

## Hoe vertel ik het de kinderen? Tips voor een goede scheidingsmelding

De manier waarop de scheiding van de ouders aan een kind verteld wordt is heel belangrijk voor het proces waarin een kind de scheiding verwerkt.

Waar moet je op letten:

- **SAMEN:** Vertel het je kind samen! Het is belangrijk dat je kind weet dat jullie samen voor hem of haar blijven zorgen, op welke manier dan ook.
- **PLAATS:** Zoek een goede plaats uit waar jullie het gaan vertellen. Zo is het niet goed om het op de slaapkamer van je kind te vertellen. Iedere keer dat het naar bed gaat, wordt het dan herinnerd aan dat ene moment. Kies een neutrale plek!
- **INFORMATIE:** Licht tijdig de omgeving van je kind in maar zorg er wel voor dat jullie kind het bericht van jullie hoort...
- **TIJDSTIP:** Vertel het je kind bij voorkeur aan het begin van de dag. In ieder geval niet op het einde van de dag. Je kind heeft dan de hele dag om het te verwerken, en om af en toe bij je terug te komen met een vraag.
- **DEFINITIEF:** Geef aan dat het definitief is. Je kind krijgt dan geen valse hoop. Ga geen details vertellen of waarom jullie gaan scheiden. Je kind vraagt zelf wat het wil weten en komt met vragen als het daar aan toe is.
- **SCHULD:** Vertel je kind dat het niet zijn schuld is. En dat jullie er samen voor gaan zorgen dat alles goed geregeld wordt voor je kind.
- **DUUR:** Het gesprekje duur vaak maar even, bijvoorbeeld 10 minuten. Dat is lang genoeg.

Voor een kind is het vooral belangrijk dat zijn of haar leventje gewoon door kan gaan en dat jullie er altijd allebei voor hem of haar zullen zijn!