

Praten met je kind tijdens een scheiding



Expertisecentrum
Kind en Scheiding

Eerlijk praten in een moeilijke tijd

Een scheiding brengt vaak veel veranderingen met zich mee, zowel voor ouders als voor kinderen. Ook wanneer ouders hun kind willen beschermen, merken kinderen vaak dat er spanning, verdriet of onzekerheid speelt.

Deze brochure biedt handvatten om op een open, zorgvuldige en leeftijdsspassende manier met kinderen te praten over de scheiding.



Moet je alles vertellen aan je kind?

Wanneer je twijfelt of je iets wel of niet aan je kind moet vertellen, kan het helpen om jezelf niet alleen af te vragen: "Ben ik eerlijk?", maar ook: "Helpt deze informatie mijn kind?"

Sommige informatie kan op korte termijn verdrietig of lastig zijn, maar op de lange termijn juist zorgen voor meer duidelijkheid en vertrouwen.

Probeer daarom stil te staan bij vragen zoals:

- Helpt dit mijn kind om mee te praten en zich betrokken te voelen?
- Helpt dit mijn kind om de situatie beter te begrijpen?
- Past deze uitleg bij de leeftijd van mijn kind?
- Vertel ik dit om mijn kind te helpen, of vooral omdat ik zelf spanning wil vermijden?
- Kan ik dit eerlijk vertellen, maar ook rustig en geruststellend?

Je hoeft je kind niet alles te vertellen. Sommige details zijn te belastend of niet nodig. Maar wat je wél vertelt, moet kloppen, helpend zijn en passen bij wat je kind aan kan.

Een goede richtlijn is: vertel wat waar, nodig en passend is. Geef je kind genoeg duidelijkheid om de situatie te begrijpen, maar bescherm je kind tegen volwassen details die vooral extra spanning geven.



"Wat tussen ouders gebeurt, leeft door in het kind." - Francoise Dolto

Verschillende soorten leugens

Niet elke leugen is hetzelfde. Soms zeggen ouders iets dat niet helemaal klopt als grapje, soms om een situatie makkelijker te maken en soms omdat ze hun kind willen beschermen. Juist daarom is het belangrijk om stil te staan bij waarom je iets zegt en wat dit met je kind kan doen.

Leugens voor plezier

Sommige leugens zijn speels bedoeld.

Denk aan:

- Grapjes
- Fantasier verhalen
- Sinterklaas of de paashaas

Deze zijn meestal niet bedoeld om je kind te sturen, maar om samen een leuk of fantasierijk moment te hebben.

Opvoedkundige leugens

Soms gebruiken ouders een leugen om gedrag te sturen of een situatie sneller op te lossen. Bijvoorbeeld zeggen dat de speeltuin bijna sluit, zodat je kind makkelijker mee naar huis gaat. Dit kan op dat moment handig lijken, maar het is goed om je af te vragen wat dit op langere termijn doet met eerlijkheid en vertrouwen.

Leugens om je kind te beschermen

Ouders kunnen ook informatie achterhouden of verzachten omdat ze hun kind willen beschermen tegen pijnlijke of moeilijke informatie. Dat komt vaak voort uit liefde en zorg. Tegelijk is het belangrijk om te kijken of je kind juist behoefte heeft aan duidelijke uitleg die past bij zijn of haar leeftijd.



Waarom is dit belangrijk?

Door onderscheid te maken tussen verschillende soorten leugens, kun je bewuster kiezen wat je wel of niet zegt. Een grapje is natuurlijk iets anders dan informatie achterhouden over een scheiding.

Open communiceren met je kind (4–6 jaar) tijdens een scheiding

Een scheiding is voor jonge kinderen vaak moeilijk te begrijpen. Kinderen van 4 tot 6 jaar snappen meestal nog niet precies wat een scheiding betekent, maar ze voelen wel dat er iets verandert.

