**De kinderen goed door de scheiding heen helpen**
*‘Gun je kinderen beide ouders’.*
Bij een scheiding komt het vaak voor dat ouders elkaar beschuldigen van een slechte ouder zijn en dat met de kinderen bespreken. Ook komt het vaak voor dat ouders met de kinderen bespreken wat de andere ouder ‘fout gedaan’ heeft om zo de kinderen aan zich te binden. Het is een uiting van je eigen onmacht en verdriet, maar hiermee maak je je kinderen deelgenoot van jullie scheiding en maak je de kinderen partijdig. Laat de kinderen er buiten. Je kinderen willen jullie graag allebei als ouders en willen niet kiezen wie ze het leukst vinden.

**Laat je kind (of een ander) niet het gevoel krijgen dat hij of zij emotioneel voor je moet zorgen**Een kind zal snel ‘kiezen’ voor de ouder die het meest verdrietig is en de andere ouder de schuld geven. Voorkom dat. Vertel de kinderen dat volwassenen kunnen gaan scheiden, dat dat niet iets is wat kinderen doen en dat kinderen daar dan ook niets aan kunnen doen.

**Familie en vrienden zijn vaak met je begaan. Lief en goed bedoeld, maar vaak kom je daarmee niet veel verder**
Ben daar alert op, want het komt voor dat mede daardoor de kloof tussen jou en je ex groter wordt en de afwikkeling van de scheiding moeizamer verloopt. Bedenk dat een scheiding een rouwproces is en het tijd nodig heeft om het te kunnen verwerken. Zit je er echt doorheen, neem dan contact op met je huisarts. Hij zal je verwijzen naar een maatschappelijk werker. Een maatschappelijk werker helpt je met alles weer op een rijtje te zetten. Hij of zij luistert naar je problemen en gaat dan samen met je kijken hoe je het beste de problemen kunt aanpakken. Hij of zij geeft aan waar je het beste kunt zijn en verwijst je zo nodig door. Vaak zijn de gesprekken met zo’n maatschappelijk werker al voldoende.

**Hoe vertellen we de kinderen dat we uit elkaar gaan**

* Kies een goed moment. Het is belangrijk dat het gesprek plaatsvindt op een plek waar kinderen zich op hun gemak voelen.
* Overleg tevoren met elkaar wie wat zal zeggen. Dan verras je elkaar niet tijdens het gesprek en voorkom je mogelijke spanningen. Realiseer je bij de voorbereiding dat de kinderen en hun reactie in dit gesprek centraal staan. Het gaat even niet om jullie.
* Vertel het samen. Het beste is als jullie samen de kinderen vertellen dat jullie uit elkaar gaan. De kinderen ervaren dan meteen dat jullie – ondanks dat jullie als partners uit elkaar gaan – als ouders nog wel gezamenlijk beslissingen kunnen nemen en dingen samen kunnen doen. Dat is een belangrijk signaal naar je kinderen.

**Wat vertel je de kinderen over de scheiding**Het is verstandig om in simpele woorden en aangepast aan de leeftijd van jullie kinderen te vertellen dat jullie uit elkaar gaan. Vertel het onderstaande in zo kort mogelijke tijd omdat bij een dergelijke mededeling jullie kinderen vaak nog maar maximaal enkele minuten kunnen luisteren. Alles wat daarna verteld wordt, wordt wellicht niet gehoord of begrepen.

