

Tips

Kinderen en ouderschap bij echtscheiding



centrum voor
jeugd en gezin

Het was je bedoeling de kinderen samen op te voeden en te zien opgroeien. Als jullie scheiden, zal dat er voor iedereen anders uit gaan zien. Het veroorzaakt twijfels, angsten en vragen. Voor je kind verandert er veel, zowel in grote als in kleine zaken. Hij voelt sterke en nieuwe emoties, raakt veel vertrouwds kwijt en zelfs zijn ouders doen anders. Er is veel wat je kind niet begrijpt en het leven blijkt onvoorspelbaar. Er zijn ook keuzes die je kind liever niet maakt.

Al deze gevolgen zijn onvermijdelijk, maar niet onoverkomelijk. Deze brochure bevat suggesties hoe je kind te troosten en te steunen bij het omgaan met alle emoties en veranderingen. Als we het over het kind hebben, gebruiken we het woord 'hij', maar bedoelen we ook 'zij'.



Wat betekent een scheiding voor jezelf?

Het verbreken van je partnerrelatie is een ingrijpende en vaak moeilijke periode in je leven. Niemand wil graag dat zijn gezin uiteenvalt. In je eentje voor je kinderen zorgen; de scheiding regelen; je verdriet verwerken; je aanpassen aan alle veranderingen; en je werk goed doen: het vraagt veel energie en veroorzaakt stress. Hierdoor is het soms moeilijk om die tijd en aandacht aan je kinderen te geven die je zou willen. Toch is het belangrijk goed voor jezelf te zorgen, want kinderen blijken de meeste kans te hebben om gelukkig en gezond op te groeien wanneer hun ouders hun eigen stress goed kunnen hanteren. Dus:

- Zoek steun bij de opvoeding door deze met je ex-partner te (blijven) delen en blijf met elkaar praten over jullie kinderen. Vraag ook anderen om je te helpen.
- Neem regelmatig tijd om alleen te zijn, iets prettigs te doen of met iemand te praten.
- Lichaamsbeweging is belangrijk, want stress verdwijnt sneller als je beweegt. Dat kan ook samen met je kinderen. In een park, bos of op het strand een balletje trappen of een flink stuk fietsen. Het geeft jullie energie en gelegenheid om te praten of juist stil te zijn.
- Geef jezelf de tijd om aan alle veranderingen te wennen.

Mannen en vrouwen verschillen in hoe zij omgaan met stress en hoe zij de scheiding verwerken. Het verwerkingsproces begint bij ouders vaak ook op een verschillend moment en het verloopt verschillend.

Misschien voel je je schuldig tegenover je kind. Troosten en het gezellig maken is belangrijk - extra verwennen niet, want een scheiding valt niet te compenseren.



Angst, verdriet en boosheid

“Als ik bij papa thuis ben, mis ik mama ineens en omdat ik haar niet even mag bellen, word ik erg verdrietig.”

Na het horen over de scheiding kan een kind heftige emoties ervaren. Soms ook opluchting, omdat aanhoudende ruzie tussen ouders een kind veel stress bezorgt. Sommige emoties zijn nieuw en intens. Kinderen moeten met al deze gevoelens leren omgaan.

Ieder kind uit zich verschillend: jongens zijn meer druk en boos, terwijl meisjes vaker stil en teruggetrokken zijn. Maar alle emoties kunnen zowel bij jongens als meisjes voorkomen. Jonge kinderen laten hun gevoelens ook anders zien dan schoolkinderen of jongeren.

Angst: kinderen zijn bang een ouder niet meer te zien; bang dat de tweede ouder ook vertrekt; ze denken: ‘Wie gaat er voor me zorgen?’; ‘Krijgt de hamster wel eten als ik er niet ben’; ‘Moet ik verhuizen?’. Vertel je kind wat je weet en bereid je kind op alle veranderingen voor, ook de kleine. Geef je kind gelegenheid om bij je te zijn en blijf zelf ook wat meer in de buurt. Volg een vast patroon bij het afscheid nemen van je kind.

Verdriet: geef ruimte aan verdriet, troost het kind en neem de tijd. Geef een ‘rituele vorm’ aan verdriet door bijvoorbeeld een tekening te maken of geef ze iets vertrouwds om bij zich te houden. Een huisdier is voor kinderen vaak een goede troostbron.

