

## HOE VERTEL IK ONS KIND DAT WIJ GAAN SCHEIDEN? (\*)

### 1. Inleiding



Je kan kinderen niet leren om een scheiding graag te hebben. Je kan hen wel helpen om op zo'n manier met de scheiding van hun ouders om te gaan dat ze zich kunnen ontwikkelen tot gelukkige kinderen, en later tot gelukkige volwassenen.

Kinderen willen geen scheiding en zullen zich in de eerste plaats inzetten en er van alles voor doen om een scheiding te proberen te voorkomen. Zelfs als de situatie thuis zeer gespannen is. Het samenleven met zowel je vader als je moeder is een uiting van de onderlinge natuurlijke band die ouders en kinderen hebben.

Kinderen hebben de fundamentele behoefte om zowel hun papa als hun mama graag te zien. Kinderen kunnen zich, zeker in eerste instantie, niet concreet voorstellen hoe ze hun beide ouders graag zullen kunnen blijven zien, als die 2 mekaar niet meer graag zien. Met andere woorden ze zijn bang dat zij zullen moeten kiezen om één van de twee wel graag te blijven zien en de andere niet meer.

Zelfs al hebben ze de ene ouder misschien wat liever dan de andere, dit verandert niet echt iets aan hun fundamentele behoefte om ze beiden graag te willen zien. Het is bijgevolg belangrijk dat kinderen kunnen ervaren dat ze, ondanks de scheiding, een goede verhouding kunnen blijven hebben met hun beide ouders.

Of een kind zich al of niet vlot en gelukkig zal kunnen ontwikkelen, met een gevoel van vertrouwen in menselijke relaties, blijkt volgens onderzoeken niet bepaald te worden door de scheiding op zich. De 2 voornaamste factoren blijken wel te zijn

- dat kinderen zich begrepen voelen in hun beleving
- dat kinderen zich niet gewrongen voelen in de conflicten die ouders met elkaar hebben

De belangrijkste opdracht voor ouders die scheiden is dus er proberen in slagen om - door de manier waarop ze met conflicten over de kinderen omgaan - de kinderen te laten ondervinden dat het mogelijk blijft om als kind een goede verhouding te hebben met beide ouders. Sterker nog dat beide ouders dit nodig vinden. Kinderen hoeven dan zeker niet de dupe van een scheiding te zijn.

### 2. Moeilijk betekent niet onmogelijk

Het ligt voor de hand dat je als vader of moeder en als kind na een scheiding - die vaak de nodige gevoelens van spijt over het niet slagen meebrengt - een heel sterk verlangen naar het opnieuw lukken vult. Vanuit dit diepe verlangen hebben mensen vaak de stille hoop dat alles vlot (dit wil zeggen zonder enige moeilijkheid) zou verlopen. Als we er echter bij stilstaan wat er aan onderlinge nieuwe relatievormen tussen ouders en kind(eren) moet uitgebouwd worden, is het bijna onmogelijk dat er in dat uitbouwen niet op een bepaald moment één of andere moeilijkheid zou ontstaan. Vaststellen dat er zich zo'n moeilijkheid voordoet, betekent dus niet dat het mislukt. Het ontmoeten van zo'n moeilijkheid is eigenlijk bijna evident en onvermijdelijk.

Als ouder sta je echter niet machteloos bij het ontmoeten van een moeilijkheid. Eigenlijk is er heel wat dat je als ouder kan doen om te voorkomen dat er onnodige moeilijkheden zouden zijn. Er is heel wat dat je kan doen om in te spelen op de moeilijkheden die er op een bepaald moment zijn. Aangezien je niet machteloos staat, is het veel zinvoller om in plaats van enkel te proberen om problemen te voorkomen vooral alert te zijn op signalen die tonen dat er iets aan de hand is en er dan ook op de gepaste manier op in te spelen.

Alvorens verder in te gaan op wat je als ouder kan doen, misschien toch eerst het volgende. Enkel wat haalbaar is, is zinvol. Alles wat je kan doen lijkt - als je het van op afstand bekijkt - vrij voor de hand liggend. Als je echter midden in de situatie zit, is het niet zo evident om dit uit te voeren. Wat verstandelijk gezien logisch lijkt, is in de praktijk tengevolge van hevige emoties niet altijd makkelijk uit te voeren.

Met je zoon of dochter samen gaan zitten om uit te leggen dat er spanningen zijn, of meedelen dat er een scheiding komt, zijn emotioneel ingrijpende momenten. Daarom gebeuren ze best goed voorbereid. Als je merkt dat dit je niet allemaal vanzelf lukt, betekent dit niet dat je het niet goed doet als ouder. Er is overleg tussen beide ouders nodig om een aantal dingen te kunnen doen voor de kinderen die ervoor zorgen dat ze zo weinig mogelijk last hebben. Terwijl je in conflict bent als partners is het niet zo gewoon om als ouders wel te kunnen overleggen en samenwerken.

