



Hoe vertel je het de kinderen?

Kinderen herinneren zich het gesprek waarin hun ouder hun echtscheiding aankondigen vaak hun hele leven. Het is een ingrijpend moment en het is dus zaak om dat zo goed mogelijk te doen. Hoe doe je dat?

1. *Probeer de boodschap samen te vertellen.* Bereid het gesprek samen voor. Denk samen na wat je wil gaan vertellen en wie het gaat vertellen. Het is voor kinderen belangrijk om het signaal te krijgen dat dit een beslissing is die jullie samen hebben genomen. Ook als een van de ouders het misschien al in zijn eentje aan de kinderen heeft verteld, is het goed om dit gesprek nog een keer met het hele gezin te houden.
2. *Als er meerdere kinderen in het gezin zijn, vertel die het dan tegelijkertijd.* Het is een zaak voor het hele gezin en zo straal je uit dat de echtscheiding iets is waar jullie samen voor staan en waar jullie als gezin doorheen moeten. Het maakt niet uit dat de kinderen uiteenlopende leeftijden hebben. Kinderen hebben een soort filter en vertalen de boodschap naar hun eigen niveau van begrip en laten binnen wat ze op dat moment aankunnen. Het is goed als kinderen elkaars reactie kunnen zien.
3. *Wanneer kun je het het beste vertellen?* Het beste is als je al enigszins een realistisch idee hebt van de veranderingen en de verdeling van de zorg. Zijn de bijzondere details al besproken, vertel die dan. Probeer dit gesprek in ieder geval minstens twee weken voordat een van de ouders het huis gaat verlaten te houden. Dit geeft kinderen de tijd om aan het idee te wennen. Het is voor kinderen extra moeilijk als ze door het vertrek van een van de ouders worden overvallen.
4. *Wat vertel je?* Ouders zijn vaak geneigd om te zeggen; “mama wil scheiden”. Probeer het te vertellen als iets wat jullie samen besloten hebben. Geef elkaar niet de schuld. Als er al een nieuwe partner in het spel is, vertel dat dan niet meteen in het eerste gesprek. Dat is teveel voor kinderen in een keer. Als de kinderen moeten gaan verhuizen, kun je dat ook het beste niet meteen in het eerste gesprek vertellen.
5. *Hoe vertel je het?* De boodschap dat jullie willen gaan scheiden moet je helder en kort vertellen. “Papa en mama hebben besloten uit elkaar te gaan.” Het is beter om over ‘uit elkaar gaan’ te spreken dan over scheiden. Kleine kinderen begrijpen het woord niet, wat heel beangstigend kan zijn, en grote kinderen hebben er vaak juist al van alles over gehoord wat ook angst kan veroorzaken. Vertel geen lange verhalen en geef geen uitgebreide uitleg over hoe het allemaal zo gekomen is. **Waarom gaan jullie scheiden? Omdat de liefde tussen**

ouders voorbij kan gaan, maar de liefde tussen ouders en kinderen blijft altijd bestaan. Dit moet de essentie van de boodschap zijn!

6. Probeer niet teveel emotie te laten zien. Je mag natuurlijk wel laten doorschemeren dat je het er erg moeilijk mee hebt (dat zullen de kinderen sowieso wel aanvoelen), maar laat je niet overspoelen door je emoties. Geef kinderen het idee dat je het vertrouwen hebt dat jullie er samen doorheen zullen komen. Als je daartoe niet in staat bent, kun je overwegen om de andere ouder het woord te laten doen.
7. Zeg nooit dat het misschien wel weer goed komt. Geef kinderen geen valse troost ("Nu kun je twee keer je verjaardag vieren"). Probeer jezelf niet te verdedigen. Beloof je kind nooit dingen, die je niet kunt waarmaken. Zeg niet 'je zult me zo vaak zien als je wilt' als je al weet dat je in een andere stad gaat wonen.
8. Het eerste gesprek is soms heel kort. Omdat een kind boos wegloopt, onbedaarlijk begint te huilen of er misschien nukkig bij gaat zitten en te kennen geeft niets meer te willen horen. De boodschap zal op verschillende manieren en op verschillende tijdstippen herhaald moeten worden, zodat het tot kinderen doordringt dat het echt waar is dat hun ouders uit elkaar gaan. Bereid je erop voor dat je je kind niet echt zult kunnen troosten of geruststellen. Daarvoor is de gebeurtenis te ingrijpend.

Hoe praat je verder?

Zelfs als je kind alles wat je hebt gezegd duidelijk heeft gehoord en begrepen dien je ervan uit te gaan dat je de komende dagen, weken, maanden nog veel vragen te beantwoorden hebt. Het gaat in werkelijkheid natuurlijk niet om één gesprek, maar om een uitleg die, verdeeld over een wat langere periode, uiteindelijk stukjes bij beetje tot de kinderen zal doordringen. Beantwoord alle vragen openhartig.

Wat heel goed kan helpen is als je ieder kind elke dag even alleen aandacht geeft en probeert te peilen hoe het met hem of haar gaat. Voor het slapen gaan, kan zo'n moment zijn.

Het is voor kinderen prettig om te weten, wie het in de familie- of vriendenkring allemaal weet. Of je het op school al hebt verteld. Je kunt er dan ook bij zeggen, dat hij er niet over hoeft te praten als hij dat niet wil. Soms kan het juist helpen als je je kind expliciet toestemming geeft om er met andere volwassenen over te praten die hem tot steun kunnen zijn, zoals de juf, of oma.

Denk nooit dat je kind wel weet dat je van hem houdt, maar zeg hem dat zo vaak mogelijk. Probeer hem gerust te stellen. Vertel hem zo vaak mogelijk dat hij er niet schuldig aan is; hij heeft de scheiding niet veroorzaakt en hij kan er ook niets aan veranderen. Herhaal de boodschap. Herhaal de boodschap.

Praten gaat beter, naarmate kinderen ouder worden omdat ze steeds meer begrijpen en kunnen verwoorden. Met jonge kinderen kun je soms beter communiceren door samen met ze te spelen. Ga mee in hun fantasiespelletjes en ontdek zo wat ze bezig houdt. Ook kunnen kinderboeken een mooie

ingang zijn om erover te praten. Lees een boek altijd eerst zelf. Kies een boek met een vergelijkbare situatie. Dus als er nog geen nieuwe partner in het spel is, geen boek waarin dat wel het geval is.

Praat zoveel mogelijk met je kinderen. Het praten over gevoelens is belangrijk om de echtscheiding te kunnen accepteren en te verwerken. Praten bevordert de onderlinge communicatie en houdt relaties tussen de gezinsleden in stand.

Hebben kinderen er behoefte aan om "lotgenoten" online te treffen dan is VillaPinedo een absolute aanrader. Ook voor de ouders is dit een goed forum om zich in te lezen en een indruk krijgen wat er in de hoofden van kinderen, met scheidende ouders of gescheiden ouders, om kan gaan.

www.villapinedo.nl