Boosheid: verdriet ziet er van buiten soms uit als boosheid. Aanvaard die boosheid en help je kind die gevoelens kwijt te raken, door beweging, een balletje te trappen, te rennen of te dansen. Help je kind daarna om te praten over wat hem boos maakt.

Schuld: Kinderen vragen zich soms af: ‘Is het mijn schuld?’ (ook pubers). Vertel je kind dat de scheiding niet door hem komt, dat hij niets verkeerd heeft gedaan.

Accepteer alle gevoelens en zorg dat ze geuit kunnen worden

Vraag aan je kind hoe hij zich voelt en help hem dit onder woorden te brengen. Luister echt naar hem en zeg dat je hem wil begrijpen. Blijf zelf rustig als je kind van streek, verdrietig of boos is. Troost je kind en probeer je eigen verdriet dan weg te houden. Geef je kind het recht op 'lastig' gedrag. Vertel zo nu en dan ook dat jij je verdrietig voelt en hoe je daarmee omgaat. Daarmee geef je een goed voorbeeld.

Los de onmacht op

Scheiding overkomt een kind; hij heeft er geen invloed op. Dat kan een machteloos gevoel geven. Daarom, is het belangrijk hem invloed te geven op zijn leven in de vorm van keuzes over spelen, sport en hobby's en bijvoorbeeld over de inrichting van zijn nieuwe kamer. Laat hem meedenken en helpen, maar blijf duidelijk over wat mag en niet mag.

Zorg voor steun uit de omgeving

Probeer voor je kind de extra steun van een vriend, familielid, juf of meester te benutten. Een kind verwerkt de scheiding beter als hij mensen om zich heen heeft die hem troosten, afleiden of waaraan hij vragen kan stellen.

Als je kind weinig emoties laat zien, betekent dit niet dat ze er niet zijn. Soms durft een kind pas zijn gevoelens te tonen als zijn ouders weer een beetje in evenwicht zijn. Soms is hij bang dat zijn gevoelens niet serieus genomen worden.



Veel veranderingen

“Ik ben nu nog vaker mijn spullen kwijt, want dan liggen ze in het andere huis. En we eten nu ook andere dingen omdat mijn vader heel anders kookt. Dat is best lekker.”

Een scheiding betekent veranderingen in alle aspecten van het leven en doet een groot beroep op het aanpassingsvermogen van kinderen. Het brengt langere tijd spanningen met zich mee. Dat is één van de grootste risico's voor het kind. Door het 'stapelen van veranderingen' kunnen emotionele en gedragsproblemen ontstaan. Jongens en meisjes verschillen in hoe ze omgaan met spanningen en op iedere leeftijd heeft scheiding haar eigen gevolgen. Algemeen geldt: hoe meer stress, des te moeilijker het wordt om de dagelijkse dingen gewoon te doen.

Je kind moet daarnaast ook leren omgaan met verschillende regels bij zijn beide ouders thuis.

Geef je kind de tijd om te wennen en bewaar samen het evenwicht

Kijk goed naar elk kind afzonderlijk en houd rekening met zijn veerkracht en kwetsbaarheid. Geef je kind ruimschoots tijd om te wennen aan nieuwe dingen. Maak met je ex-partner afspraken over wanneer bepaalde dingen veranderen, wat je daarover aan je kind vertelt en wanneer. Geef je kind de kans zich te onttrekken aan moeilijke situaties en laat hem spelen.

Blijf in dezelfde omgeving wonen

Als je kind op school, thuis en met vriendjes en vriendinnetjes geen veranderingen hoeft mee te maken, helpt dat om een nieuw evenwicht te vinden. Wanneer er bij iedereen weer genoeg stabiliteit is ontstaan, kan je kind een eventuele verandering van woonplaats of school beter aan.

Bied houvast in bekende gewoonten en rituelen

Behoud zoveel mogelijk de dagelijkse structuur en regels die je in het gezin ook had. Later kun je die een beetje veranderen. Praat met je kind over veranderde regels en gewoonten en zoek zo nodig samen oplossingen.

Geef je kind de tijd om aan nieuwe gezinsleden te wennen.

Ga niet direct met een nieuwe partner samenwonen en zorg dat je nieuwe partner terughoudend is. Geef je kind tijd en ruimte om contact te maken en te wennen. Samenleven met kinderen uit een ander gezin kan druk zijn en moeilijk voor je kind.

