

Scheiden

Mama en papa maken ruzie



“De kinderen die zonder al te veel kleerscheuren uit een scheiding komen, zijn degenen van wie de ouders gestopt zijn met ruzie maken”, zegt therapeut Martine Mingelinx. Niet de scheiding, maar de ruzies laten sporen na. Ook in niet-gescheiden gezinnen.

Test: **MAAK JIJ GEZOND RUZIE?**

Welke van deze uitspraken deed jij al?

“Zeg maar tegen mama ...”

Martine Mingelinx: “Communiceren via je kind is geen goed idee. Zo voelt het zich de speelbal van jouw conflict. Je kind krijgt het gevoel dat het een kant moet kiezen, maar het ziet mama en papa even graag. Wanneer ouders niet met elkaar praten, is dat verwarrend voor kinderen. Ze begrijpen dat niet. Is er nu ruzie of niet? Kinderen willen duidelijkheid. Ze lezen trouwens je lichaamstaal: elkaar geen kus geven, je schouders ophalen als je partner iets zegt, je ogen neerslaan als hij je probeert aan te kijken ...”

“Jij doet nooit iets in het huishouden!”

Martine Mingelinx: “Dit is een typische jij-boodschap. Probeer die te vermijden. Ik-boodschappen zijn veel constructiever: ‘Ik zou het fijn vinden als je me wat vaker zou helpen.’ Zo leert je kind dat je ook op een positieve manier duidelijk kan maken dat je iets niet oké vindt. Het leert opkomen voor eigen ideeën én rekening houden met die van de ander. Het leert onderhandelen en tot een compromis komen.”

“Kijk nu wat je je dochter aandoet!”

Martine Mingelinx: “Betrek je kind nooit bij een ruzie, ook al is het goedbedoeld. Je wil natuurlijk je kind beschermen wanneer het in tranen uitbarst door de ruzie. Maar je kind voelt zich nu niet alleen bang en verdrietig, het krijgt er ook nog een schuldgevoel bovenop. Want in de ogen van je kind is mama nu nog bozer op papa omdat zij beginnen huilen is. Kinderen geven zichzelf vaak de schuld van een ruzie. Ze denken dat zij niet braaf genoeg zijn. Dat is niet goed voor hun zelfvertrouwen.”

“Ik haat je!”

Martine Mingelinx: “Vooral jonge kinderen nemen alles letterlijk. Hou je emoties onder controle en schreeuw niet. Lukt dat niet, neem dan even afstand (maar loop niet weg!) en zet het conflict later voort. De deur van hun slaapkamer dichtdoen is geen oplossing. Kinderen horen ook door de muren. Felle ruzies maken je kind bang en onzeker. Sommige kinderen krijgen zelfs lichamelijke klachten. Anderen spelen bliksemafleider: ze worden agressief of maken problemen op school. Zo proberen ze ervoor te zorgen dat ouders hun aandacht verleggen van hun eigen problemen naar die van hun kind. Maar dat lost het natuurlijk niet op.”



Eerste Hulp Bij Echtscheiding

Als mama en papa scheiden, wil een kind drie dingen. Deze praktische tips helpen je.

1 Mama en papa overleggen over mij

Zeker in het begin verloopt praten met elkaar moeilijk. Dan kan je een **heen-en-weer-schriftje** gebruiken (zoals in de crèche of de kleuterklas) om elkaar op de hoogte te houden over je kind.

2 Ik weet duidelijk wat er gaat gebeuren

Hang zowel bij mama als papa dezelfde **kalender** op, zodat je kind weet wanneer hij bij wie is. Noteer er ook dingen op die je niet mag vergeten (bv. zwemzak). Op de website van Klasse voor Ouders kan je de maandkalender dubbel afdrukken ('klik & print').

3 Ik mag mama en papa even graag zien

Laat je kind een **heimweedoosje** samenstellen om spulletjes van beide ouders in te steken (foto, kledingstuk, knuffel, tekening, briefje...).

"Sorry"

Martine Mingelinckx: "Wees niet te beroerd om 'sorry' te zeggen na een ruzie. Tegen elkaar, maar ook tegen de kinderen: 'Het was niet de bedoeling om je verdriet te doen'. Als ouder mag je laten zien dat je niet perfect bent. Laat een ruzie niet overwaaien, maar geef uitleg aan je kind, laat het vragen stellen en stel het gerust: 'Mama en papa waren boos op elkaar, maar houden daarom niet minder van elkaar. Jij hebt ook soms ruzie met je vrienden. Dat gebeurt nu eenmaal.'"

"Scheiden is geen drama, ruzie wel"

Martine Mingelinckx is auteur van o.a. 'This is twee gezinnen' en 'Nieuwe levens, nieuw geluk'.

HELP! WIJ GAAN SCHEIDEN

- 1 Zoek hulp. Praat met vrienden, familieleden, je huisdokter of een professionele bemiddelaar. **De school kan voor je kind een rustpunt zijn.** Breng de directeur en de leraar op de hoogte. Zijn er ernstige problemen, klop dan aan bij het CLB.
- 2 Vertel je kind eerlijk wat er gaat gebeuren. Probeer het niet te sparen. **Benadruk vooral wat hetzelfde blijft:** "Je blijft op dezelfde school", "Papa gaat nog steeds mee naar het voetbal". Probeer het niet blij te maken met een nieuwe kamer, nieuwe vriendjes ...
- 3 Maak duidelijk dat je uit elkaar gaat omdat je niet samen verder wil als partners, maar dat je **je kind allebei even graag blijft zien.** Dat het niet zijn schuld is.
- 4 Geef je kind de kans om vragen te stellen. Maar weet dat een kind vaak zijn gevoelens zal opkroppen, om jou niet nog meer verdriet te doen. Bied dan andere **volwassen vertrouwenspersonen** aan: de leraar, oma ... Met leeftijdsgenoten praten is niet genoeg, die missen de levenservaring om echt te helpen.
- 5 Beschuldig elkaar niet. **Laat je kind niet kiezen** tussen mama of papa. Dat zorgt voor onmogelijke keuzes: als ze de ene graag zien, kwetsen ze de andere.
- 6 Je kind kan zich anders gedragen: stiller, agressiever, afwezig ... Toon begrip, maar blijf je regels stellen. **Wees niet toegeeflijker** of verwen het niet vanuit schuldgevoel.



Stan Van Samang heeft voor Yeti, het tienerblad van Klasse, een song opgenomen: 'Ik ben oké'. Daarmee wil Yeti kinderen in echtscheidingsituaties een hart onder de riem steken. Beluister het lied vanaf 1 maart op www.yeti.be.