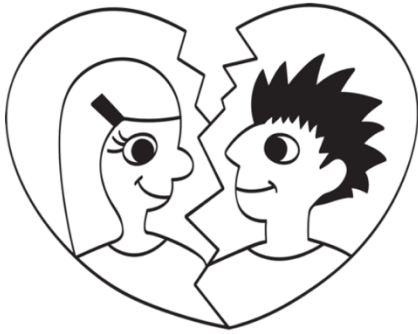


## Hoe **KIES** je voor het kind in een corona crisis?



### **Veranderingen**

Kinderen met gescheiden ouders zijn wel wat gewend als het gaat om veranderingen en meebewegen met die veranderingen. Dat is lang niet altijd makkelijk en soms rondt lastig en vervelend. Nu niet alleen de situatie van scheiding voor hen speelt maar ook de situatie rondom de maatregelen in verband met het corona virus, staan zij en met hen hun ouders, partners in nieuwe gezinnen en hun families onder een grotere druk. Wat kunnen we voor hen doen en welke tips kunnen we bieden?

### **Verplicht thuis met gescheiden ouders.**

Veel kinderen vinden het waarschijnlijk minder erg om de komende weken thuis te zijn. Dat is niet voor alle kinderen zo. Kinderen met gescheiden ouders kunnen het extra lastig krijgen met wat ze meemaken en/of ervaren door de scheiding van hun ouders. Het kan zijn dat door langdurig met één ouder samen te zijn in plaats van ook op school, de (sport/hobby) club en bij vriendjes te zijn. Niet het met je ene ouder zijn is moeilijk maar wel het

extra bewust zijn van de situatie van de scheiding en één van je ouders en/of je ouders samen te moeten missen, kan nu juist een grotere rol voor kinderen spelen. Het kan ook zijn dat kinderen meer meekrijgen van problemen die spelen door de scheiding of bijvoorbeeld getuige zijn van ruzie en andere situaties die zich kunnen voordoen bij een scheiding. Wat ook kan door de corona crisis, is dat één van beide ouders thuis moet blijven zonder het kind op te kunnen vangen doordat er verschijnselen zijn van besmetting.

### **Bescherming**

Het is altijd belangrijk dat we extra aandacht hebben voor kinderen met gescheiden ouders. Om de zorg voor deze kinderen nu goed georganiseerd en in beeld te houden, vooral ook bij situaties waar spanning tussen ouders speelt, kunnen bijvoorbeeld burens, vrienden, familie extra helpend zijn. Alle kinderen verdienen bij een crisissituatie zorg en bescherming, zeker is dat nodig voor kinderen met gescheiden ouders die het moeilijk hebben met elkaar. De situatie door het coronavirus mag daar geen belemmering in zijn.

Ouders in een scheiding situatie, of het nu kort of langer speelt, kunnen flink overbelast raken. De belasting door de situatie van het coronavirus en de maatregelen komen daar bovenop. Misschien kun jij dus nu als buur, vriend(in) of familie hen juist nu wat extra in ontlasten. Voor de kinderen kan het bijvoorbeeld erg fijn zijn om even uit de gespannen situatie te

komen. Normaliter is dat bijvoorbeeld de school, de (sport/hobby) club of een andere buitenshuis activiteit voor kinderen. Ben jij die ouder in deze situatie. Vraag op tijd steun en hulp aan je netwerk of bij een professional.

### **Nieuw samengesteld gezin**

Veel kinderen met gescheiden ouders hebben niet alleen te maken met de scheiding tussen hun ouders, maar ook met de veranderingen die het nieuwe leven van hun ouders met zich meebrengt. Ze krijgen vaak nieuwe mensen in hun leven. Een nieuwe partner van hun ouder, diens kinderen en familie, hun gebruiken en opvoedingsstijl, hun manier van denken en doen maakt ineens deel uit van hun leven.

Door de maatregel rondom het coronavirus kan het zijn dat kinderen die nog niet gewend zijn aan deze veranderingen daar ineens meerdere uren van de dag en week mee worden geconfronteerd en daar mee moeten omgaan. Dat is zeker niet makkelijk en kan tot extra onrust en conflicten leiden. We vragen de volwassenen begrip te hebben voor de kinderen die door de maatregel versneld moeten wennen aan nieuwe mensen om hen heen. We vragen de eigen ouders vooral hun kind te steunen en zelf goed met hen in gesprek te blijven.