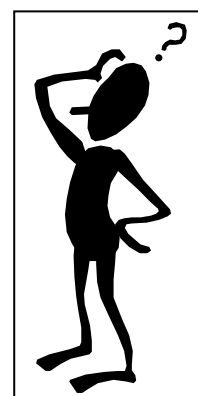
De beste hulp voor de kinderen zijn hun ouders. Ouders zijn vaak heel bezorgd over hun kinderen. Daarom lijkt mij de beste hulp die kinderen in de verschillende perioden kunnen krijgen de hulp van hun ouders te zijn. Hierbij kan hulp door een professionele derde vaak welkom zijn. Ouders kunnen dan samen met een derde (bv. een ouderschapstherapeut) zoeken naar een manier waarop de kinderen kunnen geholpen worden. Kinderen hebben vooral hun ouders nodig, omdat het voor hen belangrijk is een goede verhouding met beiden te kunnen hebben. Als zij ondervinden dat hun ouders omstandigheden scheppen die dat voor hen mogelijk maken, kunnen kinderen de nodige veiligheid vinden om gelukkig op te groeien.

### 3. Wat kan je als ouder(s) doen?

In grote lijnen kunnen we bij een scheiding 3 fasen onderscheiden. De eerste fase is de periode die de scheidingsbeslissing voorafgaat. De tweede fase is de periode dat de beslissing genomen is en dat de ouders aan het scheiden zijn, en de derde fase is de periode dat de scheiding een feit geworden is. Met scheiding bedoel ik hier de feitelijke situatie, niet enkel de juridische betekenis van het woord. In hetgeen volgt, sta ik stil bij fase 1 en fase 2. Fase 3 komt niet aan bod. Dit omdat er afhankelijk van de gekozen leefvorm na de scheiding, een aparte en bredere bespreking vereist is.

#### 3.1. *In de periode vóór de scheiding*

In de periode voor de scheiding staat het gezin onder spanning. In deze periode steken de partners er vaak veel energie in om een belangrijke beslissing als man en vrouw te nemen. Hierdoor hebben ze - om begrijpelijke redenen - vaak minder tijd om als ouders bezig te zijn. Kinderen maken zich in deze periode vaak veel zorgen. Zij voelen de spanningen, zelfs al probeert men om deze spanningen zoveel mogelijk weg te houden van de kinderen.



Het is niet omdat je als ouders erin slaagt om je meningsverschillen en conflicten te voeren in afwezigheid van de kinderen dat kinderen niet merken dat er iets aan de hand is.

Het klassieke misverstand als je met ouders en hun kinderen praat is het volgende: Moeder zegt "ik ben blij dat we erin slagen om geen ruzie te maken waar de kinderen bij zijn. Gelukkig hoeven onze kinderen al onze problemen niet mee te maken. Het is niet altijd gemakkelijk om het te kunnen wegsteken, maar tot hiertoe lukt het". Vader bevestigt dit volmondig en is wat fier dat ze daar beiden in slagen. Als je met hun kinderen praat, hoor je van hen "Het is raar de laatste tijd. Mama en papa geven mekaar 's morgens geen kus meer. Papa pakt mama niet meer vast, er klopt iets niet. Vorige week toen ik in mijn bed lag, kon ik niet slapen. Mama en papa dachten waarschijnlijk dat ik al sliep en toen heb ik ze lang ruzie horen maken. Toen ik 's morgens opstond, deden ze alle twee alsof er niets aan de hand was. Dat maakt mij wat bang. Soms ben ik bang dat ze uit mekaar zullen gaan, want dit duurt nu al een tijdje. Ik zou iets willen doen om te helpen, maar het is zo moeilijk want ik weet nooit wanneer ik het goed doe. Soms denk ik dat het door mij komt, en dan voel ik mij heel verdrietig".

Wat kan je in deze periode doen? Conflicten, spanningen zonder uitleg, ... zijn niet makkelijk voor kinderen. Als er tijdens deze periode veelvuldig conflicten zijn, zullen de kinderen veel meer gevoelens van angst en onduidelijkheid hebben. Conflicten tasten het basisgevoel van veiligheid die kinderen vinden in het gezin aan. Als er door de ouders niets gezegd wordt over de conflicten is de kans groot dat het idee bij het kind ontstaat dat het zelf aan de basis ligt van de conflicten, of dat de spanning die het voelt waarschijnlijk niet juist is, want niemand zegt er iets over. M.a.w. het risico is vrij groot dat het kind zich zal beginnen gedragen vanuit de gedachte dat er iets mis is met hem.

