

# Hoe reageren kinderen?

Een scheiding is helaas niet altijd te voorkomen en helaas zijn vele kinderen hier de dupe van. Maar door begrip te tonen voor de gevoelens van uw kind en u open en eerlijk op te stellen kunt u als ouder er wel voor zorgen dat het kind er zo weinig mogelijk last van heeft.

Een scheiding is vaak heel ingrijpend voor kinderen. Ze worstelen in eenzaamheid met hun verdriet en vragen. Elk kind reageert anders, maar toch is het mogelijk om per leeftijdsgroep een aantal veelvoorkomende reacties waar te nemen.

## **0-2 jaar**

Tot 2 jaar begrijpt een kind eigenlijk weinig van een dergelijke gebeurtenis. Ze kunnen hun gevoelens nog niet onder woorden brengen en snappen niet wat er gebeurt. Wel is het zo dat zij een plotselinge verandering voelen in hun dagplanning of ritme. Daarnaast voelen zij vaak feilloos de spanningen aan waardoor ze meer kunnen gaan huilen, of op een andere manier aandacht gaan vragen.

## **2-5 jaar**

Een veelvoorkomende reactie op deze leeftijd is boosheid en verdriet. De meeste kinderen zullen zich gaan afzetten tegen voorheen de normale gedrag/ en leefregels. Vaak worden jongens drukker en rustelozener of zij hebben de neiging om zich af te zonderen. Meisjes daarentegen zullen juist vaak overdreven streven naar perfectie en proberen zo netjes en gehoorzaam mogelijk te zijn. Soms is er ook sprake van regressie, dit betekent dat kinderen zich jonger/kinderlijker gaan gedragen dan ze eigenlijk zijn. Zo kan een gevoel van angst en onveiligheid tot uiting komen in nachtmerries, bedplassen en verlatingsangst. Het is belangrijk om kinderen in deze leeftijd duidelijk te maken dat de andere ouder niet bij hen weg zal gaan. Kinderen tussen de 2 en 5 jaar begrijpen nog niet volledig wat en waarom er iets gebeurt in hun omgeving en wat hen te wachten staat. Ze zijn nog niet in staat om vooruit te denken, hierdoor gaan veel kinderen fantaseren over wat er nog meer kan gebeuren.

## **6-8 jaar**

Bij deze leeftijdsgroep zijn er vaak problemen als gevolg van een echtscheiding. Verdriet en gemis staan hierbij op de voorgrond. Begrip, troost en nabijheid door echt naar ze te luisteren kunnen zorgen voor enige geruststelling en gevoel van veiligheid. Kinderen kunnen vanaf deze leeftijd enigszins begrijpen wat een scheiding inhoudt en wat de gevolgen er van zijn. Ze piekeren vaak over een mogelijke verhuizing, of om het feit dat ze 1 ouder minder zullen zien. Vaak hebben zij ook schuldgevoelens over de scheiding en kunnen denken dat het aan hen heeft gelegen. Ook kunnen de schuldgevoelens komen door hun eigen fantasieën. Bijvoorbeeld als zij een keer boos zijn geweest op hun ouders en hebben gewenst dat ze zouden verdwijnen, op deze manier kunnen ze hun eigen wens van toen koppelen aan de werkelijke scheiding. Ook komt het vaak voor dat kinderen in deze leeftijd fantaseren dat het vanzelf wel weer goed komt met zijn ouders. Op deze manier proberen zij de pijn niet te voelen, maar als zij met deze hoop blijven lopen kan dat leiden tot aanpassingsproblemen en probleemgedrag.

## **9-12 jaar**

Kinderen in deze leeftijd zullen sneller hun verdriet en gevoel van machteloosheid verbergen achter een intense boosheid. Zo kunnen ze het ene moment woedend zijn op beide ouders en de andere keer richten ze hun woede op de vertrekkende ouder.

Ze zijn snel geneigd partij te kiezen voor één van beide en lopen zo het gevaar bij het conflict van hun ouders betrokken te raken. Dit is alles behalve bevorderlijk voor hun eigen ontwikkeling. Typerend voor deze leeftijdsgroep is dat ze het ene moment heel opstandig zijn en zich op een ander moment heel hulpeloos opstellen. Dit kun je vaak herkennen aan het dwangmatig willen zorgen voor anderen of juist aan bezig en controlerend gedrag.

### **12 jaar en ouder**

Kinderen in deze leeftijd kunnen zich steeds beter inleven in anderen. Daardoor zijn zij vaak bezorgd over hun ouders en proberen zij hun ouders te steunen. Het probleem is dat dit vaak ten koste gaat van henzelf. Veel kinderen zullen dan hun eigen behoeftes opofferen voor de zorg van hun ouders. Vaak hoor je bij deze kinderen op latere leeftijd dat ze achteraf het gevoel hebben een deel van hun jeugd gemist te hebben doordat ze een veel te grote verantwoordelijkheid op zich hebben genomen.

Omdat ook de puberteit meespeelt zitten zij vaak in een dilemma van enerzijds de behoefte aan zelfstandigheid maar anderzijds hebben zij nog steeds behoefte aan bescherming en steun. Onzekerheid hoort bij deze leeftijdsfase en vaak worstelen zij in eenzaamheid met levensvragen. Vaak is er in de puberteit al een weerstand om met hun ouders te communiceren over van alles, en door verdriet verergert dit ook nog vaak. Dit kan ervoor zorgen dat de jongere zich heel eenzaam kan gaan voelen. Veel pubers sluiten zich af en het verwerken van de scheiding begint dan pas vaak op latere leeftijd.