

Consensus

Bemiddelingsbureau

Hoe vertellen we het aan de kinderen?

Ouders met scheidingsoverwegingen leggen deze vraag regelmatig bij mij neer. De waarheid is echter dat er geen éénduidige manier is om deze boodschap te brengen. Bijkomende factoren zoals de leeftijd van de kinderen, de persoonlijkheid van elk kind, welke situaties er vooraf zijn gegaan aan de echtscheiding, welke communicatiepatronen zien de kinderen. Ze bepalen de wijze waarop en het tijdstip wanneer je de boodschap brengt. Ook voor het tijdstip van het op de hoogte brengen van de kinderen is er trouwens geen “juist” moment.

Enkele tips:

- Als jij en je partner nog on speaking terms zijn, vertel je het nieuws het best samen aan de kinderen. Op die manier krijgen kinderen een gezamenlijk verhaal te horen en hebben ze achteraf minder de neiging om de waarheid te achterhalen.
- Wees van meet af aan eerlijk! Hou vast aan wat de echte redenen waarom jullie als partners uit elkaar gaan. Probeer er (ook in een latere fase) geen mooier verhaal van te maken omdat je denkt dat dit het slechte nieuws voor de kinderen beter verteerbaar maakt.
- Kinderen hebben voelsprietten, ze weten heus wel hoe de vork min of meer in de steel zit en zullen er ook hun eigen verhaal van maken. Dat laatste is trouwens niet slecht, het helpt het kind verder bij de verwerking.
- Benadruk tijdens het gesprek dat jullie als partners uit elkaar gaan maar dat jullie wel samen ouders blijven. Op die manier maak je vanaf het begin duidelijk dat jullie niet meer zullen samenwonen maar wel samen de verantwoordelijkheid zullen opnemen voor het ouderschap.
- Vermijd tijdens het gesprek dat de kinderen moeten kiezen voor één van jullie. Probeer ook niet te spreken in termen van “het is zijn of haar schuld”. Goed ouderschap behelst onder meer dat je de kinderen buiten jullie strijd houdt.
- Kinderen verwachten dat je ook rekening houdt met hun zorgen, met hun vragen over de toekomst. Ze willen zien en ervaren hoe jullie daar als ouders mee om zullen gaan.
- Houd rekening met sterke emoties, met een kind dat boos wordt of zich isoleert, een kind dat angstig is. Probeer om na het gesprek bij elk kind individueel te peilen hoe het de situatie ervaart.

Consensus

Bemiddelingsbureau

Tot slot, bovenstaande tips gaan uit van een situatie waarin jij en je partner nog samen kunnen communiceren, maar ze zijn ook bruikbaar als dit niet het geval is. Belangrijk is dat jullie open en eerlijk naar jullie kinderen communiceren en probeert om hen zoveel mogelijk voorspelbaarheid te bieden in een voor hen verwarrende periode.

www.consensusbemiddeling.nl