Kinderen beschikken niet zomaar over een waaiër van vaardigheden om met conflictsituaties tussen hun ouders om te gaan. Het is voor hen vaak ook moeilijk om in te schatten welke gevolgen deze conflicten zullen hebben. Van daaruit gaan ze zelf ideeën, redeneringen opbouwen die eigenlijk denkprocessen zijn die vaak te moeilijk zijn. Hierdoor gaan ze oplossingen bedenken die eigenlijk niet kunnen helpen, maar waarvan ze overtuigd zijn dat het misschien zal helpen.

Bijvoorbeeld een kind dat veel stille inzet heeft door superbraaf te zijn. Dit is vaak inzet die niet gezien wordt, waardoor het kind het gevoel heeft van te mislukken. Of nog een andere gekend voorbeeld is het fysiek reageren. Buikpijn hebben zorgt ervoor dat mama en papa stoppen met ruzie maken. Waardoor de buikpijn eigenlijk een goede oplossing wordt voor het stoppen van conflicten. In elk geval willen kinderen geen conflict tussen hun ouders, en zullen ze om deze te stoppen soms op de meest eigenaardige manieren reageren. Indien deze zorg - die kinderen hebben voor hun ouders - niet erkend wordt, kunnen ze zich heel verdrietig voelen.

Bij veelvuldige conflicten en spanningen is het daarom belangrijk om aan de kinderen iets te zeggen over het volgende:

- a) mama en papa beseffen dat er spanning is en dat het kind af en toe die spanning zal voelen
- b) het kind mag zijn vragen hierover stellen
- c) papa vindt het goed dat het kind er met mama over praten en mama vindt het goed dat het kind er met papa over praten
- d) mama en papa zullen zelf af en toe ook iets zeggen over hoe ver ze staan, met het oplossen van hun meningsverschillen



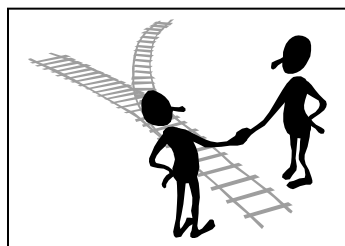
(\*) Deze tekst is afkomstig uit de oudercursus "Ouderschap & scheiding". Deze oudercursus werd ontwikkeld door het Vormingscentrum voor opvoeding en kinderopvang en richt zich naar alle ouders voor / tijdens en na een scheiding. Meer informatie over deze cursus vind je op [www.dialoog-ieper.be/vorming](http://www.dialoog-ieper.be/vorming) of op [www.vcok.be](http://www.vcok.be).

- e) er wordt een positieve betekenis aan de conflicten gegeven (bv. mama en papa zijn aan het zoeken hoe ze een aantal meningsverschillen gaan oplossen. Soms hebben we ook eens ruzie. Dat is niet prettig, maar soms wel nodig om een aantal dingen te proberen oplossen)
- f) wat mama en papa verwachten dat het kind wel of niet doen als er een conflict is (bv. als mama en papa ruzie maken, dan kan jij dat niet oplossen. Mama en papa verwachten dan niet dat jij iets gaat doen dat het weer in orde zou maken. Het is iets dat mama en papa zelf moeten oplossen. Als je toch iets zou willen doen dan is het beter dat je dat zegt, dan kunnen wij zeggen of dat zou helpen)
- g) ouders dienen de inzet die het kind toch heeft (bv. superbraaf zijn) te bevestigen en gelijktijdig te begrenzen (bv. mama en papa merken dat je heel erg je best probeert te doen om hen te helpen, mama en papa vinden dit wel tof, maar mama en papa willen ook dat je niet te veel probeert hun problemen op te lossen, want het zijn problemen die allen wij kunnen oplossen)

Het is m.a.w. vooral van belang om wat er is te benoemen. Hierdoor reik je kinderen vaardigheden aan om met de conflicten om te gaan. Uiteraard blijft het belangrijk om de conflicten in aanwezigheid van de kinderen te proberen beperken. Maar zelfs als dit vrij goed lukt, is het belangrijk om de spanning te benoemen.

Het gaat er vooral over dat er moet bewaakt worden dat de kinderen niet geklemd raken in het conflict, in de spanning. Als ze mama bijvoorbeeld af en toe zien wenen, dan is de kans groot dat ze het gevoel krijgen dat papa mama pijn doet, en dat ze dus mama meer moeten steunen dan papa.

