

## Checklist

### Hoe vertellen wij de kinderen dat wij gaan scheiden

- Bedenk met elkaar wanneer jullie het de kinderen gaan vertellen. Het hoeft niet meteen, maar tip is om niet te lang te wachten omdat kinderen vaak meer voelen en horen dan men vermoedt.
- Bedenk waar jullie het kinderen gaan vertellen. Het kan helpend zijn voor de kinderen wanneer dit gesprek op een voor de kinderen veilige plek gevoerd wordt.
- Kies samen in welke woorden en welke informatie jullie met de kinderen gaan delen. Wees duidelijk over wat jullie al weten en waarover jullie de kinderen later gaan informeren. Zorg dat jullie allebei hetzelfde verhaal vertellen.
- Wees duidelijk in jullie scheidingsmelding naar de kinderen. Jullie willen duidelijk maken dat dit jullie definitieve beslissing is.
- Vertel de kinderen dat dit jullie beslissing is en dat de kinderen hier geen invloed op hebben. Benadruk dat de scheiding geen schuld/verantwoordelijkheid is van de kinderen.
- Vertel de kinderen dat jullie hun ouders blijven en van hen onvoorwaardelijk blijven houden. De liefde voor de kinderen gaat nooit over.
- Vertel de kinderen dat ze niet hoeven te kiezen tussen de ouders.
- Praat positief over elkaar als ouders ook wanneer de andere ouder er niet bij is.
- Vraag wat de kinderen van jullie informatie vinden en laat de kinderen reageren, ongeacht wat hun reactie is. Vertel ze dat er begrip en ruimte is voor hun gevoelens en dat jullie open staan om hier meer over te praten.