Misschien ben je zelf al vertrouwd met het idee van uit elkaar gaan of is je behoefte om het oude (pijnlijke) achter je te laten groot. Jij hebt het verlangen alles anders te doen, maar je kind niet.



Verwarring, onrust en onzekerheid

“Als ik nu buiten ga spelen en niet op papa let, is hij straks misschien wel weg.”

Verwarring, onrust en onzekerheid ontstaan zodra je kind over de scheiding hoort, ook als er nog geen praktische veranderingen zijn. Hij ervaart dat ouders niet voor alle problemen een oplossing hebben en dat het leven onvoorspelbaar is. Een kind heeft het nodig om ingebed te zijn in een gezin, in een familie. Het uit elkaar gaan van de ouders zet ook het bestaansrecht van het kind op losse schroeven. Aan deze twijfel moet aandacht worden besteed. Dit alles tast het zelfvertrouwen van je kind aan. Hij moet vertrouwen herwinnen in volwassenen en in zichzelf.

Laat je kind voelen dat hij er mag zijn

Zeg je kind dat je van hem houdt en dat dit nooit overgaat, ook al ben je niet altijd bij elkaar. Je bevordert zijn zelfvertrouwen door zelf ontspannen te zijn, hem te stimuleren om steun te zoeken, zijn nieuwsgierigheid, voldoening en tevredenheid te stimuleren en hem te leren problemen zelf op te lossen.

Vertel wat er gaat gebeuren en waarom

Bereid je kind voor op wat er gaat gebeuren, ook als het bekende dingen zijn (“Papa en ik denken na over... “We gaan morgen...”). Leg alles wat hem echt aangaat in begrijpelijke taal uit, want wat hij nu misschien nog niet begrijpt, dringt later wel door. Herhaal dingen. Vertel ook je familie en vrienden als er wat verandert, en de leerkracht of opvang.

Beloftes en afspraken nakomen

Doe geen beloftes die je niet kunt waarmaken en maak geen afspraken waarvan je nog niet weet of je ex-partner daarmee zal instemmen. Zorg ervoor dat je kind weet waar je bent en wanneer je elkaar weer zult zien of spreken.

Stimuleer inzet en heb oog voor de vorderingen en prestaties van je kind

Goede prestaties op school of in de sport bevorderen het zelfvertrouwen van kinderen. Door concentratieproblemen kunnen resultaten tijdelijk wat minder zijn. Leg geen grote druk op prestaties, maar vraag de gewone inzet en geef je kind complimenten over vorderingen.

Kinderen zijn fijngevoelig voor emoties van hun ouders. Ook onuitgesproken gevoelens pikt een kind op en geven hem een onveilig gevoel. Benoem daarom je gevoel regelmatig, en laat ook weten wat je ermee doet.



Wat en hoe vertel je het de kinderen

Als één van de twee niet meer samen wil leven, dan kan het niet meer. Vertel het als ouders samen en aan alle kinderen tegelijk. De ouder die zijn emoties het beste onder controle heeft, doet het woord. Spreek vooraf af wat je er wel en niet over zult zeggen.

Vertel het thuis, op een weekenddag, niet voor het slapen gaan, maar overdag. Op een moment dat het kind daarna geen andere verplichtingen heeft (bijv. sport, een partijtje of speelafpraak). Houdt het kort en onomwonden, het slechte nieuws vooraan, geen lange inleiding.

Bedenk dat de reden van een scheiding voor kinderen zeer moeilijk te begrijpen is. Eigenlijk is het alleen voor volwassenen die een relatie hebben (gehad) enigszins te begrijpen. Voor ouders is het nog anders. Vertel je kind dat het vroeger goed was tussen jullie samen, je leuke dingen deed en graag bij elkaar was; dat in die tijd je kind ook is geboren; dat jullie nu zó verschillen dat je weinig meer samen doet of bespreekt, en/of niet blij meer wordt van samenzijn of soms zelfs ruzie maakt omdat je teveel verschilt in wat je denkt en wilt; dat jullie niet meer samen willen wonen.

Vertel dat er dingen gaan veranderen en vertel alles wat al duidelijk is daarover (bijv. wie wanneer het huis verlaat, woonplaats, wanneer de kinderen die ouder zien, of ze moeten verhuizen of naar een andere school, hoe het met spelen gaat, met huisdieren, met sport en hobby's). Zeg dat jullie allebei verdriet hebben dat het niet meer samen lukt (ook als je zelf misschien opgelucht bent en achter de beslissing staat).

