



*Je hoeft geen mooi weer
te spelen, maar een dosis
ellende over je kind uit-
storten is niet de oplossing.*

Hoe vertel je je kind DAT JE GAAT SCHEIDEN?

Toen Nicoline Wisse Smit ging scheiden, reageerde haar dochter best goed. In mama vertelt ze hoe ze omging met emoties, en hoe een kalender daarbij hielp.

Het moment waarop ik mijn dochter, toen tweeënhalf, vertelde dat haar vader en ik uit elkaar zouden gaan, kan ik me niet goed herinneren. Er waren destijds zo veel emoties. Maar toen ik mijn dochter onze hulp hoorde vertellen dat het bed in de logeerkamer het bed van papa was, wist ik wel dat het tijd was om duidelijkheid te scheppen. Dat vond ik moeilijk. Het voelde alsof ik had gefaald als ouder en dat maakte het er niet makkelijker op. Een onverwacht gesprek met een zakelijke relatie hielp mij om anders over de situatie na te denken. Hij vergeleek mijn dochter met een ballon: als je die voorzichtig indrukt, herneemt hij automatisch zijn vorm. Ook een kind kan, mits goed begeleid, tegen een stootje. Door deze vergelijking kon ik mijn schuldgevoel loslaten en er voor mijn dochter zijn! In mijn omgeving zie ik ouders die de situatie zelf niet lijken te accepteren. Ik begrijp dat wel. Scheiden brengt zo veel met zich mee. Natuurlijk kun je het verwerken

niet afdwingen, maar bewaar de frustraties over je ex voor vriendinnen bij een fles wijn. Destijds hing er een walm van verdriet om mij heen. Toch heb ik mij vooral op de toekomst proberen te focussen. Je hoeft geen mooi weer te spelen en tranen horen bij het leven, maar een dosis ellende en verdriet over een kind uitstorten is echt de oplossing niet. Duidelijkheid wel! Daarom maakte ik destijds samen met mijn dochter een kalender voor haar. Samen kleurden we de dagen in met symbolen die zij bedacht. Een dag bij opa en oma werd afgebeeld als twee gezichtjes met grijze haren. Onze hulp werd gesymboliseerd door een bezem. De kalender gaf haar houvast. Eén blik en ze wist wanneer ze bij mij was en wanneer bij haar vader. Bovendien maakte de kalender de situatie tastbaar. De mededeling 'te gaan scheiden' zegt een tweejarige nu eenmaal niet zo veel. Zo vroeg mijn dochter kort na de scheiding of ze naar papa mocht. In overleg heb ik haar toen voor een paar uurtjes gebracht. Daarna is ze eigenlijk nooit meer van het rooster afgeweken. Volgens mij wilde ze de bevestiging hebben dat we de kalender naar behoefte kunnen aanpassen; dat ze niet gevangen zit bij een van ons.

Jongens en meisjes reageren verschillend

Jongens vertonen vaak lastig gedrag om hun spanning kwijt te raken, meisjes krijgen psychosomatische klachten, zoals buikpijn. Spanning hoort erbij. Een kind moet leren met de nieuwe situatie om te gaan. Houd in het achterhoofd dat steun vanuit de sociale omgeving (familie, burens, leerkrachten, inclusief de steun van eventuele stiefouders) de kinderen helpt.

Eigenlijk vind ik het wonderlijk hoe makkelijk mijn dochter zich aanpaste. Ze leek goed te begrijpen dat er bij papa en mama niet altijd dezelfde regels golden. Tuurlijk heeft ze het geprobeerd, en nog zegt ze af en toe tegen mij dat ze iets van papa ➤


wel mag. Ik roep dan doodleuk dat ze dat dan maar bij hem moet doen. Gelukkig hebben mijn ex en ik regelmatig contact over de grote lijnen, maar ik ga me niet bemoeien met zijn regels over televisie kijken en bedtijd. Wanneer het 'wat' en het 'hoe' rondom de scheiding eenmaal duidelijk zijn, zullen kinderen ook naar het 'waarom' informeren. Dat vond ik het moeilijkste. In eerste instantie kwam ik niet veel verder dan mijn dochter uitleggen dat haar vader en ik andere interesses hadden. Ik illustreerde het met simpele voorbeelden: dat papa wilde uitslapen, terwijl ik vroeg wilde opstaan. Of dat hij friet wilde eten en ik pasta. Met de tijd ben ik haar meer gaan uitleggen. We praten samen heel open. Durven te lachen, ook om minder leuke dingen. Nu ze ouder is, begrijpt ze ook meer en in de loop der jaren ben ik het zelf ook met iets meer afstand gaan bekijken. Ik zit niet meer in het micro-geneuzel over het dopje op de tube tandpasta.

