

Echtscheiding

Wat kunt u doen om uw kind(eren) te helpen

Ieder kind gaat er vanuit dat zijn vader en moeder altijd bij elkaar blijven. Als ouders besluiten uit elkaar te gaan is dat meestal een grote schok voor hun kind(eren). Een scheiding roept veel uiteenlopende gevoelens op. Hoe een kind zal reageren op de scheiding van ouders is niet te voorspellen. Het verschilt in de eerste plaats per kind en per situatie. De manier waarop een kind reageert hangt ook af van zijn leeftijd en ontwikkelingsfase.

Baby's kunnen reageren met veel huilen, slecht slapen en voedingsproblemen. Maar ze kunnen zich ook 'terugtrekken' en stilletjes worden. Je ziet vaak dat ze proberen zo snel mogelijk al van alles 'zelf' op te lossen, zoals zelf de fles vast houden of erg vroeg beginnen te lopen. Ook bij peuters en kleuters zijn slecht slapen of eten herkenbare reacties. Net als lichamelijke klachten, zoals buikpijn of misselijkheid. Een terugval in de ontwikkeling, zoals weer in bed plassen of gaan duimzuigen komt vaak voor. Op deze leeftijd zijn kinderen vaak bang alleen gelaten te worden. Ze hangen veel aan hun ouders en vragen veel aandacht.

Jonge kinderen denken vaak dat ze schuldig zijn aan de scheiding. Bij oudere kinderen zijn gevoelens van boosheid vaak het sterkst. Zij begrijpen beter dan jongere kinderen wat een scheiding betekent. Ze maken zich vaak zorgen, zowel over hun ouders als over zichzelf en hun toekomst.

Veel voorkomende reacties van kinderen

Elk kind is anders en elk kind zal dus op zijn manier met de scheiding omgaan. De volgende reacties kunnen voorkomen:

Schrik - Voor veel kinderen komt de scheiding volkomen onverwacht. Ze kunnen heel geschokt op het nieuws reageren.

Woede - Vaak zien kinderen de scheiding als een keuze die hun ouders hebben gemaakt zonder rekening te houden met hun wensen. Dit kan een gevoel van machteloosheid en woede veroorzaken. Kinderen voelen zich afgewezen.

Tweestrijd - Kinderen zeggen vaak dat ze hun niet-verzorgende ouder niet willen zien. Soms zijn ze boos op de niet-verzorgende ouder. In hun ogen heeft die ouder hen in de steek gelaten.

Angst - Kinderen zijn bang dat ze de vertrekkende ouder nooit meer zullen zien, of ze zijn bang dat de andere ouder hen ook zal verlaten. Ze kunnen ook angst hebben dat hun ouders niet meer van hen zullen houden.

Onzekerheid - Soms is de situatie moeilijk te begrijpen voor een kind. Dit kan een onzeker gevoel geven. Het kind weet niet hoe zijn of haar toekomst eruit ziet.



Schuld - Kinderen hebben vaak een schuldgevoel. Veel kinderen denken dat het anders was gelopen als zij zich anders hadden gedragen. Ze denken dat ze de scheiding hadden kunnen voorkomen.

Schaamte - Sommige kinderen schamen zich voor de scheiding. Ze denken dat hun gezin niet meer “gewoon” is.

Verdriet - Ze missen het gezin zoals het was voor de scheiding of hebben verdriet om het afscheid van de ouder die niet voor ze zorgt.

Valse hoop - Bijna alle kinderen blijven na de scheiding hopen dat het wel weer goed komt. Dit wordt nog versterkt wanneer een van de ouders eigenlijk niet wilde scheiden en het kind dit weet.

Hoe kunt u uw kind helpen?