Benadruk dat het niet door je kind komt en dat hij er ook niets aan kan doen. Verstopte gevoelens niet. Probeer ze wel weer onder controle te krijgen en zoek zo nodig steun bij andere volwassenen. Accepteer troost van je kind zolang het kort is. Geef gelegenheid om te gaan spelen maar probeer niet zelf er een 'vrolijke boel' van te maken. Dat past niet bij de gevoelens van je kind.

Geef niet als reden op dat één ouder een ander heeft, ook al is dat misschien de aanleiding voor de definitieve beslissing. Een scheidingsbeslissing begint met dat een ouder niet meer gelukkig of tevreden is in de relatie en ook niet verwacht dat dit nog kan veranderen. Wees wel eerlijk over een eventuele nieuwe partner, als je kind er naar vraagt, of als het al een serieuze relatie is met toekomstperspectief.

Accepteer alle emoties, zolang het kind zichzelf of anderen geen pijn doet of dingen beschadigd. Geef het kind ruimte om even weg te lopen of te gaan spelen, maar blij zelf die dag in zijn buurt. Beantwoord alle vragen maar alleen als je het antwoord zeker weet. Beloof je kind dat je het hem zult vertellen zodra je het wel weet. Belangrijk is dat beide ouders thuis blijven, ook als de emoties het nodig maken om ieder op een eigen plek te zijn. Zo kan het kind troost of antwoorden zoeken bij de ouder(s) die hij op dat moment nodig heeft.

Informeer kort tevoren of vlak daarna ook alle personen die voor het kind belangrijk zijn en waarmee het kind direct in aanraking komt (juf, burens, familie, sportleraar, leeftijdgenoten via de eigen ouders).



Zich zorgen maken

“Is mama nou helemaal alleen als we bij papa zijn?”

“Straks ga ik drie weken met papa op vakantie,
maar zo lang kan ik mama toch niet missen?”

Kinderen kunnen zich zorgen maken over hun ouders of over de toekomst. Geef je kind gelegenheid zijn zorgen te uiten en vragen te stellen, dan voorkom je dat hij gaat piekeren.

Zorg voor het levensonderhoud

Soms heeft een ouder minder te besteden door de scheiding. Wees voorzichtig met informatie aan je kind hierover. Het kan onrust en zorgen veroorzaken. Verdeel jullie bezittingen en inkomen zo dat je kind in beide huishoudens voldoende heeft en je beiden volwaardig ouder kan zijn.

Vertel niet alles

Je moet wel eerlijk zijn maar niet alles willen vertellen. Sommige kinderen lijken verstandelijk iets te kunnen begrijpen, maar kunnen dat emotioneel nog niet. Deel ‘grote-mensen-zaken’ niet met je kind. Vooral bij pubers en jongeren is dit een aandachtspunt. Bedank je kind voor meedenken, maar vertel dat je het zelf zult oplossen.

Zorg voor jezelf

Als jij je niet lekker voelt, kan je kind zich daarover zorgen maken. Als hij jou dan komt troosten, is dat gezond gedrag. Dat geeft hem een gevoel van invloed en betekenis. Laat merken dat je het waardeert en bedank hem ervoor, maar zorg ervoor dat dit niet dagelijks en langdurig plaatsvindt.

Een kind ‘helpt’ zijn ouders soms door vrolijk te zijn, geen aandacht te vragen of voor hen te zorgen. En soms onbewust door hen af te leiden met gedragsproblemen.



Verliezen wat vertrouwd was

“Op zondagochtend met z’n allen in het grote bed van papa en mama... dat kan nu niet meer”

Voor kinderen is het gezin de vanzelfsprekende situatie. Een scheiding verbreekt dat; niet langer zijn beide ouders dagelijks aanwezig en het gezin komt niet meer terug. Daartegen zal een kind zich verzetten; het kost hem moeite om de feiten onder ogen te zien. Je kind wordt onzeker over of hij met jullie allebei een goede band kan houden.