Om het wat, hoe en waarom aan mijn dochter uit te leggen, heb ik destijds veel gelezen over scheiden.

Ik had een boek naast mijn bed liggen dat ik als naslagwerk gebruikte. Want als we dan toch uit elkaar gingen, dan maar zo goed mogelijk. Wat ik miste was een voorlees- of doeboek over scheiden; een hulpmiddel om vanuit een andere invalshoek met mijn dochter te praten. Dat is ook de reden geweest dat ik een kinderboek over scheiden heb geschreven, *Julia heeft twee huizen*. Mijn dochter heeft me erbij geholpen: ik las de verhalen voor en vroeg wat ze ervan vond en of de dingen echt zo gaan zoals ik had beschreven. Ze was het met alle verhalen eens, alleen

niet met de tekst dat de ouders van Julia de liefste papa en mama van de wereld zijn. Dan zou iedereen weten dat het over haar ging! Nu ze iets ouder is, begrijpt ze dat zij Julia niet is; dat het personage alleen op haar situatie is gebaseerd. Het is leuk om te horen hoe ze dat ook aan anderen uitlegt. Op school hebben ze het boek in de klas voorgelezen. Ze is niet de enige met gescheiden ouders, en nu begrijpen ook de klasgenootjes van niet-gescheiden ouders de situatie iets beter.

Al met al denk ik dat mijn ex, mijn dochter en ik er goed in zijn geslaagd

om de nieuwe situatie een plek te geven. Onderzoek wijst uit dat kinderen van gescheiden ouders als volwassenen vaak beter met tegenslagen omgaan. Ik denk zelfs dat mijn dochter de scheiding niet eens als een tegenslag zal bestempelen, eerder als een feit. Dat wil niet zeggen dat ze er niet mee bezig is. Zo probeerde ze ons laatst nog te herenigen, wat overigens niet ongewoon blijkt te zijn. Ik vertel haar dan met een lach dat ze daar niet op hoeft te hopen. Teleurstelling bespeur ik niet; ze lijkt eerder dankbaar voor de bevestiging en voor de duidelijkheid. 

Nicoline in het kort



Nicoline Wisse Smit (37) is communicatieadviseur. Ze is mama van Lotte (9). Haar boek *Julia heeft twee huizen* is een voorleesboek voor kinderen vanaf zes jaar. Het biedt handvatten om de gevoelens rondom een scheiding met kinderen te bespreken. ISBN 9789085605201, € 14,50.

Hoe vertel je dat je uit elkaar gaat?

Marieke Borleffs, psychotherapeut/ gezinstherapeut:

- Stem af met je ex wie wat vertelt. Bereid het gesprek samen goed voor, zodat er op het moment zelf geen extra spanningen ontstaan. Probeer evenveel te zeggen, zodat je kind voelt dat het een gemeenschappelijke beslissing is.
- Stel het vertellen niet eindeloos uit. Kinderen voelen, zien en horen van alles. Een goed moment dient zich niet aan, je moet het creëren.
- Vertel in grote lijnen waarom je uit elkaar gaat, zonder elkaar zwart te maken. Zorg dat je niet gestoord kunt

worden en doe het bijvoorbeeld aan het begin van het weekend.

- Stel kinderen op de hoogte van toekomstplannen (bij wie, waar en op welke school) en gun ze de tijd om eraan te wennen.
- Leg kinderen uit dat ze altijd met de andere ouder over de scheiding mogen praten.
- Leg kinderen uit dat de scheiding niet hun schuld is.
- Maak het niet mooier dan het is. Kinderen hebben behoefte aan begrijpelijke antwoorden.
- Leg uit dat jullie uit elkaar gaan, je scheidt niet van je kinderen.

- Geef kinderen de kans om boos en verdrietig te zijn.
- Speel geen negatieve gevoelens uit. Kinderen houden van beide ouders en zijn loyaal.
- Stel je kind gerust. Vaak maken kinderen zich zorgen over zaken als geld en veiligheid (kan er een inbreker komen, nu papa weggaat?)
- Probeer stress bij kinderen zo veel mogelijk te voorkomen, ook omdat ze al stress van de scheiding zelf hebben. Hou de dagelijkse routine zo veel mogelijk aan.
- Vermijd het woord 'scheiden'; gebruik 'uit elkaar gaan'.