**Een aantal richtlijnen:**

* Vertel dat jullie besloten hebben uit elkaar te gaan. Het beste, met name bij kinderen onder de 12 jaar, kan je vertellen dat jullie niet meer verliefd zijn op elkaar. In plaats van vertellen dat jullie niet meer van elkaar houden. Een jong kind zou de gevolgtrekking kunnen maken dat papa of mama misschien ook wel een keer stopt met houden van het kind zelf. Dit voorkom je hiermee.
* Leg uit dat het niet de schuld van de kinderen is.
* Vertel dat scheiden iets is wat grote mensen doen en dat kinderen daar geen invloed op hebben. Kinderen kunnen weleens het gevoel hebben dat zij de oorzaak zijn van de scheiding, dat zij de schuld zijn van de scheiding tussen hun ouders, bijvoorbeeld omdat ze, wat heel normaal is, weleens stout zijn.
* Vertel de kinderen dat jullie allebei heel veel van hen houden en zullen blijven houden. De liefde voor jullie kinderen gaat nooit over.
* Vertel de kinderen dat zij niet hoeven te kiezen voor de ene of de andere ouder.
* Vertel de kinderen bondig wat de gevolgen op korte termijn zijn: waar gaan de kinderen wonen, of blijven zij in hetzelfde huis, hoe vaak zullen zij iedere ouder zien, en blijven zij op dezelfde school? Leg niet teveel nadruk op de verhuizing, het leidt alleen maar af van waar het om gaat: de kinderen en hun reactie.
* Praat niet negatief over de andere ouder. Laat de kinderen niet kiezen tussen jullie beiden. De kinderen kunnen daardoor in een loyaliteitsconflict komen.
* Vraag tenslotte wat de kinderen ervan vinden en reageer begrijpend, ook als kinderen boos op je worden. Herhaal wat ze zeggen, geef aan dat dat gevoel goed of terecht is en geef aan dat je open staat om er meer over te praten. Blijf rustig en steun je kinderen op dit moment, hoe moeilijk het wellicht ook voor jezelf is. Vertel allebei ongeveer evenveel. Ga het gesprek met de kinderen aan met de bedoeling zo goed mogelijk samen aan hen uit te leggen dat jullie uit elkaar gaan.

Vaak is het zo dat maar één van de ouders echt wil scheiden. De andere ouder kan daardoor zwijgzamer zijn tijdens het gesprek met de kinderen. Soms is het zelfs zo, dat de andere ouder er in tranen of teruggetrokken bij zit. Kinderen zullen meer aandacht geven aan de ouder die zich stil houdt. Zij kunnen het zwijgen en de tranen opvatten als machteloosheid van die ouder en begrijpen dat deze ouder gekwetst is door de beslissing van de ander om te scheiden. Soms zal een kind in die situatie boos worden op de ouder die wil scheiden. Het is allemaal ‘goed’. Zorg er voor dat je kind voelt/weet dat jullie er allebei achter staan dat jullie uit elkaar gaan. Dat de ene ouder zichtbaar meer verdriet heeft dan de andere ouder kan voorkomen. Als je meerdere kinderen hebt kun je uitleggen dat de een zich anders uit dan de ander. Beiden emoties zijn goed.

Als jij die teruggetrokken, verdrietige ouder bent, realiseer je dan dat je kind waarschijnlijk meer verdriet voelt. Natuurlijk is het normaal dat je verdrietig bent en het wellicht niet eens bent met de beslissing van je partner, maar in dit gesprek moet daar niet de nadruk op liggen. Het gaat in dit gesprek om de gevoelens van jullie kinderen. Jullie kinderen hebben nu van jullie allebei positieve steun en liefde nodig. Jullie manier van omgaan met deze moeilijke situatie is een groot voorbeeld voor jullie kinderen. Als je de verdrietige, teruggetrokken ouder blijft, kunnen je kinderen emotionele schade uit jullie scheiding oplopen. Daarnaast is het ook belangrijk, in principe overbodig om te benoemen, maar toch: Verwacht niet van je kinderen dat zij opkomen voor jou. De scheiding is al moeilijk genoeg voor ze.

Vertel het de kinderen allemaal tegelijk. Vertel het alle kinderen allemaal op hetzelfde moment. De kinderen hebben zo steun en troost aan elkaar. Als zij het nieuws niet allemaal tegelijk gehoord hebben, gaan kinderen zich afvragen of hen allemaal wel hetzelfde verteld is. (‘Is aan mijn broertje of zusje meer verteld dan aan mij? Waarom dan?’) Voorkom dat je kind zich dit soort vragen gaat stellen. Het kan zorgen voor overbodige spanningen onderling. Verder loop je als ouders het risico dat het ene kind het nieuws van een ander kind, of een derde hoort. Dat voelt mogelijk aan als verraad. Dat moet je hoe dan ook zien te voorkomen.

