

HOE VERTEL JE HET DE KINDEREN CHECKLIST

Het moment is daar om jullie kinderen te vertellen dat jullie als samen hebben besloten niet meer als partners verder te gaan. In deze checklist vind je aan de hand van diverse thema's dingen waar je van tevoren over na kunt denken en punten die je mee kunt nemen in het gesprek. Mocht je verder vragen hebben, schroom niet om even contact te leggen.

*Lieve groet,
Annelie*

WAT IS EEN GOED MOMENT?

Niks voelt waarschijnlijk als een goed moment, daarom is het goed om te kijken naar een moment dat er tijd-aandacht en ruimte is om deze boodschap te brengen. Oftewel, zorg dat jullie na dit gesprek met elkaar de dag kunnen doorbrengen zodat mochten er na het gesprek emoties, vragen of andere dingen oppoppen bij de kinderen hier tijd voor is en ruimte voor kan worden gemaakt. Een weekenddag is vaak het meest prettig en het liefst vroeg op de dag zodat je goed kunt zien hoe jullie kind reageert en hij of zij niet met een vol hoofd met nieuwe informatie gelijk naar bed moet.

WIE VERTELT HET?

Jullie vertellen deze boodschap samen. Wat de reden van de breuk ook moge zijn, jullie blijven gezamenlijk ouders van deze kinderen. Het samenbrengen van deze boodschap creëert voor de kinderen direct duidelijkheid, oké papa en mama zeggen dit allebei dus het is zo. Ze hoeven zich niet af te vragen of de andere ouder er ook zo over denkt of te gissen naar hoe jullie dit vinden. Nee want jullie vertellen dit samen en zij zien en horen gelijk jullie houding/emoties/woorden. Dat één van jullie de boodschap misschien beter kan verwoorden is natuurlijk goed, zorg wel dat jullie allebei aan het woord komen en eenduidige boodschap uitdragen. Vooraf samen de boodschap doornemen is belangrijk!

WAAR DOE JE DIT?

Creëer thuis een veilige en fijne plek, misschien is dit voor jullie aan de keukentafel of juist op de bank? Liever niet in een slaapkamer of speelhoek, omdat de boodschap beladen is kan dit effect hebben op hun gevoel in deze ruimte. Zorg dat je allemaal op dezelfde ooghoogte kunt zijn, dus ga niet zelf op een stoel zitten als de kinderen op de grond zitten maar zorg dat jullie op gelijke hoogte een plekje vinden. Als ouders zit je naast elkaar, het liefst met elkaars hand vast, als dat niet kan voor jullie probeer dan in ieder geval steunend te zijn voor en met elkaar. Dit is voor jullie allebei zwaar, help elkaar een beetje.

WAT ALS IK ZELF MOET HUILEN ALS OUDER?

Zou het niet gek zijn als je er niet door geëmotioneerd was? Of dat nu met tranen is of niet, dat het je raakt is logisch en mogen je kinderen ook zien. Het is verwarrender voor kinderen als ze emoties zien die niet kloppen bij de woorden die gezegd worden. Probeer je eigen reactie en de boodschap dus

The family agency.

#SAMENVOORSTERREFAMILIES

voor te bereiden. Boosheid is in dit gesprek niet passend, verdriet wel. Je kunt je kinderen afhankelijk van hun leeftijd ook uitleggen dat jullie het zelf ook heel jammer/verdrietig vinden en dat je hierdoor moet huilen.

WELKE WOORDEN KIES JE WEL OF NIET?

