



FACTSHEET 'HET PARAPLUGESPREK'

Inleiding

Het paraplugesprek is het gesprek waarin u als ouders uw kinderen informeert over het feit dat u uit elkaar gaat. Dit zal voor veel ouders een heel moeilijk moment zijn. Voor kinderen is het van belang dat zij tijdig weten wat er gaat gebeuren. U kunt hen het beste informeren zodra het besluit tot scheiden vaststaat; zodra je de kinderen meer zekerheid kunt geven over de gewijzigde toekomst. Dat geldt ook voor de datum dat één van de ouders vertrekt. Breng de kinderen dan een paar weken van tevoren op de hoogte. Wacht niet te lang. Kinderen voelen vaak dat er iets gaande is en gaan hun eigen verklaringen bedenken.

Vorbereiding

Het is van groot belang dat jullie de kinderen samen 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 jullie kinderen. Bespreek eerst samen wat jullie de kinderen gaan vertellen, houdt daarbij het belang van de kinderen goed voor ogen, dat is soms anders dan het belang van de ouders. Zorg dat je het er samen over eens bent wat je gaat vertellen. Denk daarbij aan:

- Wie begint en hoe vullen we elkaar aan?
- Welke boodschap willen we overbrengen?
- Wel of geen reden van de scheiding?
- Wat hoeft het kind wel en niet te weten?
- Hoe gaan we om met de vragen van de kinderen?
- Hoe gaan we om met emoties van de kinderen? En hoe gaan we om met onze eigen emoties?

Samen

Het is van belang dat jullie als ouders het gesprek samen met jullie kinderen aangaan, waarbij jullie zo goed mogelijk samen aan hen uitleggen dat jullie uit elkaar gaan. Probeer te voorkomen dat een van jullie zwijzaam er bij zit of zelfs teruggetrokken en in tranen (vaak degene die niet heeft besloten te willen gaan scheiden). In een dergelijke situatie zullen kinderen over het algemeen meer aandacht aan deze ouder geven. Mogelijk willen ze de voor hun gevoel gekwetste en machteloze ouder steunen en zullen ze daardoor hun boosheid richten op de ouder die heeft besloten te willen gaan scheiden. Ze krijgen het gevoel te moeten kiezen tussen één van beide ouders. Ondanks dat het heel normaal is dat jullie verdrietig zijn en één van beiden het mogelijk niet eens is met de beslissing van de ander, mag hier geen nadruk op liggen tijdens dit gesprek. Het gaat om de gevoelens van jullie kinderen, waarbij steun en liefde van beide ouders onontbeerlijk is.

Rustig moment

Kies een rustig moment om dit gesprek met jullie kinderen te voeren. Kies het moment zo dat er naderhand nog de mogelijkheid is om, eventueel afzonderlijk, met de kinderen te praten en vragen te beantwoorden. Voer het gesprek met de kinderen NIET vlak voordat de kinderen gaan slapen of weg moeten. Of dat je zelf als ouder weg moet.

Waar

Ga thuis als gezin om de tafel zitten (of op een andere neutrale plek) en vertel aan alle kinderen tegelijk in simpele bewoordingen de waarheid. Voer het gesprek niet op een slaapkamer van de kinderen, dit kan een plek zijn waar ze zich later even terug willen trekken.

Wat vertel je de kinderen?

Houd rekening met de leeftijd en het ontwikkelingsniveau van jullie kinderen. Kinderen hoeven niet alles te weten en zeker geen volwassen details. Kinderen verwerken ingewikkelde emotionele zaken in stappen. Denk eraan dat ze niet alles in één keer begrijpen, laat staan verwerken.

Vertel de kinderen in ieder geval:

- dat jullie niet meer samen in één huis willen wonen (zonder elkaar als schuldige aan te wijzen);
- dat het niet hun schuld is, maar te maken heeft met moeilijkheden tussen jullie beiden;
- dat jullie liefde voor hen altijd zal blijven en dat jullie altijd samen voor hen zullen blijven zorgen;
- dat het besluit definitief is en dat ze echt niets kunnen doen om jullie weer bij elkaar te brengen;
- wat er gaat veranderen (voor zover dat al duidelijk is);
- hoe jullie denken de omgangs- en zorgregeling in te zullen vullen na de scheiding;
- dat ze altijd alles kunnen vragen.

Vertel de kinderen in ieder geval niet:

- dat jullie gaan scheiden, maar geef aan dat jullie uit elkaar gaan;
- dat jullie niet meer van elkaar houden, kinderen kunnen denken dat het houden van hen ook kan eindigen.
- wie er schuld heeft aan de scheiding, zorg dat jullie een gezamenlijk verhaal hebben en elkaar niet zwart maken;
- dat een van jullie weggaat, kinderen kunnen denken dat ze je nooit meer zullen zien.

Betrek de kinderen bij het nemen van beslissingen die hen direct aangaan. Het helpt hen om zich minder machteloos te voelen. Dat is goed voor hun verwerkingsproces. Er is veel informatie beschikbaar op internet (bijvoorbeeld www.villapinedo.nl) en in boekjes, speciaal voor kinderen geschreven, over de scheidings situatie. Die informatie kan behulpzaam zijn om hen goed te begeleiden.

Reactie van de kinderen

De reacties van kinderen op jullie mededeling om uit elkaar te gaan kunnen zeer divers zijn. Sommige kinderen zullen gaan huilen of boos worden, anderen zeggen geen woord of gaan juist schreeuwen. Het is van groot belang om alle emoties en reacties van jullie kinderen te accepteren. Laat merken dat jullie hem of haar goed hebben gehoord en dat de emoties of reacties van hen normaal zijn en dat jullie daar begrip voor hebben. Jullie kinderen zullen op dat moment vaak jullie troost of ondersteuning nodig hebben.

De kans is aanwezig dat jullie kinderen zullen vragen naar de reden van jullie scheiding. Dit kan ook een paar dagen na jullie mededeling zijn. Het is de vraag in hoeverre het jullie kinderen zou helpen als zij hier een uitgebreid en gedetailleerd antwoord op krijgen. Moeten jullie kinderen daar wel in betrokken worden? Mogelijk is het verstandiger om meer in algemene termen aan te geven waarom jullie gaan scheiden, bijvoorbeeld: "Papa en mama vinden het niet meer fijn met elkaar en gaan daarom apart wonen. Wij houden natuurlijk nog wel heel van jullie."

En dan?

De scheidings melding aan de kinderen is dan wel 1 gesprek, maar het is goed om te beseffen dat in de periode die volgt meer gesprekken nodig zullen zijn om de kinderen werkelijk te laten beseffen wat scheiden inhoudt. Ze moeten de kans krijgen de scheiding te accepteren en te verwerken. Dit zal veel tijd en geduld kosten. Houd altijd het volgende in gedachten:

- Spreek niet in negatieve bewoordingen over elkaar.
- Laat de kinderen niet kiezen tussen jullie beiden.
- Ook al houden jullie niet meer van elkaar, benadruk dat jullie allebei van je kinderen blijven houden. De liefde voor de kinderen gaat nooit over.
- Je mag zelf ook verdrietig zijn, maar waak ervoor dat het kind voor jou gaat zorgen of jouw problemen op wil gaan lossen, zijn/haar verdriet staat voorop.
- Doe er alles aan geen ruzie te maken waar de kinderen bij zijn, of het kunnen horen.
- Geef de kinderen de ruimte zodat ze altijd kunnen zeggen wat ze voelen.