### **Draai niet om moeilijke verhalen heen**

Kinderen weten heel goed dat er iets speelt. Dat weten ze bij een scheidings situatie en bij extra zorgen voelen ze dat ook. Dat ze nu thuis zijn bij hun gescheiden ouder door de

zorgen rondom het corona virus, begrijpen ze best.

Misschien ben je zelf een gescheiden ouder die worstelt met het omgaan met deze nieuwe situatie. Misschien zijn er nu extra zorgen over gezondheid en financiën. Dat wil je niet zo vertellen, maar draai er ook niet te veel omheen. Hoe vertel je er dan wel over? Kinderen kunnen beter horen dat de situatie voor alle mensen nieuw is maar dat er artsen en andere slimme mensen zijn met verstand van ziektes en virussen die een oplossing bedenken.

Ook ouders moeten oplossingen bedenken als er een nieuwe situatie is en daar werken jullie nu aan. Hiermee erken je het gevoel dat kinderen opvangen over de situatie maar neem je als volwassene de leiding. Ook al is de oplossing bij je ex misschien niet zo grandioos als je hoopte. Communiceer ook naar je kind met begrip. Niemand is schuldig aan de situatie, niet de andere ouder, jij zelf niet, zeker de kinderen niet. Iedereen doet z'n best om een oplossing te bedenken. Dat helpt tegen angst voor kinderen.



Foto Monique Claes

## Praten met je kind

Veel ouders vinden het lastig om met hun kind te praten over wat zich afspeelt bij de scheiding. Dat is ook een goede reactie, niet alles is geschikt en fijn voor kinderen om te horen en weten. Ze willen wel weten wat er met hen gebeurt en vertellen hoe het voor hen is of meedenken aan een oplossing.

Zo ook bij deze bijzondere situatie met corona en de opdracht zoveel mogelijk thuis te werken en de kinderen thuis te houden van school. Wie van jullie kan de kinderen opvangen? Hou even geen rekening met de omgangsregeling en afgesproken alimentatie. Help elkaar juist nu mogelijk te maken wat moet. Draag bij aan een oplossing voor jezelf, je ex en daarmee voor je kind. Als dat kan, vraag dan bij wie je kind zou willen zijn deze weken. Stem dat zo goed mogelijk af en misschien leidt dit wel tot een relaxtere omgang dan voorheen. Je kind zal het op prijs stellen.

### Een aantal tips voor jullie gesprek:

- Nog voor je praat, spreken je gezicht en houding boekdelen. Houd daar rekening mee. Kinderen voelen hun ouders net zo goed aan als ouders hun kinderen kunnen aanvoelen.
- Zorg dat je kind voldoende zelf kan vertellen en vragen en je echt luistert. Neem de tijd, leg je mobiel weg en begrijp dat de gesprekjes en vragen niet persé in een 'rond de tafel gaan zitten

gesprek' zal lukken, maar eerder aan de rand van het bed, aan tafel met eten, samen wat drinken of bij het tekenen, een spelletje of boek lezen.

- Alles hoeft niet ineens duidelijk te zijn. Je kind heeft tijd nodig om te begrijpen wat speelt en kenbaar te kunnen maken wat het nodig heeft.
- Alles wat je samen bespreekt is goed. Niemand heeft deze situatie eerder meegemaakt en iedereen doet z'n best.
- Bij KIES (voor kinderen met gescheiden ouders) leren kinderen vanuit wat nu voor hen speelt te vertellen, wat ze graag zouden willen en wat ze nodig hebben. Samen kun je kijken of dat misschien echt kan en hoe dat zou kunnen.

### KIES voor alle kinderen

Voor alle kinderen, gescheiden ouders, nieuwe partners, burens, vrienden, familie, professionals en alle anderen wensen we goede zorg en wijsheid voor jezelf en de mensen om je heen. Samen komen we verder dan alleen en daarmee werken we aan een mooiere wereld van morgen voor de kinderen.



Namasté, Nelly Snels,

[www.kiesvoorhetkind.nl](http://www.kiesvoorhetkind.nl)

voor professionele steun en begeleiding bij scheiding