### 3.2. De beslissing om te scheiden is genomen.



In de periode waarbij de beslissing genomen is dat er een scheiding komt, heb je verschillende posities. Twee mensen nemen immers bijna nooit gelijktijdig de beslissing om als oplossing voor de problemen te kiezen voor scheiding. Hierdoor krijg je de posities van eerste en tweede beslisser. Dit speelt meestal door als ouders. Langs de ene kant weet je dat het belangrijk is om de kinderen niet tussen de twee ouders te

zetten. Langs de andere kant hoop je dat de eerste beslisser ziet hoe de kinderen ervan afzien en dat hij de beslissing zal veranderen.

Als het voor de kinderen duidelijk wordt dat er een scheiding komt, volgt er meestal een periode van veel emoties die - afhankelijk van de situatie en van wat voorafgegaan is - moeilijk voorspelbaar zijn. In elk geval heeft een kind waarvan de ouders scheiden een aantal bijkomende emotionele werkpunten waar extra aandacht dient naartoe te gaan.

Judith Wallerstein, een Amerikaanse psychologe, geeft de volgende zes punten aan:

- 1) het aanvaarden van de realiteit van het einde van het samen zijn
- 2) gevoelens van verlies moeten verwerken
- 3) het oplossen van kwaad zijn op zichzelf omwille van het er niet in geslaagd zijn om een scheiding van je ouders te kunnen voorkomen
- 4) het definitieve einde van het samen zijn accepteren
- 5) zelf hoopvol kunnen kijken naar eigen relaties
- 6) het afstand kunnen nemen van ouderlijke conflicten.

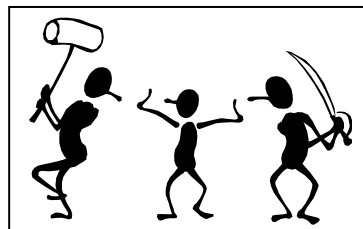
Als je deze werkpunten bekijkt, is het vrij duidelijk dat het doorlopen ervan de nodige emoties en knelpunten meebrengt. Om deze werkpunten goed te kunnen doorlopen, blijkt ook hier de belangrijkste voorwaarde te zijn dat het kind niet gekneld zit tussen de conflicten van de ouders. Het belangrijkste is dat de ouders een manier vinden om hun conflicten over de kinderen constructief op te lossen (eventueel met de hulp van een ouderschapstherapeut of een bemiddelaar in familie zaken).

Kinderen lijden onder slepende conflicten die hun ouders over hen hebben. Als ouders erin slagen om de conflicten op te lossen, kunnen kinderen al de nodige emoties en werkpunten doorwerken, en uiteindelijk een stuk rijker worden als mens. Een kind kan zijn eigen mogelijkheden van omgaan met tal van emoties veel beter leren kennen, wat een belangrijke positieve invloed op het zelfbeeld kan hebben.

Het is daarenboven voor iedereen belangrijk om een stuk duidelijkheid en voorspelbaarheid te hebben in je leven. Bij een scheiding is er echter gedurende een bepaalde periode veel onduidelijkheid. Er dienen scheidingsafspraken gemaakt te worden met het oog op een EOT (= echtscheiding met onderlinge toestemming) of de rechter dient een vonnis te vellen. Voor je kinderen is het belangrijk te benoemen dat het vervelend is dat het nu nog niet duidelijk is hoe het allemaal zal worden en dat het dus normaal is dat ze dit vervelend vinden en dat ze dat ook voelen.

Hier kan ook aangestipt worden dat duidelijkheid en voorspelbaarheid bij het vastleggen van de regelingen van het grootste belang zijn. In dat kader lijkt het mij belangrijk om erbij stil te staan dat het als ouder zinvol kan zijn om zo gedetailleerd mogelijk samen af te spreken hoe je heel concreet alles gaat uitvoeren. Dit kan gaan over hoe je gaat overleggen met elkaar, wanneer je gaat overleggen, wat je gaat doen als je het niet eens raakt over iets, hoe je het zakgeld zal regelen, wat als een kind ziek wordt en de verblijfsregeling moeilijk kan doorgaan zoals ze gepland was, enzovoort. De praktijk toont aan dat het uitwerken van een heel concreet ouderschapsplan, dat rekening probeert te houden met zoveel mogelijk onvoorziene omstandigheden, duidelijkheid en voorspelbaarheid kan geven.

In elk geval kan het helpen indien je merkt dat je als ouders vaak conflicten krijgt, die je eigenlijk niet wil. Dan is het zo gedetailleerd mogelijk uitwerken van de afspraken omtrent de gezags-, verblijfs- en kostenregeling vaak aangewezen. Je kan hiervoor de hulp inschakelen van een bemiddelaar in familie zaken.