Geef je kind eerlijke en eenduidige informatie

Vertel je kind dat papa en mama niet meer samen willen wonen; jullie vinden het niet meer zo fijn als vroeger om samen te zijn en samen dingen te doen. Benadruk dat het niet door je kind komt. Bedenk dat de reden van de scheiding voor kinderen zeer moeilijk te begrijpen is. Vertel je kind welke dingen er gaan veranderen en geef antwoord op alle vragen. Een goed antwoord is ook: “Ik weet het niet, maar zodra ik het weet dan zeg ik het.” Als je een nieuwe partner hebt, vertel dat dan eerlijk. Informeer je ex-partner wel vooraf.

Geef je kind tijd om te verwerken

Een verwerkingsproces bij kinderen gaat niet in hetzelfde tempo als bij jezelf. Elk kind heeft tijd nodig om het verlies van het gezin te aanvaarden, forceer dat niet. Geef hem aandacht en liefde en laat hem spelen. Geef je kind als het kan een paar weken om zich op een afscheid voor te bereiden, want een acuut vertrek van een ouder is traumatisch. Als het niet anders kan: een ouder vertrekt meteen of is al vertrokken, vertel je kind dan meteen over de scheiding (zie pag. 6 *Hoe vertel je het de kinderen*). Laat je kind weten dat het samenzijn nu zoveel spanning, boosheid of verdriet met zich meebrengt dat dat voor jullie allemaal niet goed is om in te leven. En vertel je kind waar de vertrokken ouder naartoe gaat of nu is, en wanneer het die ouder weer ziet. Ouders moeten dat dus voor of zo snel mogelijk na het vertrek afspreken, hoe moeilijk dat ook is.

Je kind helpen in het verwerken van de scheiding moet je lang volhouden. Het duurt gemiddeld drie jaar voordat iedereen weer een balans in het dagelijks ritme vindt.

Verliesverwerking bij kinderen

Het verliezen van iets waaraan je gehecht bent, veroorzaakt verdriet en angst. Scheidingsverlies is onomkeerbaar. Bij een kind dringt maar langzaam door wat het allemaal betekent om gescheiden ouders te hebben. Geleidelijk wordt duidelijk wat er voor altijd is veranderd en dat proces is nooit helemaal klaar. In iedere levensfase heeft de scheiding nog invloed; *Zijn mijn ouders er op het kinderpartijtje? Zijn ze er bij de geboorte van mijn eigen kind?* Wat een kind begrijpt, hangt samen met zijn leeftijd; zelfs jaren na de scheiding kan hij nog plotseling last hebben van verdriet en boosheid. Kinderen beschermen zichzelf tegen de pijn van verlies: ze staan er niet lang bij stil. Dan worden ze druk of gaan spelen. Hun eerste reactie is soms heftig, daarna lijkt het snel weer 'normaal'. Soms komt verwerking moeilijk op gang, vooral als kinderen denken dat het misschien nog goed komt tussen hun ouders.

Aanvaard zelf de scheiding

Ook jij hebt tijd nodig om aan alle veranderingen te wennen. Zeker als je niet voor de scheiding hebt gekozen, is die moeilijk te aanvaarden. Zolang jij het echter niet aanvaardt, komt het verwerkingsproces van je kind niet op gang. Forceer jezelf niet, maar kijk zo nodig of een hulpverlener je erbij kan helpen. Probeer in het bijzijn van je kind zo positief mogelijk te leven. Dat geeft hem vertrouwen.

Van je kind scheid je nooit

Kinderen worden bang dat jij ook van hen weggaat. Vertel je kind dat jullie bij elkaar horen, alleen minder vaak bij elkaar zullen zijn. Toon interesse voor hem, begeleid hem bij hobby's en doe samen leuke dingen, dan voelt hij: van hem scheid je nooit. Belemmer het contact van je kind met de andere ouder niet.

Misschien vraagt je kind of het tussen jullie weer goed komt.

Een onduidelijk of wisselend antwoord op die vraag geeft je kind ruimte om te blijven hopen en belemmert zijn aanvaardingsproces.



Ouders worden anders

“Mijn moeder heeft opeens ander haar.”

Je verandert door een scheiding, en soms verandert je ouderschap en stijl van opvoeden ook. Kinderen hebben daardoor het gevoel jou kwijt te zijn. Je bent er, maar niet meer zoals eerst.

Persoonlijke veranderingen uitstellen

Ingrijpende veranderingen zoals je uiterlijk, de inrichting van je huis, wisselingen van slaapkamers, vallen je kind op en verwarren hem. Stel het even uit. Betrek je kind bij het vervangen van spullen en geef hem zomogelijk gelegenheid ze (een tijdje) te bewaren.

