

Verhuizen met kinderen



Geschreven door Stacha Hornix voor Mondial Eduard Strang verhuizingen. Stacha Hornix werkt werk al vele jaren met kinderen. Als leerkracht begonnen en heeft sinds enkele jaren een eigen praktijk als gediplomeerd kindercounselor en integratief kinder- en jeugdtherapeut; KindinZicht te Vught.

Verhuizen met kinderen

Als je als ouders besluit om te gaan verhuizen, is dit vaak een ingrijpende beslissing voor het hele gezin. Verhuizen staat immers niet voor niets in de top tien van stressveroorzakende gebeurtenissen. Verhuizen betekent verlies van een vertrouwde situatie, maar ook een nieuw begin met nieuwe mogelijkheden. Voor kinderen kan dit een turbulente en spannende tijd zijn. Ze gaan naar een nieuwe omgeving, krijgen een andere slaapkamer, willen nieuwe vriendjes maken, moeten een plekje zien te veroveren in een nieuwe groep op school, het kinderdagverblijf of bij een sportclub. Daarnaast zijn ouders vaak bezig met alles goed te organiseren rondom de verhuizing. Denk maar aan de aankoop of verkoop van het huis, de inboedel moet ingepakt worden, het nieuwe huis moet bewoonbaar gemaakt worden en ga zo maar door. Hierdoor ben je als ouder mogelijk minder beschikbaar voor je kind in een periode dat hij of zij het juist extra nodig heeft.

De effecten van een verhuizing op een kind hangen af van de omstandigheden, het karakter van het kind en de leeftijd. Zo blijkt het negatieve effect op de schoolprestaties bij tieners groter te zijn dan bij jongere kinderen. Tieners hebben vaak al veel geïnvesteerd in bestaande vriendschappen. Een verhuizing kan betekenen dat je in de nieuwe omgeving helemaal opnieuw moet beginnen met het opbouwen van vriendschappen. Verder blijken ouders van jonge kinderen vaak meer ondersteuning te geven aan het kind bij de overgang naar de nieuwe woonsituatie. Ze bezoeken eerder de nieuwe school en spreken met de (aanstaande) leerkrachten, waardoor de kinderen al een beter beeld hebben van wat hen te wachten staat.

Een stressvolle gebeurtenis hoeft echter geen nadelige gevolgen te hebben, mits deze op de juiste manier begeleid en ondersteund wordt. Uit onderzoek blijkt namelijk dat de negatieve effecten van verhuizen versterkt worden als ouders weinig steun bieden aan hun kinderen tijdens en na de verhuisperiode. Door de kinderen goed voor te bereiden op de verhuizing kun je een aantal nadelige effecten van de verhuizing voorkomen of verkleinen.

Hoe je deze begeleiding het beste kunt aanpakken en wat het kind nodig heeft verschilt per leeftijd. Voor een baby of dreumes is het van belang om de nieuwe slaapkamer voorlopig zoveel mogelijk hetzelfde in te richten als voorheen. Gebruik dezelfde gordijnen en meubelen. Is je kind toe aan een groter bed, laat het dan al op het oude adres aan dit bed wennen of wacht er eventjes mee op het nieuwe adres tot je kindje zich voldoende veilig en thuis voelt om deze stap te maken. U kunt uw peuter ook op de veranderingen voorbereiden door samen (prenten)boekjes over verhuizen te lezen. Als u samen in het boek aan het bladeren bent kunt u vertellen wat verhuizen betekent. Indien mogelijk gaat u alvast een kijkje nemen in het nieuwe huis. Als dit niet mogelijk is kunt u misschien foto's of een filmpje van het huis bekijken. Jonge kinderen hebben behoefte aan herhaling. Het kan dan ook geen kwaad om dit vaker dan één keer te doen. Daarnaast kunt u alvast de straat en de buurt verkennen. Is er speeltuintje? Of is er een winkel in de buurt om een boodschapje te doen? Gaat het kind ook naar een andere peuterspeelzaal of kinderdagverblijf, is het raadzaam om daar ook al eens een bezoekje aan te brengen. Verder is het na de verhuizing van belang dat u zoveel mogelijk regels, afspraken en rituelen blijft handhaven die voor de verhuizing ook gehandhaafd werden. Dit biedt het kind veiligheid. Voor kleuters kunt u in principe dezelfde voorbereiding toepassen als staat beschreven bij de peuters. Ga kijken bij het nieuwe huis, de nieuwe buurt en de nieuwe school. Lees boekjes en praat over wat er gaat komen. Kleuters kunt u ook al wat meer betrekken bij de verhuizing zelf. Laat ze hun belangrijkste speelgoed inpakken in een eigen doos of laat ze een kleur of