Vaak vragen ouders hoe vertel ik het? Letterlijk, welke woorden kies ik? Zijn we niet meer verliefd op elkaar? Houden we nog van elkaar? Hoe vertellen we nou dat wij ervoor kiezen niet meer verder te gaan en in aparte huizen te gaan wonen en van hen te vragen dat allemaal te accepteren en mee te doen. Ik geloof dat in alle gevallen eerlijkheid het langste duurt en dat je aan de hand van de leeftijd van de kinderen samen bepaalt hoe eerlijk je kunt zijn. Kinderen zijn loyaal aan beide ouders, ze hebben er niks aan een conflict van binnen naar buiten te begrijpen dus zo eerlijk hoeft ook weer niet. Verliefdheid en houden van zijn belangrijk om uit elkaar te halen omdat houden van ook aan hun verbonden is. Ik denk daarom dat het mooi is om het zo te vertellen dat de verliefdheid tussen jullie er niet meer is en dat jullie dat wel nodig hebben om samen in een huis te leven. Dat jullie heel veel van de kinderen houden en dat dit nooit zal veranderen. Als je in de boodschap aangeeft dat je niet meer van de andere partner houdt, lijkt houden van ook iets wat tijdelijk kan zijn en dit kan kinderen een onveilig gevoel geven. Houden van en verliefdheid uit elkaar halen is dus een grote tip van mij.

WAT IS EEN LEEFTIJDSEDEQUATE BOODSCHAP?

Aan de hand van de leeftijd van jullie kinderen bepaal je in welke taal je deze boodschap deelt. Logischerwijs is de boodschap aan een peuter anders dan die aan een puber. Voor jonge kinderen kan het soms helpend zijn om er een tekening bij te maken, terwijl voor oudere kinderen of zelfs volwassen kinderen een lesje kickboksen erna passender kan zijn;). Probeer de boodschap altijd kort en duidelijk te houden. Niet wollig, geen twijfel, geen zijpaadjes.

ONVOORZIENE VRAGEN?

Ouders denken vaak dat ze alle antwoorden al moeten hebben op de mogelijke vragen van hun kinderen. Ik kan alvast vertellen die heb je niet altijd en dat hoeft ook echt niet. Kinderen verwachten dat niet en reageren ook heel goed op een antwoord als "Dat moet papa nog even uitzoeken wat goed dat je dat vraagt, ik ga het met mama bespreken en vanavond of morgenochtend kom ik met een antwoord." Er kunnen ook vragen komen waar nog helemaal geen antwoord op is, bijvoorbeeld waar ga ik wonen? Hoe gaat dat met school? Moet ik dan twee fietsen? Waar ligt dan mijn winterjas? Ik roep er maar een paar. Je mag altijd aangeven dat je dat niet weet maar dat als je het wel weet je het zult delen.

VERVOLG?

Zo, het hoge woord is eruit. De kinderen zijn op de hoogte, maar hoe nu verder? Het is belangrijk dat ook de directe omgeving van de kinderen weet wat jullie situatie is. Denk aan opvang, school, ouders van vriendjes en vriendinnetjes waar gespeeld wordt. Afhankelijk van de leeftijd van de kinderen kan je dit of samen als ouders vertellen of de kinderen zelf laten doen. Dit is belangrijk omdat we veel zien dat kinderen in een andere omgeving de behoefte voelen om er iets over te zeggen, het is fijn als andere volwassenen helpend kunnen reageren en niet vragend of geschrokken. Het kan ook fijn zijn

The Family Agency

Annelie van Duijn | Bemiddelaar en coach bij vraagstukken in partner & ouderschap
06 200 96 151 | annelie@familyagency.nl | www.familyagency.nl

The family agency.

#SAMENVOORSTERREFAMILIES

om op de opvang of school te vragen of ze er in de klas over kunnen praten of er ook andere kindjes in deze situatie zitten. Soms trekken kinderen in dezelfde situatie naar elkaar toe, dat kan helpend zijn.

Zorg daarnaast dat je als ouders allebei af en toe bij je kind vraagt of en hoe ze er mee bezig zijn. Hoe ze zich voelen, waar ze dat voelen en of er iets is dat jij als ouder voor ze kan doen. Zo leer je ze dat ze met alle gevoelens bij jullie mogen komen, dat is een veilig gevoel voor kinderen.

EINDE.

Mocht je aan de hand van dit document meer vragen hebben gekregen of ondersteuning wensen bij het maken van een passend ouderschapsplan voor jullie kinderen, zoek me op!