Wat kan je doen tijdens deze periode? Ouders kunnen in gesprek met hun kinderen heel wat doen om ervoor te zorgen dat hun kinderen niet gekneld komen te zitten tussen hun conflicten. Dit gesprek heeft als bedoeling een soort vangnet te zijn, waarbij heel wat moeilijkheden die er kunnen zijn op voorhand benoemd worden en geplaatst worden. Als ouders weet je eigenlijk wel wat je niet wil dat er zou gebeuren met je kinderen naar aanleiding van de scheiding, namelijk dat je kinderen ongelukkig zouden zijn.

In plaats van af te wachten om te zien of dit gebeurt, kan je door te benoemen van wat je wel wil heel wat voorkomen. Afwachten en toezien of datgene wat je niet wil gebeurt, werkt verlamdend en maakt bang. Uitspreken wat je wel wil, om te voorkomen dat datgene wat je niet wil zou gebeuren, maakt actief en neemt machteloosheid weg. Het is uiteraard niet zo

dat door één gesprek alles opgelost is. Het is zinvol om regelmatig een aantal inhouden van dat gesprek te herhalen en te toetsen.

Dit betekent op voorhand zo concreet mogelijk als ouders met elkaar bespreken wat je gaat zeggen, wanneer je het zal zeggen, of je dit samen gaat doen of elk apart en wie dan eerst, wat denk je dat de reacties van de kinderen zullen zijn, welke vragen verwacht je, wat ga je dan antwoorden, ga je proberen om het niet te zwaar te maken, of denk je dat het vrij plechtig doen een beter effect kan hebben, enzovoort.

Zeker als je volop in conflict zit, is het niet gemakkelijk om op dat moment vooral of alleen maar na te denken in termen van wat er goed zou zijn voor jullie kinderen. Het is niet zo voor de hand liggend dat 2 mensen die in een scheiding verwickeld zitten, samen zoeken naar wat ze kunnen doen voor de kinderen en erin slagen om enkel als ouder na te denken. In dergelijke situaties is het meestal nodig om er heel attent op te zijn dat de uitspraken die je gaat doen wel degelijk uitspraken zijn als ouders. Met andere woorden dus telkens bekijken of wat je gaat zeggen iets is dat voor je kinderen een positief effect zal hebben.

De scheidingsmelding aan de kinderen gebeurt – indien mogelijk – beter vóór er apart gewoond wordt. Indien je inschat dat je dit gesprek als ouders samen kan aangaan met de kinderen heeft dit uiteraard voordelen. Door het samen te doen, illustreer je eigenlijk dat je samen als ouders je verantwoordelijkheid voor de kinderen blijft nemen. Door het samen te doen, hebben beide ouders ook duidelijkheid over wat er gezegd wordt aan de kinderen. Vind je dit echter te moeilijk dan is het zeker even zinvol om het apart te doen. Belangrijk is dan wel dat er onderling afgesproken wordt wat je beiden gaat zeggen en wanneer.

De mogelijke inhoud van een dergelijk gesprek:

a) uitspreken dat er een scheiding komt

Als er al een lange periode met veel conflicten en spanning is, dan is de kans groot dat dit niet totaal onverwacht zal komen voor de kinderen. Indien alles vrij rustig verlopen is en er is tot hiertoe nog niets gezegd over het feit dat er misschien een scheiding zou komen, kan een mededeling van de beslissing heel onverwacht komen voor de kinderen. In dergelijke situaties kan het zinvol zijn om eventueel af te spreken dat men - ondanks dat er definitief beslist is dat er een scheiding komt - dit niet direct uitspreekt, maar eerst wat voorbereidend werk zal doen. Dit wil zeggen dat er eerst een gesprek zal zijn met de kinderen waarin duidelijk zal gezegd worden dat er "problemen" zijn, en dat er ook afgesproken wordt dat er een tijdje later dan een tweede gesprek zal zijn om dan de mededeling te doen.

Indien men het wil opsplitsen zijn mogelijke formuleringen voor het eerste gesprek: *"jullie hebben waarschijnlijk al gevoeld of ondervonden dat het tussen mama en papa wat anders is. Mama en papa hebben de laatste tijd veel gepraat met elkaar, omdat ze het de laatste tijd samen niet meer echt kunnen vinden. Er wordt hier niet veel meer gelachen en het is allemaal wat moeilijk. Mama en papa zien elkaar niet meer zo graag als vroeger. Mama en papa zijn aan het zoeken op welke manier ze dit zullen oplossen. Als we beslist hebben wat we gaan doen om dit op te lossen, dan gaan we jullie dit direct vertellen."*

b) uitspreken dat er een definitieve beslissing genomen is

*"mama en papa hebben elkaar vroeger heel graag gezien. Jullie zijn er gekomen omdat we mekaar graag gezien hebben. We hebben het lang goed gehad samen. We hebben van alles geprobeerd om het verder goed te kunnen hebben samen,*

