E-BOOK

Samen vertellen dat jullie gaan scheiden

Het paraplugesprek

Een scheiding raakt het hart van een gezin. Voor ouders betekent het een nieuw begin, maar voor kinderen voelt het vaak als het wegvallen van zekerheid. Er is één moment dat veel ouders als het spannendste van allemaal ervaren: het gesprek waarin je vertelt dat jullie uit elkaar gaan.

Wij noemen dat het paraplugesprek. Een gesprek waarin jullie als ouders samen uitleggen wat er gaat veranderen, en vooral: wat blijft.

In dit e-book helpen we jullie stap voor stap door dat gesprek heen. We geven woorden aan wat moeilijk is om te zeggen, en we laten zien hoe je rekening kunt houden met het unieke karakter van je kind.

Of je kind nu extra gevoelig is, snel afgeleid, hoogbegaafd of moeite heeft met taal: elk kind verdient een verhaal dat rust geeft.

We hopen dat dit e-book helpt om het gesprek te voeren met liefde, eerlijkheid en vertrouwen. Want ook al verandert de vorm van jullie gezin, de liefde onder dezelfde paraplu blijft.



Inhoud

01. Waarom dit gesprek zo belangrijk is

02. Het paraplugesprek stap voor stap

03. Kinderen met een bijzonder brein

04. Per kindtype: hoe vertel je het?

05. Wat te doen ná het gesprek

06. Wanneer hulp inschakelen

07. Voor professionals

08. Papagaai, Mamagaai & blikjes

09. Tot slot: Samen onder één paraplu

01. Waarom dit gesprek zo belangrijk is

Er is geen handleiding voor een scheiding. Toch is het gesprek met je kind een keerpunt. Kinderen onthouden niet elk woord, maar wél de sfeer. Hoe veilig het voelde. Of ze mochten vragen, voelen en huilen.

> "Je kind hoeft niet alles te begrijpen, maar wél te voelen dat jullie er samen voor hem of haar zijn."

Het paraplugesprek is een moment van verbinding. Het begin van een nieuwe manier van samen ouders zijn.

02. Het paraplugesprek stap voor stap

Een goed gesprek begint met rust. Kies een moment waarop jullie beiden kalm zijn en de kinderen niet net uit school komen of haast hebben. Zet telefoons uit, zorg dat er geen afleiding is, en spreek af dat jullie samen één boodschap delen.

01 Voorbereiding

- Bespreek onderling wat jullie willen zeggen, en wat (nog) niet.
- Stem af op de leeftijd en gevoeligheid van je kind.
- Denk na over concrete veranderingen: "Papa blijft in dit huis wonen, mama gaat in dat huis wonen."
- Wees eerlijk, maar houd het veilig.

02 Tijdens het gesprek

Gebruik korte, rustige zinnen. Vermijd verwijten of uitleg over wie schuld heeft.
Kinderen willen vooral weten:

- Gaan jullie allebei van mij blijven houden?
- Moet ik kiezen?
- Waar ga ik wonen?
- Wie brengt me straks naar school?

💬 Voorbeeldzinnen

- "Wij hebben samen besloten dat we niet meer bij elkaar gaan wonen."
- "Dat is verdrietig, maar we blijven altijd jullie ouders."
- "Het is niet jullie schuld. Dit is iets tussen ons."
- "We hebben het samen echt geprobeerd, maar het is ons niet gelukt."
- "We gaan enorm ons best doen om het zo makkelijk mogelijk te maken voor jullie."
- "Jullie mogen altijd bij ons komen met vragen."
- "Je mag hier verdrietig om zijn, dat zijn wij ook."

03 Na het gesprek

Kinderen verwerken nieuws in stukjes. Het is normaal als ze weinig zeggen, of juist heel praktische vragen stellen.
Laat ruimte voor stilte, maar blijf beschikbaar.
Zeg bijvoorbeeld: "Je mag er altijd later nog iets over vragen."

📝 Mini-checklist

- ☐ Rustige setting
- ☐ Beide ouders aanwezig
- ☐ Duidelijke, korte uitleg
- ☐ Liefdevolle afsluiting

03. Kinderen met een bijzonder brein

Niet elk kind luistert, begrijpt of voelt op dezelfde manier. Sommige kinderen hebben meer woorden nodig, anderen juist minder.
Bij Zorgzaam Scheiden zien we veel gezinnen waarin kinderen extra gevoelig zijn, door AD(H)D, autisme, hooggevoeligheid, hoogbegaafdheid of een taalontwikkelingsstoornis (TOS).