Niet direct samenwonen met een nieuwe partner

Jij wilt met je nieuwe liefde samenzijn, maar doe dat voorlopig zonder je kind. Jouw gevoelens van verliefdheid zijn in groot contrast met de gevoelens van je kind en zijn hoop op hereniging. Als je kind gewend is aan alle veranderingen en jij zekerheid hebt over een toekomst met je nieuwe partner, is het vroeg genoeg om je kind met een nieuw gezin om te leren gaan.

Noem je ex-partner tegen je kind nog hetzelfde, bijvoorbeeld mama of papa.



Er zijn keuzes die je kind liever niet maakt

“Als ik niet naar papa ga, denkt hij vast dat ik méér van mama houd.”

Kinderen doen wat ouders zeggen om hun liefde en waardering te behouden. Soms kiest een kind uit angst voor straf of afwijzing, of om spanning kwijt te raken. Dat is normale, gezonde loyaliteit.

Omdat een kind van beide ouders houdt is het voor hem moeilijk als de ene ouder de andere afwijst. Dat veroorzaakt veel loyaliteitsvragen.

Tijd met beide ouders

Geef je kind gelegenheid om voldoende tijd met allebei de ouders door te brengen. Zeg op positieve toon dat je hem zal missen maar dat je zelf allerlei dingen gaat doen en dat hij het vast fijn zal hebben bij de andere ouder.

Vertel dat als je van iemand houdt, die persoon altijd in je hart bij je is. Laat je kind iets van jou meenemen als dat troost geeft.

Praat met respect over de andere ouder en ga respectvol met elkaar om

Het maakt kinderen onrustig en verdrietig als iemand lelijk doet tegen of over zijn ouders. Deel je irritaties of je boosheid over je ex-partner niet met je kind. Als het onverhoopt toch gebeurt, kom daar dan op terug en leg het uit. Praat in het bijzijn van je kind rustig met elkaar en deel als ouders je trots op de prestaties en ontwikkeling van je kind.

Nodig je kind uit om te vertellen over zijn tijd bij de andere ouder en luister echt naar zijn ervaringen, ook al is dat soms moeilijk. Benoem tenminste de goede eigenschappen van je ex-partner als ouder.

Gebruik je kind niet als boodschapper

Kinderen brengen niet graag een bericht over dat beladen is. Maak dus zelf met je ex-partner afspraken over de opvoeding en informeer elkaar over de kinderen. Overleg zonder dat er kinderen in de buurt zijn en geef je kind beiden hetzelfde bericht over de afspraken. Praat met beroepskrachten samen, als ouders, over je kind (school, opvang, sport, hulpverleners).

Manipuleer je ex-partner niet via de kinderen

Gebruik je kind niet om iets van de andere ouder gedaan te krijgen. Verwijs niet naar je ex-partner als je zelf nee wil zeggen op een vraag

Soms kiest een kind voor de spelcomputer bij zijn vader of voor een vriendje bij moeder in de straat en heeft die keuze niets met een voorkeur voor een ouder te maken.

Als je kind meer bij één ouder wil wonen, bedoelt hij dit meestal niet als een voorkeur voor die ouder. Een kind is in ontwikkeling en het kan zijn dat hij nog niet goed bestand is tegen de onrust van het wonen in twee huizen.



Het vormen van hoopvolle eigen relaties

“Ik ga later nooit trouwen!”

“Als mama begint te schreeuwen, loopt papa altijd weg.

Dan is het tenminste weer even rustig in huis.”

Mensen hebben soms meningsverschillen of ruzie. Dat gebeurt omdat ze moe zijn, verdrietig of gekwetst. Omdat de dingen niet gaan zoals ze willen en ze daar niet goed met elkaar over kunnen praten. Soms lukt het ouders niet om dit op te lossen. Zeker als ouders met (of na) veel ruzie scheiden, krijgen kinderen geen goed voorbeeld van een stabiele relatie. Het kost hen later meer moeite een (intieme) relatie aan te gaan en te behouden. Kinderen van gescheiden ouders blijken zelf ook vaker te scheiden.