*maar dat lukt ons niet mee. We hebben beslist dat we nu voor een andere oplossing gaan kiezen. We gaan apart wonen en scheiden. Mama / papa vond scheiding een oplossing, papa / mama eerst niet. Nu zijn we akkoord dat er een scheiding komt. We hebben dit beslist en jullie kunnen niets doen om onze beslissing te veranderen.”*

De hoofdgedachte is dus: we hebben beslist, er is niet één schuldige voor de beslissing. Daarnaast is het belangrijk dat de duidelijke boodschap gegeven wordt dat er geen inzet van de kinderen gevraagd wordt en dat er ook niet toegelaten wordt om de beslissing te proberen veranderen.

c) verklaring geven voor de scheiding

Het is belangrijk dat er een verklaring gegeven wordt waar kinderen iets positiefs mee kunnen aanvangen. Verklaringen waar ze iets mee kunnen aanvangen, zijn vooral degene die iets zeggen naar de toekomst toe. Uiteindelijk hebben kinderen er weinig aan om te horen waarover beide ouders het niet eens zijn. Dit legt enkel het accent op het probleem en geeft weinig toekomstperspectief.

Eenmaal kinderen gedurende een bepaalde tijd hebben geleefd in de realiteit van de scheiding en ze hebben kunnen ondervinden dat het inderdaad mogelijk is om een goede relatie met beiden te behouden, kan er makkelijker meer uitleg gegeven worden.

Indien het haalbaar is om één en dezelfde verklaring te geven is dit uiteraard het eenvoudigste. Dit is echter niet altijd mogelijk gezien de verschillende emoties die er zijn. In die omstandigheden is het zinvol om een verschillende verklaring te geven, maar er dan duidelijk bij te vermelden dat beide ideeën even waardevol zijn en dat het niet de bedoeling is om te gaan zoeken wie er gelijk heeft.

Eventuele formuleringen: *“Mama en papa vinden het allebei belangrijk dat jullie ouders hebben die kunnen lachen en zich goed voelen, er kunnen zijn voor jullie. Om dat weer mogelijk te maken gaan we uit elkaar. Jullie kunnen zich maar echt goed voelen als wij ons ook allebei goed voelen. Dat zal terug mogelijk worden als we allebei een nieuw leven hebben dat prettiger is.”*

d) normaliseren van emoties en vragen

Emoties bespreekbaar maken door zelf te laten horen dat er emoties zijn en dat dit normaal is. *“Mama en papa hebben zich zelf al slecht gevoeld omdat er een scheiding komt. Dit is moeilijk en we hebben zelf al verdriet gehad. Jullie zullen het nu ook soms moeilijk hebben. We zullen allemaal af en toe verdrietig zijn. Dat is normaal. Je zal mama misschien eens zien wenen en papa misschien ook. Jullie mogen ook wenen als je dat zo voelt.”*

Naast het normaliseren van emoties is het even belangrijk om hen te zeggen dat ze zeker vragen zullen hebben en dat mama en papa willen dat ze hun vragen stellen. Vaak is het dan ook belangrijk van zelf een aantal voorbeelden van vragen zelf te geven. Het is voor kinderen niet zo evident om die vragen te stellen. Ze moeten vaak gestimuleerd worden om het te doen.

*“Mama en papa weten dat jullie af en toe vragen zullen hebben. We willen dat jullie ook die vragen stellen. Als je vragen hebt en je stelt die niet dan kan je ook geen antwoorden hebben en dan kan het gebeuren dat je bijvoorbeeld niet goed slaapt.”*

*Soms zullen jullie zich misschien afvragen hoe zou het nu bij mama zijn, of wat zouden mijn vriendjes nu denken, of zou papa het goed vinden als ik vraag om eens een dagje meer bij mama te mogen zijn, en nog veel andere dingen. Als je zo'n vragen hebt dan willen we allebei dat je die vragen stelt."*

e) duidelijk maken dat beide ouders voor hen zullen blijven zorgen

Kinderen zijn in het begin bang dat ze zullen moeten kiezen, daarom is het belangrijk om hen duidelijk te maken dat hun beide ouders voor hen zullen blijven zorgen (los van de wijze waarop de verblijfsregeling geregeld wordt). De bevestiging van zorg door allebei geeft veiligheid en ook voorspelbaarheid. *"Mama en papa zullen alle twee voor jullie blijven zorgen. We blijven jullie alle twee even graag zien. We zullen er altijd allebei voor jullie zijn. Het is niet omdat jullie mama / papa minder vaak zullen zien dat mama / papa jullie daarom minder graag ziet. Als jullie er niet zijn dan zal ik heel vaak aan jullie denken."*

