

TIPS



Kinderen
hebben recht op
een degelijke
scheidingsmelding!

Kinderen hebben recht op een degelijke scheidingsmelding!

Eén van de belangrijkste punten in het scheidingsproces is de scheidingsmelding aan de kinderen : zij hebben recht op en nood aan informatie over het hoe, wat, wanneer en waarom van een scheiding. Als jullie beslissing om te scheiden definitief is, kunnen jullie samen bespreken hoe jullie wensen dat de kinderen het nieuws vernemen: Wat willen jullie zeggen? Wanneer? Samen of apart? Met welke vragen kunnen de kinderen komen en hoe reageren jullie daarop...

*'Kinderen blijken vaak verward te zijn tijdens de scheiding omdat de veranderingen in hun gezin niet voldoende werden uitgelegd. Ze weten vaak niet wat er gebeurt met hun gezin en interpreteren dan dat ze niet meer graag gezien worden door de ouder die vertrokken is. Kinderen hebben positievere gevoelens wanneer ze actief betekenis kunnen verlenen en communiceren met hun ouders over de problemen die ontstaan door het leven in twee gezinnen.'*¹

Als je het kan opbrengen om als ouders samen met je kind rond de tafel te gaan zitten om hem over de scheiding te vertellen, maak je hem meteen duidelijk dat, ook al zijn jullie niet langer 'partners', jullie toch de intentie hebben om als ouders constructief samen te werken. Op deze manier is iedereen ook op de hoogte van wat er precies gezegd wordt en is het voor alle partijen eenvoudiger om later op dit gesprek terug te komen indien daar behoefte aan is.

Wacht niet te lang met je mededeling: zo vermijd je dat je kind 'lucht krijgt' van de situatie en je op een onbewaakt moment voor het blok zet met de vraag of jullie gaan scheiden. (Mocht het toch zo ver komen, dan is het aangewezen om de andere ouder hiervan zo snel mogelijk op de hoogte te brengen zodat jullie hem alsnog samen te woord kunnen staan.)

In optimale omstandigheden zit er wat tijd tussen het aankondigen van een scheiding en de start van de praktische gevolgen daarvan. De klap komt immers dubbel zo hard aan voor een kind als onmiddellijk na de aankondiging één van de ouders zijn boeltje pakt en vertrekt...

Vertel je kind dat jullie hebben beslist om te gaan scheiden en dat deze beslissing definitief is. Leg hem in de mate van het mogelijke uit waarom (een kind hoeft niet

in detail te weten hoe de vork precies aan de steel zit: het belangrijkste is dat hij weet dat jullie de beslissing samen nemen en er ook samen achter staan) . Geef aan wanneer jullie effectief uit elkaar gaan en welke gevolgen dat voor iedereen zal hebben. Zelfs als alle details nog niet op punt staan, hebben kinderen het recht om geïnformeerd te worden zodat ook zij zich mentaal kunnen voorbereiden.

Schuldgevoelens bij kinderen zijn schering in inslag in scheidingsituaties. Vooral kleine kinderen voelen zich vaak schuldig als hun ouders besluiten om uit elkaar te gaan. Maak daarom niet alleen gebruik van dit gesprek om uit te leggen waarom jullie gaan scheiden, maar leg er de nadruk op dat je kind niet de reden is van de scheiding en dat niets wat hij ooit gedacht, gezegd of gedaan heeft ook maar iets te maken heeft met wat er nu gebeurt. Dit is van groot belang omdat je op die manier kan voorkomen dat je kind een reden voor de scheiding gaat verzinnen (waarin hij zelf een (hoofd)rol speelt) en zijn schuldgevoel een leven lang met zich meedraagt omdat niemand er ooit aandacht aan gegeven heeft.

Je kan dit gesprek ook benutten om aan je kind uit te leggen dat mama en papa echt alles in het werk hebben gesteld om hun huwelijk toch nog te laten lukken, maar dat het uiteindelijk niet gewerkt heeft en dat jullie er nu ook zeker van zijn dat het echt nooit meer goed zal komen. Op die manier vermijd je dat kinderen blijven dromen over een hereniging van hun ouders en dat ze allerlei zinloze en pijnlijke pogingen zullen ondernemen opdat mama en papa zich zouden verzoenen.