> "Als je het gedrag probeert te begrijpen, in plaats van te corrigeren, voel je vanzelf wat jouw kind nodig heeft."

Wat helpt:

- **Rust en voorspelbaarheid:** vertel duidelijk wat er gaat gebeuren en herhaal gerust.
- **Concreet taalgebruik:** kinderen met TOS of autisme begrijpen vaak letterlijk wat je zegt.
- **Ruimte voor herhaling:** kinderen met AD(H)D of hooggevoeligheid verwerken pas later wat ze gehoord hebben.
- **Eerlijkheid:** hoogbegaafde kinderen doorzien halve waarheden direct.
- **Zachte nabijheid:** hooggevoelige kinderen voelen meer aan je toon dan aan je woorden.



04. Per kindtype: hoe vertel je het?

Autisme: duidelijkheid en voorspelbaarheid

Gebruik concrete taal: “Papa gaat in een ander huis wonen, in de straat naast het park.”
Vermijd vage woorden als “misschien” of “later”.
Herhaal gerust dezelfde boodschap.
Voorspelbaarheid geeft veiligheid.

Ouder uit traject Zorgzaam Scheiden:

> “Onze zoon wilde weten wat er precies in zijn kamer zou veranderen. Toen we dat rustig konden laten zien, ontspande hij.”

Voorbeeldgesprek:
Ouder: “Papa en mama gaan niet meer in hetzelfde huis wonen.”

Kind: “Blijft mijn bed hier?”

Ouder: “Ja, dat blijft. En in papa’s huis komt ook een bed dat net zo ligt. We zorgen dat het hetzelfde voelt.”

➡️ Tip: Als je het nog niet concreet weet, benoem dat ook:
“Dat weten we nog niet zeker, maar we gaan het deze week uitzoeken. Over zeven dagen weten we meer, en dan vertellen we je dat.”

AD(H)D

Deze kinderen hebben vaak een kortere spanningsboog. Vertel het in stukjes, en niet te lang achter elkaar. Een gesprek tijdens een wandeling of tijdens tekenen werkt vaak beter dan aan tafel.

Ouder uit traject Zorgzaam Scheiden:

> “Hij leek niet te luisteren toen we het vertelden, maar vier dagen later kwam hij met vragen waardoor ik wist dat hij alles had opgeslagen.”

Voorbeeldgesprek:
Ouder: “Er gaat iets veranderen. Jij blijft bij ons allebei wonen, maar niet meer in hetzelfde huis.”

Kind: “O ja, en wie haalt me dan van voetbal?”

Ouder: “We gaan daar afspraken over maken in het ouderschapsplan, zodat iedereen weet wie wanneer wat doet. Dan is het voor iedereen duidelijk. We gaan hier over praten met de scheidingsbemiddelaar. Als de afspraken duidelijk zijn, vertellen wij het jou ook.”

TOS (taalontwikkelingsstoornis)

Kinderen met TOS hebben moeite met taalbegrip. Gebruik eenvoudige woorden en visuele ondersteuning, zoals een tekening van twee huizen of een kalender.

Voorbeeldgesprek:
Ouder: “Papa woont straks in een ander huis.”

Kind: “Papa weg?”

Ouder: “Nee, papa blijft. Je ziet hem op deze dagen.” (wijst naar kalender)

Ouder uit traject Zorgzaam Scheiden:

> “We hadden een kalender gemaakt met dagen bij papa en dagen bij mama. Dat gaf haar zoveel houvast.”

➡️ Tip: Bespreek het een paar dagen later nog eens, om te zien wat is blijven hangen. Meerdere gesprekken helpen om vragen te laten groeien. Beantwoord alleen de vragen die je kind zelf stelt, en wacht dan rustig op de volgende.

Hoogbegaafdheid

Hoogbegaafde kinderen stellen scherpe vragen. Ze willen begrijpen waarom iets gebeurt. Wees eerlijk, maar geef niet meer verantwoordelijkheid dan nodig.

Ouder uit traject Zorgzaam Scheiden:

> "Onze dochter wilde weten waarom we 'het niet gewoon konden oplossen'. We hebben uitgelegd dat liefde soms verandert, maar dat zorg en respect blijven."

Voorbeeldgesprek
Kind: "Waarom lossen jullie het niet op?"