**De mogelijke reacties van je kinderen**Kinderen kunnen op veel verschillende manieren reageren op jullie mededeling om uit elkaar te gaan. Sommige kinderen gaan huilen, andere kinderen zijn stil en zeggen niets meer en weer anderen zijn geschokt, boos of gaan schreeuwen. Andere kinderen zijn er gelaten onder. Wat de reactie van je kind ook is, accepteer zijn of haar emoties. Herhaal wat je kind zegt – daarmee laat je merken dat je hem of haar echt hebt gehoord – en vertel je kind dat het goed is dat hij/zij zo reageert. Daarmee maak je duidelijk dat de emotie die het kind heeft, normaal is. Reageer dus op de emotie. Soms zal een kind zeggen dat hij/zij jou of jullie haat. Reageer dan ongeveer zo: “Dat is een heftig gevoel dat je hebt. Maar het is goed. We begrijpen dat je dit gevoel hebt. We zouden graag willen dat we je daarmee kunnen helpen”. Het zal natuurlijk ontzettend moeilijk zijn om te zien dat je kind verdrietig of boos wordt omdat jullie gaan scheiden. Houd je vast aan de gedachte dat het een normale reactie is. Realiseer je je dat je op deze manier je kind behoedt voor onnodige angst, onzekerheid en verdriet. Bovendien ben je erbij om je kind te troosten en ondersteunen.

Ben er ook op bedacht dat de kinderen kunnen vragen naar de reden van jullie scheiding. Meestal heeft het niet veel zin om uit te leggen waarom jullie uit elkaar gaan. Je kunt je kind daar beter niet in betrekken. Leg in algemene termen uit waarom je gaat scheiden, bijvoorbeeld: “papa en mama houden niet meer van elkaar en gaan daarom apart wonen, maar we houden allebei nog wel heel veel van jullie”. Overigens komen vragen van de kinderen vaak pas een aantal dagen na het eerste gesprek.

**Wanneer vertellen we de kinderen dat we uit elkaar gaan?**Zodra duidelijk wordt dat jullie gaan scheiden is het van belang het de kinderen niet te lang in het ongewisse te laten. Wacht niet tot je de hele scheiding hebt afgerond. Kinderen hebben vaak meer in de gaten dan je denkt. Zij pikken kleine dingen op. Als je te lang wacht zijn er twee risico’s:

* De kinderen gaan hun eigen, vaak verkeerde, verklaringen geven voor de dingen die gebeuren. Daar kan onrust of angst door ontstaan.
* De kinderen kunnen van een ander te horen krijgen dat hun ouders uit elkaar gaan. Dat kan zeer pijnlijk zijn, en moet hoe dan ook voorkomen worden. Aan de andere kant is het ook belangrijk om de kinderen niet te vroeg op de hoogte te stellen. Als er nog maanden zitten tussen de beslissing en het daadwerkelijk apart wonen, kan gedurende deze tijd bij kinderen ook angst en onzekerheid ontstaan over de toekomst. Besef ook dat jonge kinderen geen besef van tijd hebben: voor hen is zowel 2 weken als 2 maanden niet te overzien.

**Wat vertel je niet aan je kinderen?**Zeg niet tegen je kinderen: “we gaan scheiden”. Je jongere kind weet wellicht niet eens wat dat betekent, terwijl het op een ouder kind een afschrikwekkende indruk kan maken. Vertel in plaats daarvan: “we gaan uit elkaar”. Zeg ook niet: “je vader/moeder gaat weg”: Je kind kan denken dat hij die ouder nooit meer zal zien. Vertel niet elk je eigen verhaal over de oorzaak van de scheiding, ook niet na het gezamenlijke gesprek met jullie kinderen. Het is belangrijk dat je je kinderen niet in de scheiding betrekt. Dat zou je doen door de motieven van de scheiding te vertellen. Natuurlijk zal een kind van 16 jaar een ander gesprek met je voeren dan een kind van 8. Probeer als het echt niet anders kan in algemene termen uit te leggen waarom jullie gaan scheiden, zonder te vertellen hoe jij of je partner daar ieder over denken.