



Houvast bij scheiding

Het allerbelangrijkste is eerlijk zijn naar de kinderen. Dit is meteen ook het meest moeilijke, omdat je intuïtief je kinderen wil beschermen. Teveel bescherming roept juist angst op bij het kind omdat het dan weggehouden wordt van de 'waarheid' en onzeker wordt over de gebeurtenis en de gevolgen.

De boodschap die gebracht moet worden is hard, maar dit wordt bij uitstel niet minder. Kinderen voelen het vaak aan als informatie wordt achtergehouden en ze weten vaak meer dan je in eerste instantie zou verwachten. Als ze niet kunnen duiden wat er aan de hand is, gaan ze erover fantaseren en kunnen angstig worden.

Vertel de kinderen gezamenlijk als ouders zelf het nieuws. (Bespreek het als ouders voor.)

Creëer een rustig moment, bijvoorbeeld aan tafel of op de bank. Zorg dat alle gezinsleden er zijn. Kinderen kunnen het namelijk heel naar vinden als hun broer of zus het eerder wist dan zichzelf.

Introduceer het nieuws kort. Bijvoorbeeld: Jullie hebben de laatste tijd al gemerkt dat het hier wat anders is in huis/ minder gezellig of papa en mama willen jullie iets verdrietigs vertellen en benoem daarna direct wat er aan de hand is. Papa en mama gaan een tijdje apart van elkaar wonen/ uit elkaar/ scheiden.

Neem daarna de tijd om even stil te zijn. Kinderen reageren ieder op hun eigen wijze. De ene zal vragen stellen een ander loopt eerst in emotie de kamer uit. Geef hen de ruimte om te vragen wat ze willen.

Kinderen laten de gegeven informatie vaak eerst bezinken waarna ze weer nieuwe vragen gaan stellen. Hierdoor zal je vaak zien dat het net lijkt of zijn ze het even vergeten, maar door te spelen verwerken ze de informatie waarna er weer ruimte is voor nieuwe. Kinderen vragen daarom vaak ook niet meer dan ze op dat moment kunnen verwerken.

Kinderen kunnen emoties heel verschillend uitten, de ene wil er veel over praten, een ander wordt boos of wil juist zo normaal mogelijk blijven doen en wordt onverschillig en weer een ander krijgt lichamelijke klachten zoals hoofd- en buikpijn. Ook gaan kinderen soms tijdelijk een stapje terug in hun ontwikkeling, bijvoorbeeld was 's nachts zindelijk en nu weer even niet. Dit zijn normale reacties op grote gebeurtenissen.

Belangrijk: benoem naar de kinderen dat zij niet schuldig zijn aan deze situatie. Zij kunnen er niets aan doen dat papa en mama uit elkaar gaan. Papa en mama vinden hen als kinderen nog altijd even lief.

Wat ook heel prettig kan zijn voor de kinderen: benoem dat de kinderen niet hoeven te kiezen tussen hun ouders. Dat het voor papa en mama heel logisch is dat zij het liefste zoveel mogelijk in het huis willen blijven wonen waar ze dat gewend zijn en dat dit niet daarmee een keus is voor die ouder. Dat jullie samen met hen gaan kijken naar een zo fijn mogelijke manier voor jullie allen.



Houdt in de dagen/ weken die volgen zoveel mogelijk vast aan de normale structuur die de kinderen al hadden. Er verandert ineens al zoveel. Dus eet met elkaar aan tafel, houdt de bedrituelen aan en laat schoolgang, sportclub etc zoveel mogelijk wel plaatsvinden. Dit geeft structuur en houvast en daar is het nog wel hetzelfde als voorheen (al voelen de kinderen zich zelf wel anders).

Helpend is dat je hun gevoel ontvangt. Bijvoorbeeld: ik vind het zo stom dat ergens anders gaat wonen. Je kunt dit ontvangen met: Ja het is ook heel stom dat ... ergens anders gaat wonen. Papa/ mama vind dit ook heel stom en wordt er verdrietig van.

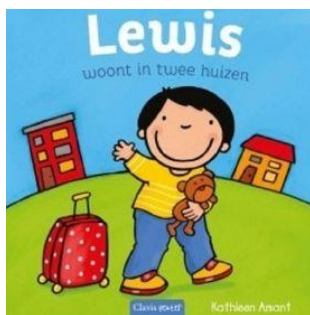
Neem kinderen mee in de situatie, leg uit hoe zaken werken rondom de scheiding. Kinderen hebben veelal nog geen referentiekader, geen eerdere ervaringen om op terug te vallen, dus ze hebben jou nodig om informatie te krijgen om zich een beeld te vormen. Benoem waar papa/ mama gaat wonen en ga daar met de kinderen kijken zodat ze weten waar papa/ mama is. Benoem de manieren waarop de kinderen contact kunnen houden met de vertrekkende ouder en houdt die mogelijkheden beschikbaar.

Kijk per kind wat hij / zij wil. Het ene kind wil de vertrekkende ouder helpen verhuizen een ander wil er niets mee van doen hebben. Beide manieren zijn oké ze zijn alleen anders. Kijk of je het tempo van het kind hierin kunt volgen.

Belangrijk: probeer in bijzijn van de kinderen zo rustig mogelijk te communiceren met elkaar en zo respectvol mogelijk. Jullie zijn immers nog altijd samen de ouders van deze prachtige kinderen!

Draag er zorg voor dat de kinderen niet te hoeven kiezen tussen jullie als ouders, ze mogen jullie allebei even lief vinden.

Boekentips:



Lewis woont in twee huizen

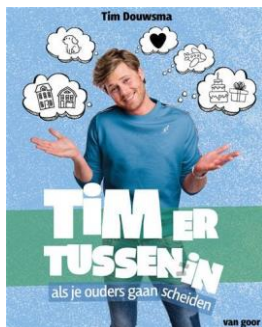
Kathleen Amant

Realistisch prentenboek voor jonge kinderen over scheiding. Vanaf 2,5 jaar.



We zullen er altijd voor je zijn Harriet Grundmann

Dit prachtige prentenboek maakt echtscheiding bespreekbaar. Het laat zien dat een nieuwe gezinssituatie naast verdriet ook positieve veranderingen kan brengen. Vanaf 5 jaar.



Tim er tussenin Tim Douwsma

In dit boek worden veel vragen beantwoord en tips gegeven. Belangrijkste boodschap, je bent niet alleen als kind er zijn vele kinderen die een scheiding meemaken. Vanaf 8 jaar.



Mijn vader woont in het tuinhuis Jacques Vriens

Realistisch en humoristisch boek. De ouders van een tweeling gaan scheiden waarbij ze allebei heel anders reageren. Vanaf 10 jaar.