Ouder: "Soms kunnen volwassenen elkaar niet meer gelukkig maken. Dat is verdrietig, maar we blijven samen jouw ouders. We hebben het echt geprobeerd, maar het is helaas niet gelukt. We gaan enorm ons best doen om het zo makkelijk mogelijk te maken voor je. Je mag ook altijd aangeven hoe jij het graag wil hebben. We kunnen niet alles precies doen zoals jij het wil, maar we houden altijd rekening met wat voor jou het beste is."

Hooggevoelige kinderen (HSP)

Deze kinderen voelen alles. Ze merken spanning op, zelfs als je niets zegt. Wees eerlijk, maar houd de sfeer rustig. Laat zien dat verdriet mag bestaan, maar dat jullie samen sterk zijn.

Ouder uit traject Zorgzaam Scheiden:

> "Ze begon te huilen nog voordat we iets zeiden. We hebben toen gewoon even stil gezeten en haar laten voelen dat het goed was."

Voorbeeldgesprek
Ouder: "Wij hebben ook verdriet omdat we straks niet allemaal in één huis wonen. Daar mag jij ook verdrietig om zijn."

Kind: "Ik wil dat jullie allebei bij mij blijven."

Ouder: "Dat snappen we. We blijven altijd dichtbij, alleen op twee plekken. En je mag ons altijd bellen als je ons mist."

05. Wat te doen ná het gesprek

Na het paraplugesprek begint een nieuwe fase. Kinderen reageren verschillend: sommigen lijken onbewogen, anderen boos of verdrietig. Alles is normaal.

Blijf praten
Ook weken later. Herhaal dat ze niets fout hebben gedaan.

Geef veiligheid
Ze hoeven niet te kiezen tussen jullie.

Toon liefde
Handel vanuit rust en lange termijn liefde.



Bij Zorgzaam Scheiden besteden we extra aandacht aan kinderen die wat gevoeliger zijn, zoals hooggevoelige kinderen of kinderen met autisme. Rust, herhaling en veiligheid staan centraal.

06. Wanneer hulp inschakelen

Soms merk je dat het niet vanzelf rustig wordt. Dat jullie kind slecht slaapt, zich terugtrekt, of juist drukker wordt. Of dat het jullie als ouders niet lukt om neutraal te blijven.

"Hulp inschakelen is geen teken van falen, maar van zorgzaamheid."

Schakel hulp in als:

- Het gesprek steeds uitloopt op ruzie.
- Je kind vastloopt in verdriet, boosheid of loyaliteit.
- Jullie communicatie te moeizaam verloopt om samen te praten.

Wij helpen jullie om het gesprek te begeleiden en te vertalen naar het niveau van je kind.

07. Voor professionals

Kinderen horen niet alleen wat ouders zeggen, maar ook wat ze uitstralen. Professionals, leerkrachten, hulpverleners, mediators, kunnen helpen dat verhaal veilig te houden.

> "Een kind dat voelt dat volwassenen samenwerken, kan blijven vertrouwen."

Wat jij kunt doen als professional

Wees neutraal, maar betrokken	Herhaal dat het kind niet hoeft te kiezen
Help ouders bij afstemming	Vraag wat het kind heeft begrepen

Reflectie voor professionals

- [ ] Wat geef jij kinderen mee over scheiding?
- [ ] Hoe kun jij bijdragen aan rust, duidelijkheid en verbinding tussen ouders?
- [ ] Soms is een klein gebaar, even meedenken, een geruststellend woord, precies wat nodig is.

08. Papagaai, Mamagaai & blikjes

Papagaai en Mamagaai helpen kinderen tijdens het paraplugesprek en in de periode daarna. Gezinnen die bij ons een traject volgen, ontvangen deze knuffels en het boekje voor hun kinderen.

Voor de pubers hebben we een blikje met vragen die ze helpt om in gesprek te gaan met hun ouders.



09. Tot slot: Samen onder één paraplu

Een scheiding betekent niet dat alles stopt. Het is een verandering in vorm, niet in liefde naar je kind toe. Het paraplugesprek is het begin van een nieuw verhaal waarin jullie kinderen weten: mijn ouders blijven er altijd voor mij, ook al wonen ze apart.

> "Jullie staan misschien niet meer naast elkaar als partners, maar wél als ouders onder dezelfde paraplu."

✅ Checklist paraplugesprek

- ☐ Samen voorbereid
- ☐ Kind centraal
- ☐ Rustige setting
- ☐ Herhaling van je verhaal
- ☐ Veilig gevoel boven perfecte woorden

📞 Wil je samen oefenen?

Neem gerust contact op. We helpen ouders om dit gesprek met liefde en rust te voeren. Plan een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek via www.zorgzaamscheiden.nl

