



Hoe vertel je dat papa en mama gaan scheiden?

Dat jullie gaan scheiden, is voor jullie zelf al pijnlijk genoeg. Maar hoe leg je dat uit aan een kind van 2?

Hoe jonger een kind is, hoe minder last hij van een scheiding heeft, wordt wel beweerd. Een fabel, zegt onderzoeker Ed Spruijt. 'Wat voor effect zo'n grote gebeurtenis op jouw kind heeft, is echt niet afhankelijk van zijn leeftijd.'

Rouwtherapeute Janet Schmidt sluit zich bij deze mening aan. Vanuit haar praktijk Magosh helpt ze zowel ouders als kinderen bij verlies door scheiding. 'Zelfs de jongste baby voelt spanning bij zijn vader en moeder.'

Het nieuws op een goede manier vertellen is dus zeer belangrijk, hoe jong je kind ook is. Bregje de Jong is scheidingsbemiddelaar. 'Je kunt gerust om hulp vragen, dat is geen falen. Het is juist belangrijk om goed voorbereid te zijn.'

Van tevoren één gesprek voeren met een deskundige is vaak al genoeg.' Janet Schmidt: 'Beperk je tijdens het gesprek tot de essentie en vertel het zoals het is. Papa en mama vinden elkaar niet lief genoeg om samen te blijven wonen. Maar jou vinden we wel heel lief. Daarom blijven we altijd allebei voor jou zorgen. Alleen woont papa in een ander huis.' Ed Spruijt vult aan: 'Vertel het 't liefst samen.

Beperk je tot datgene wat direct gaat veranderen voor je kind, wat hij er direct van zal merken. De rest is ballast. Heeft een van beide ouders een nieuwe partner, wees dan terughoudend met die informatie. Zoiets maakt het voor je kind maar extra ingewikkeld.'

In stukjes

Dit blijven woorden. Bij kinderen werkt het ook goed om te laten zien wat er straks gaat gebeuren. Janet werkt in haar praktijk met Duplo-poppetjes. 'Twee poppetjes zijn papa en mama in de rol van ouders. Die zet ik bij het poppetje dat het kind voorstelt. Ik leg een gouden draad om hen heen. Twee andere poppetjes zijn papa en mama in hun rol van partners. Zij staan buiten de cirkel. Zo ziet een kind dat papa en mama als ouders bij hem blijven, maar als partners uit elkaar gaan.'

Een scheiding is niet leuk, en een kind voelt je verdriet. Is het goed om die emoties te tonen? Ed Spruijt: 'Je mag best huilen in het bijzijn van je kind, maar doseer het. Je geeft je kind toch ook geen tien taartjes te eten? Leg hem uit dat je verdriet niets met hem te maken heeft. Heb

je heftige emoties, deel die dan met een volwassene of loop een blokje om. Een kind betreft dit snel op zichzelf en denkt dat hij iets verkeerd heeft gedaan.' Bregje de Jong vult aan: 'Niemand kiest makkelijk voor een scheiding. Toch horen verdrietige dingen ook bij het leven en dat mag je kind best zien. Ervoor zorgen dat jij je beter voelt, is echter niet zijn taak.'

Meestal laat een jong kind niet zien hoeveel verdriet de scheiding hem doet, zeggen deskundigen. Schmidt: 'Je kind kan zijn verdriet uitstellen. Hij beleeft het ook in stukjes. Daar kun je als ouder flink door op het verkeerde been worden gezet: het ene moment is hij heel boos en het volgende rent hij vrolijk rond. Geef je kind de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie.'

Hoe doe je dat? Schmidt: 'Een vaste thuisplek is erg belangrijk voor zijn gevoel van veiligheid. Zeker voor jonge kinderen. De uitwonende ouder kan bijvoorbeeld regelmatig bij het bad- en bedritueel zijn. Als een kind groter wordt, kun je dit langzaam afbouwen naar een regeling als co-ouderschap.'

Oorzaak

Jonge kinderen hebben nog niet veel woorden. Zij laten met hun gedrag zien hoe zij zich voelen. Dat kan variëren van druk en dwars zijn tot zich terugtrekken en emoties verbergen. Bregje de Jong werkt als KIES-coach regelmatig met jonge kinderen. 'Ik vraag altijd door. Wat wil een kind nou echt

'Je kind hoeft er niet voor te zorgen dat jij je beter voelt'

zeggen? De woorden die hij gebruikt, kunnen soms iets anders betekenen. Samen een boekje lezen helpt vaak wel om helder te krijgen waar hij mee zit. Het is zo belangrijk dat je als ouder weet wat er in dat hoofdje omgaat.' Gelukkig heeft een heel jong kind weinig besef van schuld. Toch is het belangrijk te blijven herhalen dat hij niet de oorzaak van de scheiding is. Waarom? Omdat een kind zich blijft ontwikkelen. Hij ziet en begrijpt de dingen die gebeuren steeds weer anders. Schmidt: 'Een twaalfjarige jongen kwam laatst in mijn praktijk. Zijn ouders waren gescheiden toen hij vier was. Ze hadden hem duidelijk verteld dat de scheiding echt niet zijn schuld was. Toch liep hij vast in zijn verdriet. Wat bleek? Door het voortdurende ruziën tussen zijn ouders na de scheiding, was hij ervan overtuigd geraakt dat het tóch zijn schuld was. Blijf dus altijd de volwassene naar je kind, dat is hij zo waard!' ●

Samen lezen

- *Toverdruppels*, Nathalie Slosse, Abimo
- *De koning trok uit om de draak te doden*, Brigitte Spangenberg, Christofoor
- *Thuis bij mama, thuis bij papa*, Simone Arts, Mercis Publishing
- *Ik heb twee beren*, Conny Boendermaker, Kimio

Samen doen

- Koop een flink magneetbord. Met plaatjes en foto's kun je hier afspraken op zetten. Door gebeurtenissen op deze manier voorspelbaar te maken, vindt je kind ze minder spannend.
- Knutsel een huiskalender met je kind of koop er een. Schrijf, teken en plak er samen alle afspraken in die zijn gemaakt.

Extra steun

- Op stichtingjongehelden.nl krijg je advies en tips. Kinderen vanaf 7 jaar hebben hun eigen gedeeltes, naar leeftijd.
- Het Centrum voor Jeugd en Gezin (cvg.nl) kan doorverwijzen naar passende hulp en relatie-ondersteuning bij je in de buurt.
- Gaat je kind bijna naar school, informeer dan of ze op school programma's hebben die steun geven bij een scheiding, zoals Stoere Schildpadden (4-6 jaar, in ontwikkeling) of Kinderen In Echtscheiding Situatie (KIES), kiesvoorhetkind.nl

'Vertel alleen wat direct verandert voor je kind'