

Hoe vertel ik het de kinderen?

Do's en don'ts

Wie vertelt het de kinderen:

Het mooiste is dat de ouders samen in staat zijn de kinderen te vertellen dat ze gaan scheiden. Beide ouders moeten echter wel in staat zijn dit op een beheerste wijze te doen.

Wanneer vertel je het de kinderen:

Kies een moment uit waarop je zelf en de kinderen niet gestoord kunnen worden.

Bij voorkeur aan het begin van het weekeinde, zodat je als ouders kunt zien welke reacties de echtscheidingsboodschap bij de kinderen teweegbrengt.

Enige tijd voordat de feitelijke scheiding plaats vindt. Kinderen moeten net als volwassenen de tijd hebben om zich voor te bereiden op en mee te denken over de komende scheiding. Houdt er bij jonge kinderen rekening mee dat zij minder beseft van tijd hebben. Voor hen is zes weken evenmin te overzien als zes maanden.

Wat vertel je de kinderen:

Alhoewel de meningen hierover verdeeld zijn, zijn wij van mening dat ouders zo eerlijk mogelijk moeten zijn; over de werkelijkheid praten is voor kinderen minder erg dan er over te fantaseren.

- Dat de scheiding niet de schuld is van de kinderen.
- Dat de kinderen niet hoeven te kiezen tussen de vader en de moeder.
- Dat ouders van elkaar kunnen scheiden maar dat ouders niet van hun kinderen kunnen of willen gaan scheiden.
- Kinderen weten dat een echtscheiding een aantal ingrijpende veranderingen met zich meebrengt. Stel kinderen zoveel mogelijk op de hoogte van de toekomstplannen zoals: bij wie ze gaan wonen, blijven ze in hetzelfde huis wonen, kunnen ze op dezelfde school blijven etc.
- Dat wanneer de kinderen er behoefte aan hebben, ze altijd met de ouders of met anderen over de echtscheiding mogen praten.

Wat doe je met je eigen emoties:

Kinderen voelen de emoties van de ouders haarscherp aan. Het is goed om op een beheerste manier je gevoelens te tonen. Kinderen mogen best de beheerste emoties van de ouders zien om te leren dat een scheiding verdriet doet en het een keuze is die je niet zomaar maakt.

Wat ouders vooral niet moeten doen:

De echtscheidingsboodschap uitstellen om de kinderen te beschermen. Kinderen hebben tijd en ruimte nodig om op het nieuws te reageren en zich voor te bereiden op de nieuwe situatie.

Daarnaast bestaat het gevaar dat de kinderen van een buitenstaander horen dat hun ouders gaan scheiden.

- Niks over de oorzaak van de scheiding vertellen omdat de kinderen te jong zouden zijn om het te begrijpen. Kinderen hoeven niet in detail te weten wat er aan de hand is maar wel in grote lijnen. Maak bij de uitleg gebruik van de eigennamen en niet: "je vader/je moeder".
- Vertel niet elk je eigen of elk een ander verhaal over de oorzaak van de echtscheiding.
- Maak elkaar niet zwart.
- Ga niet uithuilen bij de kinderen.
- Koop het verdriet van de kinderen niet af door ze bijvoorbeeld meer dan anders te verwennen.
- Blijf het gedrag van kinderen op dezelfde wijze corrigeren en houdt dezelfde tafel-, bad- en naar-bed-gaanrituelen aan indien mogelijk.
- Probeer de kinderen niet teveel te beschermen.

Met name de laatste drie aandachtspunten zijn van belang om een gezonde verhouding met de kinderen te behouden of te verbeteren. Kinderen hebben liefde en aandacht nodig van beide ouders in deze voor hen moeilijke situatie, maar kinderen moeten goed weten/voelen dat hun ouders één lijn blijven trekken en niet tegen elkaar uitgespeeld kunnen worden.

Mogelijke reacties van kinderen:

- In het algemeen kan gezegd worden dat kinderen emotioneel grillig reageren op de ouders. Aan de ene kant zijn ze boos op de ouders, omdat zij schuld hebben aan de scheiding. Aan de andere kant zijn ze bang om de ouders te verliezen (separatieangst) en reageren kinderen extreem aanhankelijk en vragen onevenredig veel aandacht.
- Het komt ook voor dat kinderen een periode veel afstand nemen van de ouders om zich voor te bereiden op of te beschermen tegen het verlies van één of beide ouders.
-

Andere reacties kunnen zijn:

- Schuldgevoel (het is mijn schuld dat papa en mama gaan scheiden)
- Regressie (terugval in de ontwikkeling)
- Psychosomatische klachten (lichamelijke klachten veroorzaakt door stress)