

## **‘Mijn ex wil zijn nieuwe vriendin vier maanden na de scheiding al aan onze kinderen voorstellen’**

**Een scheiding brengt onvermijdelijk verdriet en pijn met zich mee, zeker wanneer er kinderen bij betrokken zijn. Ook onvermijdelijk, in veel gevallen: de komst van een nieuwe partner voor één van de twee ouders. Wat als dat allemaal net even te snel gaat?**

„Mijn ex-man en ik zijn nu zo’n vier maanden geleden gescheiden”, schrijft VROUW-lezeres Sam. „We hebben twee kinderen van 9 en 11, mijn ex-man is hun vader. Hij blijkt nu al een nieuwe vriendin te hebben. Van dat feit alleen al ben ik enorm geschrokken, maar nou heeft hij onlangs laten weten dat hij haar al aan de kinderen wil voorstellen.”

**"Als één van de ouders een nieuwe partner krijgt, is dan altijd een nieuw confrontatiemoment voor kinderen."**

„Daar ben ik dus nog meer van geschrokken en ik ben er ook op tegen. Dit is toch helemaal niet goed voor de kinderen? Wat als ze straks weer verdwenen is? Ik vind het voorlopig echt nog even niet nodig om de kinderen meer in verwarring te brengen dan ze al zijn. Heb ik gelijk?”

### **Context**

Natuurlijk is een scheiding per definitie moeilijk voor kinderen, beaamt psycholoog Sonja Borgsteede. „Al is de situatie per scheiding en per kind verschillend. De achtergrond van een scheiding speelt altijd mee: was het een shock waar de kinderen nog steeds van aan het bijkomen zijn, of ging het al heel lang slecht tussen vader en moeder en zijn de kinderen er eigenlijk al wat langer aan gewend? Die context is belangrijk.”

### **Eigen gevoel opzij**

Daarom moet iedere ouder voor zijn of haar kind afwegen en analyseren waar hij of zij wel of niet aan toe is. „Ieder kind is verschillend en kan eigen behoeften en een eigen reactie op de situatie hebben. Met kinderen van 9 en 11 kun je daar goed over in gesprek, ze zijn niet heel jong meer. Dat maakt het misschien wat makkelijker. Leg ze uit wat er speelt, neem ze mee in het proces en bespreek hoe zij zich hierbij voelen. Het belangrijkste is dat je daarbij je eigen gevoel opzijzet en vooral te kijken naar je kinderen. Het is zaak om je op hen af te stemmen en hen hierin te volgen.”

### **Confrontatie**

„Als één van de ouders een nieuwe partner krijgt, is dan altijd een nieuw confrontatiemoment voor kinderen. Het wordt nog eens extra duidelijk: het is écht voorbij tussen hun ouders. Dat is pittig. Als je merkt dat de kinderen nog heel veel moeite hebben met de scheiding en nog erg in hun verdriet zitten, zijn dit soort dingen een stuk lastiger dan wanneer ze al gewend zijn. Daar is geen tijdsbestek aan te koppelen.”

## **Loyaliteitsconflict**

„Wat je wel kunt doen, is uitleggen wat er speelt in redelijk simpele taal, gedoseerd op basis van wat je kind aankan. Je kunt uitleggen dat mensen ook weer verliefd op een ander kunnen worden en kijken hoe je kinderen hierop reageren. Let op dat je daarbij je eigen gevoel achterwege laat. Kinderen van gescheiden ouders zitten al in een loyaliteitsconflict en hebben vaak het gevoel het te moeten opnemen voor vader of moeder. Als ze dan ook nog eens merken dat hun moeder het moeilijk heeft met de nieuwe vriendin van hun vader, zullen ze nog verdrietiger worden voor hun moeder. Dan krijgen ze zorgen op hun schouders die niet voor hen bedoeld zijn.”

### **Praat met je ex**

Als het (zonder al te veel strijd) mogelijk is, raadt Borgsteede het Sam ook aan om óók met haar ex-man in gesprek te gaan. „Het is het prettigst als jullie samen goede afspraken kunnen maken. Je ziet bijvoorbeeld ook regelmatig dat een ouder die heel verliefd is op een nieuwe partner, geneigd is om hem of haar overal mee naartoe te nemen. Je hebt de kinderen meestal maar de helft van de tijd na een scheiding. Daarom is het heel belangrijk om, áls je met ze bent, voldoende tijd alleen met ze hebt. Natuurlijk: een nieuwe partner voor één van de twee hoort bij het leven, maar laat aan de kinderen wel merken dat er nog genoeg ruimte en tijd overblijft voor hen. Dat zou deze moeder kunnen bespreken met vader.”

## **Professional**

Als Sam na een tijdje merkt dat de kinderen nog steeds erg last houden van de scheiding, of moeite blijven hebben met de nieuwe partner van hun vader, kan ze overwegen een externe professional in te schakelen. „Juist vanwege dat loyaliteitsconflict na een scheiding, kan het enorm moeilijk zijn voor kinderen om open te zijn richting hun ouders. Hoe jong ze ook zijn, ze zullen altijd bezig zijn met kant kiezen, hun ouders blij houden en geen van beiden verdriet willen doen. Iemand die daarbuiten staat, zoals een psycholoog, kan daarin heel helpend zijn.”