



Scheidingsprofessionals

Est. 2020

9 TIPS ALS JE JE KINDEREN GAAT VERTELLEN OVER DE SCHEIDING



Als jij en je partner besloten hebben om te gaan scheiden, is de volgende moeilijke stap meestal om je kinderen erover te vertellen. Terwijl jij en je partner vaak al een tijdje nadenken over deze beslissing, is het voor de kinderen vaak toch nog een onverwachte gebeurtenis. Ook al zijn zij niet op de hoogte van alle details, meestal voelen ze wel de spanningen en emoties in huis. Een scheiding is niet alleen voor jezelf, maar ook voor je kinderen levensveranderend. Daarom is het belangrijk om veel zorg en aandacht te besteden aan hoe je dit nieuws met ze deelt. Hieronder vind je een aantal tips die je als ouder kunt gebruiken om hun te helpen met de nieuwe situatie om te gaan.

Tip 1: Informeer je kinderen pas bij een definitief besluit

Informeer je kinderen pas als jullie definitief besloten hebben om te gaan scheiden. Is het nog niet zeker, spreek er dan nog niet over. Is de beslissing genomen, wacht dan niet te lang. Onduidelijkheid maakt kinderen onzeker.



Scheidingsprofessionals

Est. 2020

Tip 2: Bereid je goed voor

Het is belangrijk dat je de angst en onzekerheid van je kinderen beperkt over wat er gaat gebeuren. Zorg dus voor een goede voorbereiding en dat jij en je partner duidelijke afspraken hebben gemaakt. Wie gaat waar wonen? Wanneer zijn de kinderen bij welke ouder? Gaat er iemand verhuizen? Waarnaartoe? Blijven de kinderen in het huidige huis wonen? Kunnen ze op dezelfde school blijven? Hoe kunnen de kinderen zelf contact houden met de ouder die vertrekt? Hoe gaat het in de vakanties en met verjaardagen? Bereid je ook voor op andere vragen die je kinderen kunnen hebben en hoe jullie die willen beantwoorden.

Tip 3: Vertel het samen

Zorg dat het hele gezin bijeen is als jullie het nieuws brengen, liefst op een voor de kinderen vertrouwde plek. Zo heeft iedereen een gelijke rol, kunnen jullie elkaar helpen en troosten én wordt er niemand voorgetrokken of achtergesteld. Vertel dat de scheiding een beslissing is die jullie samen hebben genomen. Benadruk die gezamenlijkheid door ervoor te zorgen dat jullie allebei evenveel aan het woord zijn. Kinderen kunnen namelijk denken dat degene die stil is, degene is die wil scheiden en daar vervolgens boos op worden. Het belang van de kinderen en dat het met hen goed gaat, staat steeds voorop, in dit gesprek en erna. Laat je dus niet verleiden tot heftige emoties, discussies of ruzie met je partner, maar vertel samen rustig over jullie beslissing.

Tip 4: Beschuldig elkaar niet

Vertel dat jullie gaan scheiden, zonder elkaar de schuld van iets te geven. Doe dit ook nooit nadat jullie uit elkaar zijn gegaan. Leg uit waarom jullie uit elkaar gaan en verander deze uitleg later niet. Overtuig je kinderen ook ervan dat de scheiding niet hun schuld is. Concentreer je op het nieuws en hoe dit bij de kinderen aankomt, niet op je emoties daarover. Als je rustig blijft en duidelijk bent, maak je het gemakkelijker voor je kinderen om met de verandering om te gaan.

Tip 5: Blijf beschikbaar voor je kind

Laat je kinderen weten dat jullie allebei heel veel van hen houden, dat jullie er altijd voor hen zullen zijn en hun ouders zullen blijven. Geef aan dat ze altijd bij jullie allebei terecht kunnen met hun vragen en gevoelens. Laat ze ook weten dat ze het nieuws aan familie, hun vrienden en vriendinnen mogen vertellen.



Scheidingsprofessionals

Est. 2020

Tip 6: Praat nooit negatief over je ex-partner

Wees nooit negatief over je partner, blijf neutraal. Wat zich tussen jullie heeft afgespeeld is een zaak tussen jullie twee. Betrek de kinderen er niet in, maar geef ze de ruimte om erop te reageren. Bespreek ook met ze of hun gevoel juist is of niet. Als je je negatief over je ex-partner uitlaat, maak je het je kind moeilijk. Het kan dan in conflict komen met zichzelf, jou of je partner, terwijl het feitelijk de situatie niet kan veranderen. Heb je zelf behoefte aan een uitlaatklep of steun, zoek dan een volwassen vriend, vriendin of hulpverlener.

Tip 7: Houd vast aan gewoonten

Zorg dat de gezinssituatie zoveel mogelijk gelijk blijft, buiten het eventuele vertrek van je partner. Houd vast aan gewoonten, eet-, slaap- en schoolritmes. Een vertrouwde omgeving zorgt voor een zeker en veilig gevoel bij je kinderen.

Tip 8: Wees voorbereid op boosheid en verdriet

De ouder die het gezin verlaat, kan ongewild in de ogen van de kinderen de schuld krijgen van de scheiding. Wees dus allebei voorbereid op boosheid en verdriet van je kinderen. Steun elkaar, als ex-partners onderling, en help ook de kinderen om de verandering te verwerken. Toon begrip en geef ruimte aan emoties. Zo weten je kinderen dat ze bij je terecht kunnen voor steun en op je kunnen blijven vertrouwen.

Tip 9: Let erop hoe het met je kinderen gaat

Let erop hoe het met je kinderen gaat. Veranderingen zijn moeilijk en een scheiding is erg ingrijpend in het leven van een kind. Elk kind gaat er op een eigen manier mee om. Maak de scheiding bespreekbaar, maar dring het onderwerp niet op. Is je kind erg stil? Zoek dan het contact en bespreek hoe je het kunt helpen.