelijkheid over onduidelijkheid. Bijvoorbeeld dat jullie nog niet weten hoe lang het gaat duren voordat jullie in twee aparte huizen gaan wonen, maar dat zij het meteen zullen horen wanneer er meer duidelijkheid is.
- Kinderen willen graag weten wat er voor hen gaat veranderen. Vertel ze wat de gevolgen zijn op korte termijn en hoe de timing er ongeveer uit gaat zien. Betrek ze in het proces. Jullie gaan het zo goed mogelijk voor hen regelen en willen graag hun input. Misschien hebben ze nuttige tips waar jullie rekening mee kunnen houden?
- Kinderen willen vaak dat hun ouders bij elkaar blijven of weer bij elkaar komen. Leg uit dat het heel normaal is dat kinderen die wens hebben, maar benadruk tegelijkertijd dat jullie echt niet meer bij elkaar komen.
- Spreek met elkaar af dat jullie je niet negatief zullen uitlaten over elkaar en dat jullie met elkaar blijven praten, dus niet via de kinderen. Jullie zullen de kinderen buiten eventuele discussies houden. Iedereen zal met respect worden behandeld, ook bijvoorbeeld op social media. De kinderen mogen van beide ouders blijven houden.
- Jullie gaan er samen voor zorgen dat iedereen gelukkig kan zijn. Vraag wat ze ervoor nodig hebben om hun gedachten en gevoelens te delen. Als ze dat niet met jullie willen doen, met wie dan wel? Misschien een tante, vriend, vertrouwenspersoon of Kindbehartiger?