behang uitkiezen voor op de muur van hun kamer. Misschien kunnen ze zelfs zeggenschap hebben over in welke kamer dat ze graag willen gaan slapen in het nieuwe huis.

Het basisschoolkind kan al iets beter begrijpen wat er staat te gebeuren. Jonge kinderen hebben echter nog geen goed ontwikkeld tijdsbesef. Licht kinderen daarom niet te vroeg in over de verhuizing, maar pas als de verhuizing concreet wordt. Maak eventueel een aftelkalender waar belangrijke gebeurtenissen op staan, zodat het kind een overzicht heeft van wat er staat te gebeuren. Soms is het mogelijk om al een dagje op de nieuwe school mee te draaien. Wacht na de verhuizing niet te lang met het aanmelden bij een sportclub of vereniging. Op die manier krijgt het kind de kans om contacten op te doen met leeftijdsgenootjes in de nieuwe buurt. Ook contacten onderhouden met vriendjes uit de oude buurt zijn voorlopig nog belangrijk. Vaak neemt de behoefte hieraan in de loop van de tijd af, omdat het kind steeds meer gewend raakt aan de nieuwe situatie. Veelal wordt gedacht dat het moment waarop een kind de overstap naar het middelbaar onderwijs gaat maken een goed moment is voor een verhuizing. Het kind moet dan immers naar een nieuwe school.

Toch blijkt dit voor (jonge) pubers vaak niet zo te zijn. Er zijn al zoveel onzekerheden in het leven van een puber, dat een verhuizing soms de spreekwoordelijke druppel kan zijn. Wat voor een puber prettig kan zijn is om betrokken te worden en inspraak te krijgen bij de voorbereiding en bij beslissingen die gemaakt dienen te worden. Dit geldt zeker als het gaat om het kiezen van de school, maar denk ook aan het kiezen van de kamer of misschien zelfs wel met het kiezen van het huis. Zoals hierboven al is beschreven kunnen pubers het ook lastig vinden om bestaande vriendschappen op te moeten geven. Gelukkig bestaan er tegenwoordig veel moderne communicatiemiddelen die dit contact wat vergemakkelijken, ook als de afstand groot is.

En als je nu, ondanks de extra aandacht die je aan de begeleiding van het kind rondom de verhuizing hebt gegeven, het vermoeden krijgt dat het kind het moeilijk heeft, op welke signalen kun je dan letten?

Ook weer afhankelijk van de leeftijd van uw kind kunnen de volgende signalen opvallen: slaapproblemen, veranderd eetpatroon, prikkelbaarheid, neerslachtigheid, stemmingswisselingen, problemen rondom de zindelijkheid, somberheid en achteruitgaande schoolprestaties. Neem de emoties en problemen van uw kind serieus. Luister, troost en kijk of je samen een oplossing kunt bedenken. Mochten de klachten te lang aanhouden of verergeren, kan het goed zijn om professionele hulp in te schakelen. U kunt dan denken aan (school)maatschappelijk werk, een kind- en jeugdtherapeut, speltherapeut of een psycholoog.

Heeft u naar aanleiding van dit verhaal nog vragen of wilt u een persoonlijk advies, neem dan gerust contact op met:

Stacha Hornix

kinder- en jeugdtherapeut

www.kindinzicht.com



kindinzicht