

Hoe verder met de kinderen na een echtscheiding?

Als ouders gaan scheiden staat het leven van hun kinderen volledig op z'n kop. Ook al hebben ze zorgvuldig voorbereid hoe ze het aan de kinderen vertellen, het is een heftig emotioneel moment. Kinderen kunnen heel verschillend reageren op het slechte nieuws. Sommige kinderen lijken onverschillig, andere zijn boos, maar de meeste kinderen zijn vooral intens verdrietig. Dat zijn allemaal normale reacties. Kinderen hebben ook allerlei praktische vragen die ze erg belangrijk vinden, maar die ze niet altijd durven stellen, zoals:

- Hoe gaat ons leven er uitzien? Waar gaan we wonen?
- Wanneer zie ik mijn papa en wanneer mijn mama?
- Mag ik nog wel op deze school blijven?
- Kan ik nog met mijn vriendjes blijven spelen?
- Zie ik mijn opa en oma en familie nog wel?
- Mag ik op de voetbal -, tennis- of balletclub blijven of moet ik daar vanaf?
- Kunnen papa en mama nog wel voor mij zorgen als ze zo verdrietig en bozig zijn?
- Kunnen papa of mama wel voor zichzelf zorgen als ze alleen zijn? Zijn ze dan niet verdrietig?
- Ze zeggen wel dat het niet mijn schuld is maar is dat echt zo? Zouden ze nog wel bij elkaar zijn als ik niet zo lastig was?

Los conflicten zo snel mogelijk op

Een periode van strijd tussen de ex-partners is haast onvermijdelijk, maar schadelijk voor de kinderen. Als de conflicten langer duren kunnen de kinderen last krijgen van allerlei klachten. Hevige conflicten drukken op hun schouders en ontnemen het kind de kans op een harmonieuze ontwikkeling. Ze krijgen bijvoorbeeld hoofdpijn, buikpijn, slaapproblemen, gaan bedplassen, zijn teruggetrokken, hebben slechte schoolprestaties of gedragsproblemen. Als ouders echt iets willen doen in het belang van hun kinderen, dan lossen ze de conflicten zo snel mogelijk op en houden ze hun ruzies in ieder geval buiten de kinderen. Pak dit eerst aan, voordat u een therapeutische begeleiding voor de kinderen start.

Papa en mama blijven de ouders

Ook al zijn de ouders niet langer partners, ze blijven de enige en echte vader en moeder van de kinderen. Geen stiefvader of -moeder kan hen vervangen!

Een kind krijgt een cadeau van onschatbare waarde als de ouders elkaar blijven respecteren, ook wanneer ze het totaal niet met elkaar eens zijn. Kinderen willen loyaal zijn aan beide ouders. Ze willen niet hoeven kiezen. Dat is een geweldige eigenschap. Wanneer hun loyaliteit door negatieve opmerkingen gehinderd wordt, maakt dat hun kinderleven nog veel lastiger dan het al is. Er is vaak veel tijd nodig om te wennen aan de nieuwe situatie na een echtscheiding en twee nieuwe veilige thuissituaties op te bouwen waar iedereen zich lekker voelt. Een positieve, niet haatdragende en flexibele houding helpt daar enorm bij.

Tips voor ouders

- Wek niet de indruk dat u zielig of eenzaam bent. Zadel de kinderen niet op met zorg voor uw emotionele welzijn.
- Sommige ouders willen iedere dag de kinderen bellen. Veel kinderen vinden dit echter helemaal niet fijn. Ze zijn net lekker aan het spelen en dan belt weer er een ouder om te vragen hoe het met hen gaat! Dat is voor hen een enorme belasting. Laat daarom het initiatief tot telefoneren aan de kinderen zelf over. Wees niet teleurgesteld als ze weinig bellen. De meeste kinderen houden niet zo van telefoneren.
- Maak met uw ex een duidelijke en simpele omgangsregeling waarbij de kinderen met u beiden contact kunnen

houden en ze niet drie keer per week hun koffers hoeven te pakken. Laat ook de kinderen zelf hierover meedenken. Vraag naar hun mening en hun wensen. Bespreek na twee maanden hoe de omgangsregeling bevalt. Maak zo nodig nieuwe afspraken, waaraan u zich strikt houdt.

