

Kinderen hebben het bij de scheiding van hun ouders vaak moeilijk. Dat is geen reden om niet te scheiden, want van een slecht huwelijk hebben kinderen óók last. Wel zullen ouders alle moeite willen doen om het de kinderen niet nog moeilijker te maken.

Dit artikel gaat over echtscheiding. Over wanneer en hoe u dat het beste aan uw kinderen kunt vertellen. En over hoe u uw kinderen in die periode het beste kunt helpen.

## Wanneer en hoe vertelt u de kinderen dat u gaat scheiden?

- Als ouders hebben besloten te gaan scheiden is het belangrijk om dit eerlijk aan de kinderen te vertellen. Ouders hebben de neiging om hun kinderen te 'sparen' en verzwijgen de scheiding daarom zo lang mogelijk. Uit onderzoek blijkt dat kinderen juist behoefte hebben aan duidelijkheid en niet aan medelijden.
- Probeer het eerste gesprek met alle kinderen en de beide ouders samen te voeren. Kinderen willen weten waar ze aan toe zijn. Belangrijk tijdens dit eerste gesprek is dat de kinderen de gelegenheid krijgen hun gevoelens te uiten.
- Maak duidelijk dat papa of mama ergens anders gaat wonen.
- Maak duidelijk dat papa en mama altijd van hen blijven houden.
- Benadruk dat de scheiding niet de schuld van de kinderen is.
- Ga eerlijk op vragen in maar belast ze niet teveel met allerlei zaken.
- Benadruk de dingen die niet veranderen.



## Hoe verder na het eerste gesprek?

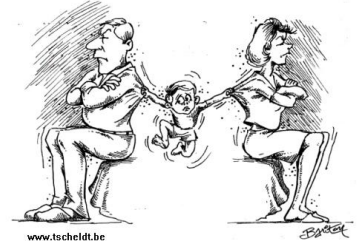
Zodra u uw kinderen heeft verteld dat u gaat scheiden, reageren ze vaak niet, zoals u zou verwachten. Ze zeggen alleen maar 'oh' en gaan dan weer verder met spelen.

Wacht niet af tot uw kinderen er weer over beginnen, maar begin zelf over de scheiding te praten. Vraag ze hoe ze zich voelen en waar ze bang voor zijn. Kinderen willen hun ouders graag beschermen en durven er dan niet over te praten: "papa en mama hebben het nu toch al zo moeilijk, laat ik er maar niet over beginnen." Toch moet u ze de kans geven om vragen te stellen en hun verdriet te verwerken. Dit kan ook met behulp van boekjes.

Wat kinderen willen weten zijn vaak heel concrete dingen: "eten we vanavond nog samen" en "wie helpt me nu met mijn huiswerk."

## Wat kunt u nog meer doen om uw kinderen te helpen?

- Toon waardering voor de dingen die de kinderen goed doen en laat merken dat u hun soms lastige gedrag als reactie op de scheiding begrijpt.
- Luister aandachtig. Kinderen hebben vele vragen, gevoelens, veronderstellingen en zorgen over de echtscheiding. Vele ouders vinden het moeilijk om eenvoudig stil te zitten luisteren naar hun kinderen zonder hen te onderbreken met een 'los het op'-zin. Kinderen hebben er behoefte aan te voelen dat ze worden gehoord met geduld en onafgeleide aandacht.
- Laat uw kind weten dat het normaal is dat het wenst dat zijn ouders terug samen zouden komen. Kinderen kunnen zich beschaamd voelen over deze heel normale wens. U kan uw kind uitleggen dat het weinig waarschijnlijk is dat mensen die eens gescheiden zijn ooit nog samen komen, maar hun wens om verzoening is heel normaal.
- Stel ook het kinderdagverblijf, peuterspeelzaal of de school op de hoogte van de scheiding nadat u het de kinderen heeft verteld. De kinderen zullen daar ook steun en begrip krijgen.
- Laat het gewone leven zoveel mogelijk doorgang vinden en probeer niet teveel tegelijk te veranderen.
- Doe regelmatig iets met uw kinderen, zingen en knuffelen met de kleintjes, spelletjes met de jongere kinderen, naar de stad met de oudsten. Het geeft ze het gevoel dat ze 'de moeite waard zijn' en dat ouders ook ouders blijven.
- Lucht uw hart en zoek steun bij vertrouwde personen. Probeer zo mogelijk er even uit te gaan. Dat geeft wat afstand, zodat u de situatie wat kunt relativiseren.
- Praktische hulp kan ook welkom zijn. Zijn de kinderen bij oma, dan heeft u even de tijd voor u zelf.
- Grootouders, vrienden, burens kunnen bijdragen aan het in stand houden van de regelmaat en de veiligheid van het dagelijkse leven. Maak er gebruik van, vraag hulp voor u zelf en voor de kinderen.



## Meer informatie?

Voor vragen over dit artikel kunt u contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland, tel. 0900 - 0400682 (7,5 eurocent per gesprek). Zie ook de websites [www.kindenechtscheiding.nl](http://www.kindenechtscheiding.nl), [www.ouders-uit-elkaar.nl](http://www.ouders-uit-elkaar.nl) en [www.kiesvoorhetkind.nl](http://www.kiesvoorhetkind.nl).