De spanning, strijd, conflicten die er vaak zijn tussen beide partners zorgen ervoor dat de kinderen het beeld hebben dat hun mama en papa boos op hen zijn. Kinderen kunnen de opsplitsing niet maken dat het hun mama en papa zijn die boos zijn op mekaar als man en vrouw, en niet als mama en papa. Daarom is het nodig om hen duidelijk te maken dat partner- en ouderrol wel degelijk verschillende rollen zijn. Dit is ook belangrijk om hun bezorgdheid om hun ouders te helpen, te beperken. Het is echter niet de bedoeling om alle zorg en inzet voor hun ouders weg te nemen. Daarom is het belangrijk om hun langs de ene kant te bevestigen, maar tegelijkertijd ook te begrenzen. Het kan hen ook helpen om te verduidelijken dat als hun ouders (als ex-man en ex-vrouw) een conflict hebben, zij zich niet continu de vraag moeten stellen wat zij niet goed gedaan hebben, en zij zich niet schuldig moeten voelen.

*"Mama en papa zullen soms nog eens ruzie hebben en soms nog eens boos zijn op elkaar. Dat is normaal bij een scheiding want er zijn veel dingen te regelen en we denken ook anders over een aantal dingen, anders zouden we niet scheiden. Mama wil niet dat - als mama boos is op papa - jullie ook boos zijn op papa. Ik wil dat jullie het goed stellen bij jullie papa en jullie papa graag zien en graag hebben. Ik vind jullie papa een goede papa. Het is niet omdat ik dan soms eens boos op hem ben dat ik hem geen goede papa meer vind. Papa wil ook niet dat - als hij boos is op mama - jullie ook boos zijn op mama. Ik wil dat jullie het goed stellen bij mama en jullie mama graag zien en graag hebben. Ik vind jullie mama ook een goede mama."*

*"Papa vindt het goed dat jullie, als je bij mama bent, vertellen over de dingen die je gedaan hebt bij papa, over de leuke en ook over de minder leuke dingen. Het is normaal dat jullie ook soms dingen minder leuk zullen vinden bij papa. Papa vindt het goed als jullie dat ook vertellen aan jullie mama. Mama ... idem"*

*"Mama en papa vinden het tof dat jullie ons af en toe een beetje helpen. Dat is leuk en doet soms deugd. Bijvoorbeeld gisteren, nam je mama eens goed vast en je zei, kom mama het zal wel gaan, ik zal de afwas doen. Dat is flink dat je dat wil doen. Maar mama en papa zullen zelf hun problemen oplossen. Mama en papa kunnen dat ook. Als je denkt dat je misschien kan helpen, vraag het dan eens. Mama en papa kunnen dan zeggen of het nodig is of niet. Jullie moeten de dingen blijven doen die je graag doet en niet alleen maar bezig zijn met wat jullie voor ons kunnen doen."*

- f) overlopen wat de regelingen zullen zijn inzake huisvesting, omgang met beide ouders, school, .... Het is hierbij belangrijk om stil te staan bij wat - afhankelijk van de leeftijd - belangrijk is in de leefwereld van de kinderen.

Als er reeds een overeenkomst is over wat er moet geregeld worden, kunnen de regelingen m.b.t. de kinderen besproken worden.

*“Mama en papa hebben samen lang gezocht en nagedacht over hoe we dit allemaal zouden kunnen regelen. Er moet van alles geregeld worden. Wie hier blijft wonen, wie gaat verhuizen, wanneer en hoe lang jullie bij mama en papa zullen zijn, en nog veel meer. Mama en papa hebben daar veel tijd voor genomen en we hebben beslist dat:  
... verblijf ... -> heel concreet met dagen en uren (kalender)  
... wat jullie wel / niet kunnen meenemen naar mama / papa ...  
... als jullie bij papa / mama zijn kunnen jullie telefoneren naar mama / papa ...  
... de hond zal ...  
enzovoort...”*

Indien er geen overeenkomst is, kan het belangrijk zijn om duidelijk te maken wat er nu zal gebeuren en op welke manier. Daarnaast is het belangrijk om te melden dat mama en papa samen aan het zoeken zijn welke de beste beslissingen en regelingen zullen zijn.

Het is ook relevant om eerst en vooral als ouders af te spreken op welke manier je rekening gaat houden met wat de kinderen willen. Ga je de kinderen mee laten beslissen over welke regelingen er zullen komen of zelf de beslissingen nemen en hen die dan meedelen? Indien je afspreekt om te luisteren naar wat ze graag willen, hoe ga je dan met hen praten zodat zij zich voldoende op hun gemak kunnen voelen en niet het gevoel hebben dat ze moeten kiezen?

