

Het paraplugesprek

Wellicht één van de moeilijkste momenten in uw leven is wanneer u de kinderen moet vertellen dat u gaat scheiden. Dit gesprek wordt aangeduid als het 'paraplu-gesprek', het gesprek waarin de ouders **samen** hun kinderen vertellen dat zij gaan scheiden. Hoe u aan de kinderen kunt vertellen dat u uit elkaar gaat, is een vraag die veel ouders bezighoudt. Om u daarbij te ondersteunen kunt u de onderstaande leidraad gebruiken.

Kies een goed moment en plaats

Het is belangrijk dat het gesprek plaatsvindt op een plek waar kinderen zich op hun gemak voelen en als dit mogelijk is op een moment waarop zij de tijd hebben uw bericht op zich in te laten werken. Bijvoorbeeld als zij de volgende dag niet naar school of naar de sport etc. hoeven.

Overleg tevoren met elkaar wie wat zal zeggen. Dan verrast u elkaar niet tijdens het gesprek en voorkomt u mogelijke spanningen. Realiseert u zich bij de voorbereiding dat de kinderen en hun reactie in dit gesprek centraal staan. Het gaat even niet om jullie.

Wanneer vertellen we de kinderen dat we uit elkaar gaan?

Zodra duidelijk wordt dat jullie gaan scheiden is het van belang de kinderen niet te lang in het ongewisse te laten. Wacht zeker niet tot u de hele scheiding hebt afgerond. Kinderen hebben vaak meer in de gaten dan u denkt. Zij pikken kleine dingen op.

Als u te lang wacht zijn er twee risico's:

1. De kinderen gaan hun eigen, vaak verkeerde, verklaringen geven voor de dingen die gebeuren. Daar kan onrust of angst door ontstaan.
2. 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.

Zodra duidelijk is dat jullie feitelijk uit elkaar gaan wonen, is dat ook het moment om het nieuws aan de kinderen te vertellen. Als de situatie het toelaat is het belangrijk om liefst een week of twee voor de feitelijke scheiding aan de kinderen te vertellen wat er staat te gebeuren. De kinderen krijgen zo minder snel het gevoel dat zij in de steek worden gelaten.

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 de kinderen.

Wat vertel je de kinderen over de scheiding?

Het is verstandig om in simpele woorden en aangepast op de leeftijd van uw kinderen te vertellen dat jullie uit elkaar gaan. Vertel het onderstaande in zo kort mogelijke tijd omdat bij een dergelijke mededeling uw 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;
- 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 hebben namelijk heel vaak het gevoel dat zij de oorzaak zijn van de scheiding, dat zij de schuld zijn van de scheiding tussen hun ouders;
- Vertel niet dat jullie niet meer van elkaar houden (dat zou als een boodschap over kunnen komen dat 'houden van kinderen' ook over kan gaan) U kunt wel zeggen dat papa en mama niet meer verliefd 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 (bij voorkeur!) 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 de kinderen boos op u worden. Herhaal wat ze zeggen, geef aan dat dat gevoel goed of terecht is en geef aan dat u open staat om er meer over te praten. Blijf rustig en steun uw kinderen op dit moment, hoe moeilijk het wellicht ook voor uzelf is;

Zorg, als het even kan, dat er bij de scheidingsmelding iemand aanwezig is waar de kinderen geborgenheid bij kunnen vinden, waar ze erg aan gehecht zijn, zodat ze even een moment voor zichzelf kunnen nemen. Dit kan een opa of oma zijn, een oom of tante, een buur etc.

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. Vaak zal een kind in die situatie boos worden op de ouder die wil scheiden omdat het kind het gevoel heeft te moeten kiezen tussen één van beide ouders.

Als u die teruggetrokken, verdrietige ouder bent, realiseert u zich dan dat uw kind schade kan oplopen door uw houding. Uw kind zal waarschijnlijk alleen maar meer verdriet voelen. Natuurlijk is het normaal dat u verdrietig bent en het wellicht niet eens bent met de beslissing van uw partner, maar in dit gesprek mag 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 u de verdrietige, teruggetrokken ouder blijft, zullen uw kinderen grote emotionele schade uit jullie scheiding kunnen oplopen. Daarbij hoeft u van uw kinderen niet te verwachten dat zij opkomen voor u. De scheiding is al moeilijk genoeg voor henzelf.

Vertel het de kinderen allemaal tegelijk.

Vertel het alle kinderen allemaal op hetzelfde moment. De kinderen hebben zo steun aan elkaar en kunnen elkaar ook troosten. 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 uw kind zich dit soort vragen gaat stellen. Het kan zorgen voor overbodige spanningen onderling. Verder loopt u 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 hoe dan ook worden voorkomen.

De mogelijke reacties van uw 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.

Wat de reactie van uw kind ook is, accepteer zijn of haar emoties. Herhaal wat uw kind zegt - daarmee laat u merken dat u hem of haar echt hebt gehoord - en vertel uw kind dat het goed is dat hij/zij zo reageert. Daarmee maakt u duidelijk dat de emotie die het kind heeft, normaal is. Reageer dus op de emotie. Soms zal een kind zeggen dat hij/zij u 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 uw kind enorm verdrietig of boos wordt omdat jullie gaan scheiden. Houd vast aan de gedachte dat het een normale reactie is. Realiseer dat u op deze manier uw kind behoedt voor onnodige angst, onzekerheid en verdriet. Bovendien bent u erbij om uw kind te troosten en ondersteunen.

Wees 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. U kunt uw

kind daar beter niet in betrekken. Leg in algemene termen uit waarom u gaat scheiden, bijvoorbeeld: “papa en mama zijn niet meer verliefd 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.

Wat vertel je niet aan je kinderen?

Zeg niet tegen uw kinderen: “we gaan scheiden”. Uw jongere kind weet wellicht niet eens wat dat betekent, terwijl het op een ouder kind een afschrikwekkende indruk kan maken. Zeg ook niet *“je vader/moeder gaat weg”*, uw kind kan denken dat hij die ouder nooit meer zal zien. Vertel in plaats daarvan: “we gaan uit elkaar”.

Vertel niet elk uw eigen verhaal over de oorzaak van de scheiding, ook niet na het gezamenlijke gesprek met jullie kinderen. Het is belangrijk dat u de kinderen niet in de scheiding betreft. Dat zou kunnen gebeuren door de motieven van de scheiding te vertellen. Natuurlijk zal een kind van 16 jaar een ander gesprek met u 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 u of uw partner daar ieder over denken.