

Het paraplugesprek

Met het paraplugesprek wordt het gesprek bedoeld waarin jullie als scheidende ouders samen aan jullie kinderen vertellen dat jullie als partners uit elkaar gaan.

NB. Wanneer de kinderen het al weten, dan nog is het goed om dit gesprek opnieuw of alsnog te voeren.

Het is belangrijk om een aantal punten te weten waar je op moet letten.

- Vertel het samen.
- Kies een moment waarop jullie beide de tijd kunnen nemen. Zorg dat alle kinderen er ook na het gesprek op terug kunnen komen. Vaak laten kinderen het even bezinken, en komen ze later met vragen. Neem daar de tijd voor.
- Zorg voor consensus en vermijd beschuldigingen.
- Maak de kinderen duidelijk dat jullie scheiden, niet de kinderen. Partners kunnen uit elkaar groeien, ouder en kind niet. Maak het verschil duidelijk (bloedband).
- Zeg de kinderen dat jullie scheiding niet hun schuld is.
- Wees duidelijk en concreet: over wat je nu al weet en niet weet bijvoorbeeld wat er gaat gebeuren met vriendjes, grootouders, school, wie waar gaat wonen.
- Maak duidelijk dat de liefde van jullie voor de kinderen niet veranderd is.
- Blijf toekomstgericht in jullie gesprek

Een aantal (mogelijke) directe gevolgen van echtscheiding voor kinderen is.

Ouders zijn minder beschikbaar	Sociale steun wordt minder of valt weg
Er is minder geld	Verlies van gezinsstructuur en gedeeltelijk
Vaak wordt er verhuisd	Verlies van één of beide ouders

Reacties van kinderen op echtscheiding kunnen zijn.

Angst	Boosheid	Loyaliteitsconflicten
Opluchting	Machteloos	Bezorgdheid om de ouders
Verzet	Eenzaamheid	Schuldgevoel
Zich afgewezen voelen	Afreageren	
Verdriet	Regressie	

Achtergrond informatie

Vanuit de diep gewortelde behoefte om het gezinssysteem intact te houden, koesteren de meeste kinderen lang nog hoop dat hun ouders weer bij elkaar zullen komen. Veel van hun acties en reacties komen voort uit de behoefte het gezinssysteem hoe dan ook weer te herstellen.

Tijdens en na de echtscheiding moeten kinderen onder andere omgaan met het verlies, schuldgevoel, woede en boosheid, begrijpen en accepteren van het feit dat de echtscheiding on-omkeerbaar is en ervoor zorgen hun eigen leven zoveel mogelijk te leiden en de nadruk niet teveel te leggen bij de problemen die de echtscheiding met zich meebrengt.

Eén van de dingen die jullie als ouders kunnen doen om jullie kinderen te helpen de echtscheiding te verwerken, is duidelijk en helder te zijn. Dat begint op het moment dat ze jullie niet kwijtraken, willen weten wat er gebeurt met school, wonen, vriendjes. Bovenal willen ze horen dat jullie onverminderd zorg voor ze hebben, dat ze met jullie allebei op een andere manier – een relatie blijven houden, dat ze niet hoeven te kiezen. Als ouders kunnen jullie je kinderen helpen door niet jullie eigen problemen op de hoofden van de kinderen te stapelen. Dat gebeurt o.a, door je kind teveel verantwoordelijkheden (niet passend bij de leeftijd) te geven, door negatief over de andere ouder te praten (niet dat de ouder een bondje probeert te vormen, wat schuldgevoel bij het kind kan veroorzaken), door het kind als boodschapper te gebruiken. Als jullie als ouders samen kunnen vertellen dat jullie gaan scheiden, dat jullie niet meer van elkaar houden, maar wel allebei van de kinderen, dat jullie wel allebei voor de kinderen blijven zorgen, dat de kinderen niet hoeven te kiezen, dan verdient dat de voorkeur. Vertel zo specifiek mogelijk wat er gaat gebeuren: verhuizen, bij wie de kinderen gaan wonen (ouder dan 12: in overleg met kind), wanneer zaken plaatsvinden. Het gezamenlijk ouderlijk gezag blijft ook na echtscheiding gehandhaafd. Dat betekent dat beide ouders meer contact met elkaar zullen hebben over kinderen. Er wordt een groter beroep gedaan op het vermogen de ouders om een onderscheid te maken tussen hun rol als ouder en hun rol als (ex-)echtgenoten. Concreet betekent dat veel overleg over kinderen hebben, zonder bemoeienis, inmenging of vanzelfsprekende betrokkenheid in elkaars privé-levens. Dat betekent dat de communicatielijnen redelijk open moet zijn.

Tot slot:

De kinderen willen ervaren dat het werkelijk een paraplu is die jullie samen vasthouden!