JD Mediation

JD Mediation · Jolanda Deelman
06 42857410 · info@jolandamediation.nl
jolandamediation.nl

FAMILIEMEDIATION · TIPS VOOR OUDERS

Zo vertelt u het de kinderen

Het gesprek waarin u de kinderen vertelt dat u uit elkaar gaat, is voor veel ouders een van de moeilijkste momenten. Er bestaat geen perfecte manier, maar met een goede voorbereiding geeft u uw kinderen wel houvast. Deze tips helpen u op weg.

Vertel het samen

Kinderen hebben er veel aan als ze het nieuws van beide ouders tegelijk horen. Het laat zien dat u, ondanks alles, als ouders samen blijft optrekken. Spreek vooraf af wat u gaat zeggen en wie wat vertelt. Lukt het (nog) niet om dit rustig samen te doen? Bespreek dan hoe u het wel goed kunt aanpakken, eventueel met hulp van de mediator.

Kies een rustig moment

- Kies een moment waarop u ongestoord de tijd heeft, bijvoorbeeld aan het begin van een weekend. Dan bent u er allebei voor de vragen en emoties die daarna volgen.
- Vertel het ruim voordat er echt iets verandert, zodat kinderen kunnen wennen aan het idee. Bedenk wel dat jonge kinderen nog weinig tijdsbesef hebben: zes weken of zes maanden voelt voor hen hetzelfde.
- Wacht niet te lang. Het is pijnlijk als kinderen het nieuws van iemand anders horen.

Wat kinderen in ieder geval moeten horen

- Dat het niet hun schuld is en dat ze er ook niets aan hadden kunnen veranderen.
- Dat ze niet hoeven te kiezen tussen papa en mama.
- Dat ouders wel uit elkaar gaan, maar nooit van hun kinderen.
- Wat er concreet verandert: waar ze gaan wonen, of ze op dezelfde school blijven en wanneer ze bij wie zijn. Vertel wat al duidelijk is en wees eerlijk over wat nog niet vaststaat.
- Dat ze altijd met u, of met iemand anders die ze vertrouwen, over de scheiding mogen praten.

Eerlijk, maar passend bij hun leeftijd

Kinderen gaan fantaseren als ze geen uitleg krijgen, en die fantasieën zijn vaak erger dan de werkelijkheid. Geef daarom in grote lijnen eerlijk aan waarom u uit elkaar gaat, zonder details en zonder een schuldige aan te wijzen. Vertel samen één verhaal en zeg ‘papa’ en ‘mama’ in plaats van ‘je vader’ of ‘je moeder’.

Uw eigen emoties

Kinderen voelen haarfijn aan hoe het met u gaat. Het is niet erg als zij zien dat u verdrietig bent. Zo leren ze dat een scheiding pijn doet en geen lichtzinnige beslissing is. Houd uw emoties wel in de hand en zoek steun bij andere volwassenen, niet bij uw kinderen.

Liever niet doen

- Het nieuws uitstellen ‘om de kinderen te sparen’.
- Elk een eigen versie vertellen van waarom u uit elkaar gaat.
- Negatief praten over de andere ouder.
- Kinderen gebruiken als boodschapper of als vertrouwenspersoon.
- Verdriet ‘afkopen’ met extra cadeaus of verwennerij.
- De gewone regels loslaten. Houd juist vast aan vertrouwde gewoontes rond eten, bedtijd en huiswerk.
- Kinderen overal voor afschermen. Ze hebben er meer aan als ze mogen meedenken over wat hen aangaat.

> Kinderen hebben vooral liefde en aandacht nodig van allebei hun ouders. Daarnaast is het belangrijk dat ze merken dat u als ouders op één lijn blijft en dat ze u niet tegen elkaar kunnen uitspelen.

Hoe kinderen kunnen reageren

Elk kind reageert anders, en reacties kunnen wisselen of pas later komen. Veel voorkomende reacties zijn:

- **Boosheid** op een van de ouders of op allebei.
- **Angst om een ouder kwijt te raken**, waardoor een kind extra aanhankelijk wordt of juist veel aandacht vraagt.
- **Afstand nemen**, als een manier om zichzelf te beschermen.
- **Schuldgevoel**: ‘Het komt door mij.’
- **Terugval** in gedrag dat het kind eigenlijk al ontgroeid was, zoals bedplassen of duimen.
- **Lichamelijke klachten** zoals buikpijn of hoofdpijn door spanning.

Deze reacties zijn begrijpelijk en meestal tijdelijk. Blijft u zich zorgen maken? Bespreek het dan met de huisarts, de jeugdarts of de intern begeleider op school.

JD Mediation

Komt u er samen niet uit?

Dat is heel begrijpelijk. Neem gerust contact op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.
06 42857410 · info@jolandamediation.nl · jolandamediation.nl