

Scheiden... Stoppen als partners, doorgaan als ouders!

Jullie gaan scheiden. Hoe vertel je dat aan je kind? En dan, als je het verteld hebt? Hoe gaan jullie dan verder? Belangrijkste is het belang van je kind. Dat staat altijd voorop. Hoe moeilijk de situatie soms ook is. Maak van je echtscheiding dan ook geen vechtscheiding. Want jullie stoppen als partners, maar nooit als ouders.

De eerste stap zet je samen

Belangrijke eerste stap is om samen te vertellen aan je kind dat jullie gaan scheiden. Bedenk van tevoren wat jullie gaan zeggen. Een kind denkt meteen verder, wees voorbereid op vragen als "Waar ga ik nu wonen?", "Wie gaat er weg?" en "Wat blijft hetzelfde, wat gaat er veranderen?". Vertel daarbij samen één verhaal. Gebruik geen zinnen als "Omdat je vader het belangrijker vindt om bij zijn nieuwe vriendin te zijn dan bij ons". Het is heel lastig voor kinderen als de ene ouder de andere de schuld geeft van de scheiding. Het is beter zinnen te gebruiken als "We zijn niet meer verliefd op elkaar" of "We passen niet meer bij elkaar".

Maak het bespreekbaar

Je hebt het verteld, en dan? Overleg met je kind wie de omgeving gaat inlichten (school, familie, sportvereniging enzovoort). Doe je dit zelf of doet je kind het? Vraag daarna je kind hoe hij aan anderen uitlegt dat jullie gaan scheiden. Misschien heeft hij wel een andere reden in zijn hoofd dan jij denkt. Door het bespreekbaar te maken voelt je kind dat het geen taboe is. Bij jonge kinderen zou je een prentenboek kunnen voorlezen om het onderwerp te bespreken. Dit kan het kind helpen vragen te stellen waarvoor het soms de woorden niet kan vinden.

Luisteren en praten met je kind

Laat je kind weten dat wat hij voelt en denkt belangrijk is. Zodra je daarnaar vraagt, geef je je kind erkenning. Je kind betrekken bij het nemen van beslissingen geeft hem het gevoel dat hij belangrijk en veilig is. Je kind kan dan geleidelijk wennen aan wat er komen gaat. Teveel verantwoording bij je kind leggen geeft een onveilig gevoel, dus een juiste balans en handelen naar de leeftijd van je kind is belangrijk.

Geef je kind niet de schuld

Let erop dat je heel duidelijk zegt, dat je kind geen schuld heeft. Dus die ene keer dat hij niet geluisterd heeft, is niet de reden dat papa en mama gaan scheiden. Herhaal regelmatig dat je kind geen schuld heeft aan de scheiding.

Pas op voor een loyaliteitsconflict

Wanneer ouders in strijd zijn met elkaar, kunnen kinderen last krijgen van een loyaliteitsconflict. Ze krijgen dan het gevoel dat ze moeten kiezen of een voorkeur moeten uitspreken voor één van hun ouders. Vaak ontstaat dit conflict doordat kinderen het gevoel hebben niet tegelijk van zowel papa als mama te 'mogen' houden.

Voor wie is het CJG?

We zijn er voor (aanstaande) ouders, grootouders en verzorgers met (klein) kinderen tussen 0 en 23 jaar. Maar ook jongeren met vragen en professionals die werken met kinderen en gezinnen zijn welkom.



Net dat ene speelgoedje ligt nog bij mama..

Vraag aan kinderen wat ze het irritantst aan de scheiding vinden en ze beginnen over spullen die heen en weer moeten. Maak samen een lijstje van alle dingen die iedere keer mee moeten, dit helpt om zaken op een rijtje te hebben. Laat jongere kinderen hun knuffel meenemen naar beide ouders, dan hebben ze iets vertrouwd wat hetzelfde is bij allebei.

Respecteer mijn DNA!

Er is niks ergers dan voelen dat je moeder of vader een hekel heeft aan de ander. Elke keer als je iets slechts zegt over de ander, voelt dat alsof je een stukje van mij niet goed vindt. Mijn DNA bestaat voor 50% uit dat van mijn vader en voor 50% uit dat van mijn moeder. Dus als je iets slechts zegt over de ander, keur je mij ook voor de helft af.

Een ouderschapsplan

Ouders zijn verplicht een ouderschapsplan te maken voordat de scheiding juridisch geregeld kan worden. In dit plan komen zaken aan de orde zoals waar de kinderen blijven (ook tijdens feestdagen en vakanties), wie er naar de kapper gaat me ze, wie nieuwe kleding koopt en hoe een nieuwe sport of school gekozen wordt. Een ouderschapsplan is niet statisch, het verandert mee met de ontwikkeling van het kind en eventuele veranderingen bij de ouders. Regelmatig evalueren en bijstellen is een belangrijke afspraak in het ouderschapsplan.

Tien tips van kinderen

1. Zeg niet tegen ons dat we nog veel te jong zijn en we de 'volwassen'-zaken toch niet begrijpen, wees gewoon eerlijk!
2. Wij zijn geen boodschappers, praat met elkaar en niet via ons.
3. Maak geen ruzie waar wij bij zijn, en betrek ons er niet in!
4. Vertel samen aan ons dat je gaat scheiden.
5. Zorg voor een goede samenwerking als ouders.
6. Het is belangrijk dat we voelen dat we mogen houden van onze beide ouders en we geen keuze hoeven te maken.
7. Spreek respectvol over elkaar als wij er bij zijn.
8. Zorg tijdens de overdrachtsmomenten voor een prettige of neutrale sfeer.
9. Spreek geen verwijten naar de andere ouder uit tegen ons.
10. Laat ons voelen dat we onze gevoelens mogen uiten over de scheiding.

Handige websites en boeken

www.cjgzeeuwsvlaanderen.nl

Handboek Scheiden en de kinderen - ISBN 9789031379880

Aan alle gescheiden ouders, leer kijken door de ogen van je kind - ISBN 9789400503656

Prentenboek: Ik woon in twee huizen - ISBN 9789044808667

 www.cjgzeeuwsvlaanderen.nl  info@cjgzeeuwsvlaanderen.nl  0800 254 0115  CJGZeeuwsVlaanderen

voor alle vragen over
opgroeien en opvoeden



centrum voor
jeugd en gezin
Zeeuws-Vlaanderen