Tot slot, en dit is misschien wel het allerbelangrijkste, moet je je kind duidelijk maken dat ouders van elkaar kunnen scheiden, maar dat ouders nooit kunnen scheiden van hun kinderen. Druk je kind op het hart dat jullie voor eeuwig en altijd zijn ouders blijven en dat hij te allen tijde bij jullie terecht kan, wat er ook gebeurt. Maak je kind duidelijk hoeveel je van hem houdt. Dit geldt voor alle kinderen, maar zeker jongere kinderen hebben er nood aan om te weten dat een ouder nog steeds van hen houdt, ook al verdwijnt die gedurende korte periodes uit hun leven. Hier hoort ook bij dat je kind nadrukkelijk te horen krijgt dat hij niet hoeft te kiezen tussen mama en papa en dat hij van beide ouders mag blijven houden.

Bij een gesprek van deze aard kunnen er allerlei emoties de kop op steken: boosheid, verdriet, ongeloof... Geef je kind de gelegenheid om deze emoties te uiten, laat hem weten dat ze normaal zijn en dat hij alle recht heeft om ze te tonen. Houd ook rekening met de mogelijkheid dat je kind dichtklapt, instort, wegloopt, of dat een groot deel van wat je vertelt te veel is om in één keer op te nemen en te verwerken. Het kan een goed idee zijn om op het einde van het gesprek een datum vast te leggen voor een vervolgesprek zodat je kind de tijd krijgt om te laten bezinken wat hij zopas gehoord heeft en zodat hij weet dat hij niet in zijn eentje achterblijft met al zijn vragen/zorgen/gevoelens.

Het kan een goed idee zijn om aan je kind te vragen om, in de dagen na het gesprek op te schrijven welke gedachten en gevoelens in hem zijn opgekomen naar aanleiding van het gesprek. Ga er sowieso vanuit dat je kind in de komende

periode met heel veel vragen afkomt. Het is goed om daar de nodige aandacht aan te besteden en om vaak te herhalen dat jullie er samen wel doorheen komen.

Het is helemaal in orde om je emoties te tonen tijdens de aankondiging van een scheiding: je bent tenslotte geen robot en dit is een aangrijpende gebeurtenis. Maak er wel een punt van om met je kind te bespreken hoe je je voelt (boos, verdrietig, bang,...) en vertel hem wie je gaat helpen om deze gevoelens te verwerken (therapeut, buurvrouw, moeder, zus...). Op die manier zorg je ervoor dat hij zich niet verplicht voelt om jou te ondersteunen (een extra knuffel mag natuurlijk altijd) en om jou in bescherming te nemen tegen de andere ouder. Beperk je tot het bespreken van je gevoelens (vraag eventueel ook naar de gevoelens van je kind) en laat je er niet toe verleiden om dingen te bespreken met je kind die eigenlijk niet voor kinderen bestemd zijn. Leg er nogmaals de nadruk op dat hij, ondanks alles, nog evenveel mag houden van de andere ouder en dat het na verloop van tijd wel goed komt met je.

Naast de mededeling aan je kind, heb je als ouder ook de verantwoordelijkheid om je beslissing 'wereldkundig' te maken. Verzeker je kind ervan dat jij grootouders, tantes, burens, ouders van vriendjes, leiders, trainers, leerkrachten,... op de hoogte zal brengen van je scheiding, zodat hij in alle vrijheid met hen kan praten als hij daar behoefte aan heeft. Hoe meer je kind over de situatie kan praten, hoe beter het is voor zijn verwerking.

VOETNOTEN

- 1 DUNN, DAVIES, O'CONNOR EN STURGESS (2001) en BUYSSE, A. & MAES, S (2011), Wetenschap in tijden van nieuw samengestelde gezinnen

© Copyright Annelies Geraets.

Alle rechten voorbehouden. Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van deze informatie is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door Annelies Geraets of tenzij aan de onderstaande voorwaarden wordt voldaan.

Deze informatie mag worden bekeken op een scherm, gedownload worden op een hard-disk of geprint worden, mits dit geschiedt voor persoonlijk, informatief en niet-commercieel gebruik, mits de informatie niet gewijzigd wordt, mits de volgende copyright-tekst in elke copy aanwezig is: "© Copyright Annelies Geraets", mits copyright, handelsmerk en andere van toepassing zijnde teksten niet worden verwijderd en mits de informatie niet wordt gebruikt in een ander werk of publicatie in welk medium dan ook.