- Vanaf het begin van de scheiding is het belangrijk dat uw kind buiten de conflicten wordt gehouden. Leg uw kind uit dat dat papa en mama gaan scheiden, maar dat dit niet de schuld van uw kind is. Scheiden is iets wat grote mensen doen. Daar hebben kinderen geen invloed op, dus ook geen schuld aan. Een kind zal zich niet snel uiten over zijn of haar (schuld)gevoel. Benadruk steeds dat de scheiding een keuze is van de ouders en dat het kind daar niets aan kan doen. En dat ouderliefde altijd blijft!
- Bereid uw kind tijdig voor op de scheiding. Het eerste gesprek met het kind zal moeilijk zijn. Probeer dit gesprek als ouders samen te voeren. Het belangrijkste van het gesprek is dat uw kind alle gelegenheid krijgt om zijn of haar gevoelens te uiten. Wees eerlijk en duidelijk.
- Het is belangrijk dat benadrukt wordt dat de scheiding definitief is. Veel ouders vinden het moeilijk om dit zo tegen het kind te zeggen. Ze zijn bang om het kind verdriet te doen. Maar het kind heeft meer verdriet door valse hoop.
- Maak uw kind duidelijk dat hij of zij geen keuze tussen de ouders hoeft te maken. Een kind kan geen partij kiezen tussen de ouders. Het kind wil de liefde van allebei en het wil beide ouders geen verdriet doen. De basis hiervoor wordt gelegd door als ouder tegenover het kind nooit negatief te praten over de andere ouder.
Soms kunnen kinderen door ruzies het gevoel krijgen dat ze toch moeten kiezen. Of vindt het kind dat één van de ouders de schuld heeft aan de scheiding. Zij idealiseren de ene ouder en zetten zich sterk af tegen de ander.
- Toon begrip voor de gevoelens en reacties van uw kind. Vertel en laat blijken dat het voor u moeilijk is om over de scheiding te praten. En dat dat voor uw kind waarschijnlijk ook zo zal zijn.
- Probeer ruzie te vermijden als uw kind binnen gehoorafstand is. Heftige ruzie tussen ouders is voor kinderen beangstigend en schadelijk.
- Probeer niet negatief over de andere ouder te spreken en zorg ervoor dat anderen dat ook niet doen.
- Blijf uw kind steunen. Toon waardering voor de dingen die uw kind goed doet. Vertoont uw kind lastig gedrag als reactie op de echtscheiding, laat dan merken dat u daar begrip voor heeft. Maar stel ook grenzen. Dat is niet streng, maar het is duidelijk en geeft houvast.
- Zoek steun bij vertrouwde personen; voor uw kind en voor uzelf.



Gun uw kind de tijd om de scheiding te verwerken en te wennen aan de nieuwe situatie. Probeer momenten te vinden waarop u er helemaal kunt zijn voor uw kind. Niet de hoeveelheid tijd, maar de echtheid van de aandacht is belangrijk.

Informatie voor ouders

De Raad voor de Kinderbescherming geeft zeer informatieve brochures uit. Onder andere 'Als ouders uit elkaar gaan'. Deze folder is verkrijgbaar via www.kinderbescherming.nl

Kwadraad Maatschappelijk Werk biedt in een aantal gemeenten praktische hulp en groepsbijeenkomsten voor ouders, kinderen en jongeren.

Kijk voor meer informatie op: www.kwadraad.nl/hulp-bij/relatie-huwelijk.

Websites

www.oudersuitelkaar.nl

www.mindkorrelatie.nl

www.rijksoverheid.nl (zoekfunctie: scheiden)

Informatie voor kinderen

Kinderen kunnen terecht bij de kindertelefoon voor hulp, advies en informatie. Dat kan iedere dag van 11.00 tot 20.00 uur via chat of telefoon. Het nummer 0800-0432 is gratis, ook voor mobiele bellers.

Websites

www.oudersuitelkaar.nl

www.kindertelefoon.nl

www.kinderrechtswinkel.nl

www.villapinedo.nl (voor jongeren)

Kinderboeken

Er zijn heel veel kinderboeken die gaan over echtscheiding. Soms helpt het om erover te lezen. Het kan goede ideeën en tips opleveren.

Een overzicht van goede (voorlees)boeken per leeftijd vindt u op www.oudersuitelkaar.nl. Daar kunt u ook het boekje 'Joep' downloaden. Dit boekje is een goed hulpmiddel om aan kinderen van 3-8 jaar uit te leggen wat echtscheiding is en het bespreekbaar te maken.

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk gesprek, neem dan contact op met JGZ Zuid-Holland West, telefoon (088) 054 99 99.

April 2018

Croesinckplein 24-26, 2722 EA Zoetermeer

telefoon 088 - 054 99 99, www.jgzzhw.nl, info@jgzzhw.nl