Op deze leeftijd kunnen kinderen hun gevoelens nog niet altijd goed onder woorden brengen. Ze laten vaak op andere manieren zien hoe het met hen gaat, bijvoorbeeld door hun:

- Gedrag
- Spel
- Tekeningen of verhalen

Sommige kinderen worden sneller boos of verdrietig, slapen slechter, huilen meer of willen ineens vaker dicht bij je zijn.

Let daarom niet alleen op wat je kind zegt, maar ook op wat je kind laat zien. Jonge kinderen kunnen bovendien denken dat de scheiding door hen komt. Ze kunnen bang zijn dat ze iets verkeerd hebben gedaan, of dat een ouder weggaat omdat zij niet "lief genoeg" zijn geweest.

Daarom is het belangrijk om rustig, duidelijk en vaak uit te leggen wat er gebeurt. Zeg bijvoorbeeld dat de scheiding niet de schuld van je kind is en dat jullie allebei van je kind blijven houden.



Open communiceren met je kind (7-12 jaar) tijdens een scheiding



Kinderen van 7 tot 12 jaar begrijpen steeds beter wat er gebeurt, maar hebben nog veel behoefte aan veiligheid en vertrouwen. Als ouders verschillende verhalen vertellen, dingen verzwijgen of het kind betrekken bij zorgen over de andere ouder, kan dit verwarrend zijn.

Op deze leeftijd is het belangrijk dat kinderen niet het gevoel krijgen dat zij moeten kiezen tussen hun ouders. Laat je kind geen boodschappen doorgeven, geheimen bewaren of rekening houden met volwassen zorgen.

Wat helpt, is rustige en eerlijke uitleg die past bij de leeftijd van je kind. Je kind hoeft niet alle details te weten, maar wel genoeg om zich veilig en betrokken te voelen bij wat er verandert. Geef je kind ruimte om vragen te stellen, gevoelens te delen en mee te praten over dingen die hem of haar raken. Rust, voorspelbaarheid en ruimte om van beide ouders te houden geven kinderen houvast.

Open communiceren met je kind (13-17 jaar) tijdens een scheiding

Voor jongeren van 13 tot 17 jaar kan een scheiding veel vragen en emoties oproepen. In deze leeftijdsfase worden eerlijkheid, vertrouwen en zelfstandigheid steeds belangrijker.

Jongeren willen serieus genomen worden en mee kunnen doen. Geef daarom duidelijke en eerlijke uitleg en waar mogelijk de kans om zelf keuzes te maken, maar belast hen niet met volwassen problemen of conflicten. Het helpt als ouders samen afspreken welke informatie zij delen, zodat het verhaal voor het kind helder en betrouwbaar blijft.



**"Praten over
scheiding is geen
één gesprek, maar
een proces."**

Take home messages

Do's

- Wees eerlijk, maar leeftijdspassend
- Geef duidelijkheid en herhaal waar nodig
- Geef ruimte voor gevoelens en vragen
- Benadruk dat je kind niet hoeft te kiezen
- Maak samen afspraken over wat jullie vertellen

Dont's

- Belast je kind niet met volwassen problemen
- Gebruik je kind niet als boodschapper of geheimhouder
- Praat niet negatief over de andere ouder
- Vertel geen details die niet helpend zijn

Praten met je kind over een scheiding kan lastig zijn. Het hoeft niet in één keer goed of perfect te gaan. Door rustig, eerlijk en met aandacht te blijven uitleggen wat er verandert, geef je je kind meer duidelijkheid en houvast.

Geef je kind ruimte om vragen te stellen, gevoelens te delen en van beide ouders te blijven houden.

Meer informatie of ondersteuning nodig?

Het Expertisecentrum Kind en Scheiding biedt informatie, praktische tips en ondersteuning voor ouders, kinderen en professionals.

Website: www.expertisecentrumkindenscheiding.nl



Expertisecentrum
Kind en Scheiding