

Checklist Vertel het je kind

Hoe vertel je aan kinderen dat jullie als ouders uit elkaar gaan?

Aan je kind(eren) vertellen dat jullie gaan scheiden kan erg lastig en emotioneel zijn. Het is belangrijk dit op een goede manier te doen, zodat je kind zoveel mogelijk duidelijkheid krijgt. Lees in deze checklist de belangrijkste aandachtspunten:

Samen

Vertel bij voorkeur samen dat jullie uit elkaar gaan, tenzij dit conflicten oplevert. Vul elkaar aan en val elkaar bij.

Timing

Vertelt het niet te lang, maar ook niet te kort van te voren. Hou hierbij ook rekening met de leeftijd van de kinderen. Hoe jonger het kind is, hoe langer je wilt wachten.

Plek

Kies een veilige plek en rustig moment.

Duidelijkheid

Praat duidelijk, vertel het meteen. Vertel dat het definitief is en het niet meer goed kan komen.

Waarom

Geef een korte uitleg waarom jullie gaan scheiden op het niveau van je kind zonder teveel details.

Gevoelens

Benoem kort je eigen emoties en gevoelens. Benadrukken dat je even veel van de kinderen zult houden en dit nooit zal veranderen.

Schuldgevoelens

Benadrukken dat het niet aan het kind ligt of door het kind komt, het is niet de schuld van kinderen, maar iets tussen volwassenen/ouders.

Loyaliteit

Hou rekening met loyaliteitsproblemen. Praat met respect over elkaar en laat je kind niet kiezen tussen jullie als ouders.

Omgeving

Licht de opvang en/of school in, zodat ze er rekening mee kunnen houden en je kind kunnen steunen.

Begrip

Reageer begripvol, welke emotie je kind ook laat zien.