

Kinderen zijn sterker dan je denkt

Een nieuwe start voor kinderen

Struikelblokken voor kinderen

1. Ik weet niet wat een scheiding is.

Kinderen weten soms niet wat het begrip 'scheiding' inhoudt of hoe dat in jullie gezamenlijk leven past. Kinderen hebben vaak een heel vertekend beeld van een scheiding of laten zich leiden door hun ergste angsten als ze het allemaal zelf moeten uitzoeken.

2. Ik vind al die veranderingen in mijn omgeving niet leuk.

De scheiding heeft heel hun vertrouwde leven overhoop gehaald. Zij moeten zich misschien op vrij korte termijn aanpassen aan een heleboel logistieke veranderingen (huis, omgeving, school, vrienden, plekjes voor zichzelf).

3. Ik zit vol vreemde gevoelens

Je kinderen ervaren een heleboel nieuwe emoties bij een scheiding. Ze zijn verdrietig, kwaad, ongerust, verward, opgelucht en vast nog een heleboel andere dingen, maar weten niet wat ze met die gevoelens moeten.

4. Misschien ben ik wel verantwoordelijk voor de scheiding van mijn ouders.

Kinderen voelen zich op heel wat manieren verantwoordelijk. Sommigen zijn er echt van overtuigd dat ze iets slechts hebben gedaan en hun ouders daarom uit elkaar gaan. Andere kinderen vinden dat ze moeten zorgen dat hun ouders zich weer wat gelukkiger gaan voelen. En ten slotte zijn er kinderen die denken dat er iets mis met hen is omdat zij de andere ouder niet meer zo vaak zien.

5. Ik weet niet meer of we nu nog een gezin vormen.

Je kinderen vragen zich misschien af hoe ze zich tegenover jou en je ex moeten gedragen nu jullie geen relatie meer hebben. Sommigen vragen zich af of ze wel van beide ouders mogen houden, of partij moeten kiezen. Kinderen vragen zich ook af wat het betekent om een gezin te zijn als je niet samen onder één dak woont.

6. Ik wou dat mijn ouders weer samen waren.

Kinderen blijven vaak lang in deze droom geloven omdat zij niet gelukkig zijn met de gevolgen voor hun leven. Heel wat kinderen koesteren die hoop in een poging de druk van de scheiding te verlichten. Andere kinderen die het moeilijk hebben met de andere struikelblokken, willen hun gevoelens veranderen door iets anders te wensen.

7. Ik denk dat alles goed wordt, of slecht, als papa of mama iemand anders vinden.

Dit houdt verband met de toekomstverwachtingen van je kinderen. Sommige kinderen denken dat als jij een nieuwe partner vindt, alles opeens oké zal zijn. Het gezin is als het ware onvolledig zolang er geen nieuwe mama of papa is. Andere kinderen verzetten zich tegen een nieuwe partner. Voor hen is dit het bewijs dat hun ouders nooit meer samen zullen komen.

8. Ik ben vast het enige kind in heel de wereld met gescheiden ouders.

Tijdens het scheidingsproces voelen kinderen zich vaak alleen en denken ze dat ze geen vrienden hebben. Ze zijn eenzaam, hebben vaak een negatief zelfbeeld (zeker als ze zich afvragen wat zij fout hebben gedaan) en blijven zoeken naar nieuwe vrienden.

Bouwstenen voor kinderen

1. Ik weet wat een scheiding is en wat het voor mij inhoudt

Kinderen krijgen een duidelijk beeld en een heldere definitie van een scheiding. Ze leren ook wat wel en niet zal veranderen in hun leven.

2. Ik probeer uit te zoeken hoe ik moet omgaan met al die veranderingen.

Je kinderen ontdekken gezonde manieren om met de gebeurtenissen in hun naaste omgeving om te gaan. Ze vinden de veranderingen misschien niet leuk, maar ze grijpen niet naar destructieve oplossingen.

3. Ik uit mijn gevoelens zonder anderen of mezelf te kwetsen.

Kinderen worden meer bewust van hun gevoelens en ontdekken gepaste manieren om die tot uitdrukking te brengen. Om deze fase te bereiken moeten kinderen weten dat ze met minstens één ouder veilig over die gevoelens kunnen praten.

4. Ik weet dat een scheiding een probleem van volwassenen is.

Je kinderen laten de behoefte los om zich verantwoordelijk te voelen voor wat zich tussen jou en je ex is gebeurd. Je kinderen leren grenzen te trekken, leren het verschil tussen dingen waar ze wel of geen controle over hebben.

5. Ik kan nog steeds van mijn papa én mama houden.

Je kinderen beseffen dat ze geen partij moeten kiezen. Ze hebben een nieuwe definitie van het gezin waar moeder en vader apart deel van uitmaken.

6. Ik aanvaard dat mijn ouders niet meer samen zullen komen.

Je kinderen leren aanvaarden dat jij en je ex nooit meer samen zullen zijn. Ze leren dat zij veilig zijn ook al moeten ze toegeven dat hun wens nooit zal uitkomen.

7. Ik weet dat er dingen zijn die ik wel of niet leuk zal vinden als mama of papa een nieuwe partner vindt.

Je kinderen bekijken je afspraakjes niet meer door een te roze of te zwarte bril. Ze zoeken naar de juiste verhouding tussen de positieve aspecten en de uitdagingen die zich voordoen bij de komst van een nieuwe partner.

8. Ik leer een vriend van mezelf te worden dankzij de scheiding van mijn ouders.

Het gevoel van eigenwaarde dat achter deze uitspraak schuilt, maakt de groei de moeite waard. In deze fase zijn kinderen vanuit een gevoel van eenzaamheid naar een gevoel van emotionele intimiteit met zichzelf en anderen gegroeid.

9. Ik ben vrij om mezelf te zijn.

De persoonlijke vrijheid en intimiteit die kinderen en ouders ervaren is groot. Jij en je kinderen hebben de crisis omgevormd tot een creatieve ervaring. Elke bouwsteen staat voor een aanpassing die het kind moet maken in verschillende fases van het verwerken. Tijdens het proces vergaren je kinderen kennis, kracht en rijpheid.

Uit: *Een nieuwe start, als je relatie eindigt*

Van: *Bruce Fisker*