- Over het algemeen gaat een echtscheiding gepaard met een of meer verhuizingen. Het is altijd plezierig en handig als vader en moeder op loop- of fietsafstand wonen.
- Als beide ouders dezelfde regels hebben, is dat fijn. Als dat niet zo is, hoeft dat geen probleem te zijn voor de kinderen. Een probleem wordt het pas als de ouders er ruzie over gaan maken.
- Sommige ouders hebben zo'n hekel aan elkaar dat er bij het halen en brengen van de kinderen een nare sfeer is. Vermijd dat! Alle kinderen vinden dit afschuwelijk. Lukt dat niet, spreek dan een omgangsregeling af waarbij u elkaar zo weinig mogelijk tegenkomt en de kinderen minder geconfronteerd worden met uw ruzies.
- Bespreek met elkaar hoe u contact houdt over de kinderen. Dat kan via de telefoon, e-mail of de fax. Geef uw kinderen geen boodschappen mee voor uw ex. Het kind heeft hier namelijk niets mee te maken. Gebruik kinderen dus niet als postbode!
- Als kinderen thuiskomen van een bezoek aan de andere ouder reageren ze vaak anders dan normaal. Dit is heel gewoon. Sommige kinderen zijn overstuur, bozig of verdrietig, andere zijn doodmoe of stil en trekken zich terug op hun kamer. Geef uw kind tijd en ruimte om te acclimatiseren en stel niet teveel vragen. Iedere wisseling van huis is moeilijk en kan gepaard gaan met spanning. Maak geen boze opmerking over een tas met vuile was of een vergeten balletpakje, want dat soort dingen zijn makkelijk op te lossen. Een boze reactie is voor het kind verschrikkelijk!
- Tijdens een scheiding zijn ouders vaak helemaal van de kaart. Soms brengen zij het bijna niet op om er echt voor de kinderen te zijn. Vergeet echter niet dat de kinderen juist nu extra zorg en begrip nodig hebben! Vaak denkt men dat de gevolgen van een echtscheiding voor kinderen wel meevallen, vooral als ze nog jong zijn of het goed met ze lijkt te gaan. Maar een echtscheiding is een ingrijpende verlieservaring, met het risico op blijvende schade. Daarom is het zo belangrijk dat ouders conflicten snel oplossen en dat het kind met beide ouders contact houdt. Probeer een liefdevolle, stevige rots in de branding te zijn die emotioneel beschikbaar blijft voor de behoeftes van uw kind.
- Veel kinderen voelen zich erg eenzaam nadat hun ouders gescheiden zijn. Stimuleer het contact met vertrouwde volwassenen waar zij hun hart kunnen luchten. Bijvoorbeeld met wijze, vriendelijke grootouders die niet oordelen, een leerkracht, een buurvrouw of een kinderpsycholoog.
- Stel een nieuwe liefde niet meteen aan de kinderen voor. Dat is na enkele maanden nog vroeg genoeg. De meeste kinderen accepteren een nieuwe partner wel, maar denk niet dat deze ooit de eigen ouder kan vervangen. Veel kinderen doen alsof ze hem of haar erg aardig vinden om de verliefde ouder een plezier te doen!
- De opvoeding hoort bij de ouders te blijven. Voorkom dat de stiefouder het kind gaat opvoeden. Laat hen natuurlijk wel vriendelijk en aardig omgaan met de kinderen.
- Stimuleer speelafspraken met vriendjes. Laat vriendjes logeren, neem hen mee naar gezellige uitstapjes, organiseer spelletjes -avonden of kijk samen een leuke film. Een kind met vriendjes is beter bestand tegen de minder fijne toestanden die een scheiding met zich meebrengt.
- Door een echtscheiding verandert meestal ook de financiële situatie van de ouders. Daardoor moet er meer gewerkt worden. Compenseer dit niet met allerlei dure buitenlandse reizen. Het is geen uitzondering dat kinderen in een zomervakantie met mama naar Spanje en met papa naar Turkije gaan, maar de meeste kinderen waarderen het juist enorm als ze lekker thuis kunnen blijven en af en toe gezellige uitstapjes kunnen maken.
- Zorg dat u wat gezelschapsspelletjes, een pak papier en kleurpotloden, knutselpullen, een bal of ander spelmateriaal in huis heeft. Veel kinderen mopperen dat ze bij een van de ouders alleen maar televisie kijken of computeren en dat de ouder eigenlijk weinig met hen onderneemt. Ze voelen zich daardoor vaak een beetje

verwaarloosd. Doe samen dingen die jullie allebei leuk vinden en waarbij u ook echt contact maakt, zoals zwemmen, een fietstocht maken, vissen of samen naar een wedstrijd gaan. Kinderen waarderen het ook enorm wanneer ze een keer per jaar een dag helemaal alleen met papa of mama op stap gaan en ze zelf het programma mogen kiezen. Dit zijn zeer waardevolle momenten die een kind nooit meer vergeet!

De 6 gouden regels na een echtscheiding

- 1 Los conflicten onderling op en praat niet lelijk over elkaar.
- 2 Zorg voor een simpele omgangsregeling die goed is voor jullie allemaal.
- 3 Houd u strikt aan de afspraken.
- 4 Alleen de eigen ouders zijn verantwoordelijk voor de opvoeding.
- 5 Luister goed naar hetgeen uw kinderen bezig houdt.
- 6 Zorg goed voor uzelf zodat u een rots in de branding bent voor uw kinderen.

Tips voor grootouders

Juist nu hebben uw kleinkinderen behoefte aan wijze, liefdevolle grootouders waarbij ze emotioneel tot rust kunnen komen. Ook al betreft het uw eigen kind dat gaat scheiden, hij of zij is volwassen en kan zijn of haar eigen boontjes doppen. Uw kleinkinderen hebben een vertrouwde plek nodig waar rust, regelmaat en vriendelijkheid heersen en waar geen partij gekozen wordt voor een van de ouders. Haal de oude spelletjes van zolder, snor de knutselspullen op en maak het gezellig. Daar was u altijd al goed in en dat is het beste wat u uw kleinkinderen momenteel kunt geven!

Tips voor leerkrachten, therapeuten en andere ondersteunende volwassenen

Tijdens een echtscheiding is de school een van de weinige plaatsen waar alles hetzelfde blijft. De vertrouwde volwassenen die hier werken en het kind begeleiden, kunnen een belangrijke ondersteunende taak vervullen. Die taak bestaat uit het luisteren naar het kind, het te begrijpen en daar alle tijd voor te nemen. In alle hectiek die een echtscheiding met zich meebrengt, kan dit een wereld van verschil maken.

speel samen het <http://www.decoolekikker.nl/3-huisjesspel.html>