Als er nog geen overeenkomst is: *“Mama en papa zijn samen aan het zoeken welke de beste beslissingen en regelingen zullen zijn. Mama en papa moeten daar zelf eerst over nadenken. We zullen daar ook met jullie over praten, maar mama en papa zullen samen beslissen wat het beste voor jullie is.”* Wat hier kan gezegd worden, hangt samen met wat is afgesproken over de manier waarop de ouders rekening zullen houden met de mening van de kinderen.

- h) de kinderen duidelijkheid geven over wat zij mogen / kunnen doen naar andere mensen met het feit dat er een scheiding komt

Uitleg geven over wie wat weet: *“mama en papa zullen ervoor zorgen dat een aantal mensen weten dat er een scheiding komt. Jullie moeten zich niet de ganse tijd lopen afvragen, wie weet het wel en wie niet. Mama en papa zullen ervoor zorgen dat tegen volgende week ... oma en opa, oom, tante, de leerkracht, de klas, de burens, ouders van vriendjes, jeugdbeweging, de trainer van de voetbal, ... het weten. Mama en papa vinden het ook goed dat jullie er met die mensen over praten. Zijn er nog mensen, waarvan jullie graag zouden hebben dat zij het weten?”*

Het is belangrijk om na te gaan of zij vriendjes of kennissen hebben waarvan de ouders gescheiden zijn. Ga na of zij er met hen kunnen / willen over praten. Het is immers belangrijk dat kinderen er met leeftijdsgenootjes kunnen over praten. De bijeenkomsten voor kinderen in echtscheidingsituaties kunnen hierbij ook helpend zijn (zie [www.dialogo-iever.be/vorming](http://www.dialogo-iever.be/vorming)).

Het kan ook zinvol zijn om bijvoorbeeld wat literatuur te geven en dan af te spreken om het daar samen eens over te hebben. In elk geval is het nodig om te zoeken naar materiaal dat voor voldoende herkenbaarheid bij hen zorgt, zodanig dat de inhoud bespreekbaar wordt. Op [www.dialogo-iever.be/bemiddeling](http://www.dialogo-iever.be/bemiddeling) vind je een lijst met boeken die hierbij gebruikt kan worden.

Je kan ook heel concreet een aantal vragen overlopen die waarschijnlijk toch zullen opduiken en samen met hen overlopen wat ze dan gaan antwoorden.

Bijvoorbeeld *“als oma vraagt wat er eigenlijk aan de hand is, kun je zeggen ... of als een vriendje vraagt waarom gaan jouw ouders scheiden, dan kan je zeggen ...”*

Indien ouders het haalbaar vinden om zo'n gesprek met hun kinderen te hebben en wat ze afspreken ook in de praktijk omzetten, dan is de kans optimaal dat de kinderen zich niet gekneld zullen voelen tussen de conflicten van hun ouders over hen.

Kinderen hoeven dus zeker niet de dupe te zijn van de scheiding van hun ouders. Ouders staan niet machteloos tegenover hoe hun kinderen zich zullen voelen.

#### 4. Nog enkele tips i.v.m. de scheidingsmelding

Vermijd dat je het aan het kind vertelt tijdens een echtelijke ruzie.

Zeg niet *“wij willen dat de ruzies stoppen”*, want na een scheiding stoppen niet automatisch de ruzies. Als echter de belofte van *“geen ruzies meer”* gemaakt werd, kan het kind zich bedrogen voelen.

Geef zelf aan dat jullie er in de komende dagen nog wel veel over zullen praten, laat dat niet van je kind afhangen

Laat goede herinneringen in tact, dit geeft hoop dat het leven weer mooi kan worden

Overleg met het kind over de dingen waarmee rekening gehouden zou moeten worden bij het maken van afspraken. Dit biedt een klein tegengewicht tegen het grote gevoel van machteloosheid.

Als kinderen van hun omgeving (ouders, familie, school, vrienden, ...) de mogelijkheid krijgen aangeboden om met hun vragen, hun verlangens, hun pijn, .. naar buiten te komen, zal hun verwerkingsproces gunstig beïnvloed worden.

#### 5. Tot slot

Probeer de conflicten met je (ex-)partner constructief op te lossen en met hem / haar samen te werken. Goed met hem (haar) leren opschieten is het beste wat je kunt doen voor je eigen relatie met de kinderen!



(\*) Deze tekst is afkomstig uit de oudercursus *“Ouderschap & scheiding”*. Deze oudercursus werd ontwikkeld door het Vormingscentrum voor opvoeding en kinderopvang en richt zich naar alle ouders voor / tijdens en na een scheiding. Meer informatie over deze cursus vind je op [www.dialogo-iever.be/vorming](http://www.dialogo-iever.be/vorming) of op [www.vcok.be](http://www.vcok.be).