Laat je kind geen getuige zijn van ruzies

Getuige zijn van een woordenwisseling tussen ouders, die dat vervolgens samen oplossen, is spannend voor je kind, maar leerzaam. Daarmee laat je zien dat mensen verschillend zijn en je moeite moet doen om elkaar te begrijpen en naar een oplossing te zoeken. Maar als ruzie tussen ouders (ook na de scheiding) niet wordt opgelost, als het voortduurt, door stilte of door geschreeuw, tast dit het gevoel van veiligheid en geborgenheid van je kind aan.

Leer je kind onderlinge problemen op te lossen

Help je kind problemen met anderen op te lossen door hem erover te leren praten, door te luisteren, onderhandelen en bemiddelen. Leer hem rekening met anderen te houden en zo nodig excuus te maken.

Voorkom dat je kind nog meer scheidingen meemaakt

Een nieuw samengesteld gezin kan moeilijk zijn voor kinderen. Neem de beslissing tot een nieuwe samenwoning niet lichtzinnig of in een vlaag van verliefdheid. Neem de tijd om je scheiding te verwerken en je nieuwe partner goed te leren kennen voordat je verplichtingen met elkaar aangaat. Je kind krijgt er een familie bij en moet jouw aandacht nu delen met anderen. Zorg ervoor dat je kind een duidelijke rol en plek daarin krijgt.

Maak met je ex-partner ook door de telefoon geen ruzie waar je kind bij is. Je kind raakt erdoor van streek. En kinderen kopiëren dat gedrag ook.



Scheiding en ouderschap zijn twee verschillende dingen

Soms heb je hoge verwachtingen van het ouderschap, van jezelf en je partner. Een scheiding zet dat onder druk en dat kan je verdrietig, teleurgesteld, onmachtig en boos maken. Gedeeld ouderschap na een scheiding vraagt van beide ouders om met die gevoelens om te kunnen gaan en elkaar te kunnen zien als co-ouders i.p.v. ex-partners.

Maak goede afspraken over je verdeling van de zorg- en opvoedingstaken, jullie onderlinge communicatie, je bijdrage aan de kosten van levensonderhoud van je kind en andere belangrijke zaken met betrekking tot de ontwikkeling en opvoeding. Leg deze afspraken schriftelijk vast in het zogeheten Ouderschapsplan bij scheiding. Een Ouderschapsplan bij scheiding is wettelijke verplicht voor gehuwden, geregistreerde partners en samenwonende ouders die uit elkaar gaan. Bij een echtscheidingsverzoek moet u ook een Ouderschapsplan aan de rechter overleggen. Zie voor extra informatie onder het kopje Meer hulp. Opvoeden en opgroeien verandert steeds, ook na scheiding. Dus je onderlinge afspraken veranderen regelmatig. Een Ouderschapsplan mag je dan ook samen aanpassen zo vaak je wilt. Het is verstandig om dat steeds goed vast te leggen.

De drie belangrijkste opvoedingsvaardigheden zijn: liefde en genegenheid geven, eigen stress kunnen hanteren, en een goede relatie hebben met je co-ouder en andere mensen. Hierdoor kunnen kinderen gelukkig en gezond opgroeien en kan er een goede band zijn tussen ouder en kind, ook na een scheiding. Zo kan je kind zich ontwikkelen tot een volwassene die vertrouwen in zichzelf heeft, in staat is om zich te verbinden en liefdevolle en hoopvolle relaties aan te gaan.



Meer hulp

Het kan zijn dat de suggesties en adviezen in deze brochure niet genoeg zijn. Het is heel gewoon als je voor jezelf of voor je kind (professionele) informatie, steun of hulp zoekt.

- Heb je zorgen over het gedrag of het welbevinden je kind(eren)?
- Is het moeilijk om je ex-partner (alleen nog) als collega-ouder te zien en te benaderen?
- Kun je hulp gebruiken bij het opvoeden of bij het maken van afspraken over het gescheiden ouderschap (ouderschapsplan)?

Vraag advies bij de professionals van het Centrum voor Jeugd en Gezin, of de instelling voor maatschappelijke dienstverlening bij jou in de buurt. Zij kunnen indien nodig jou ook verder helpen richting andere instanties.

Download in ieder geval de gratis brochure 'Uit elkaar... En de kinderen dan?' (via Rijksoverheid.nl). Daarin staat veel informatie over wettelijke regels, het ouderschapsplan, de rol van een mediator en verwijzing naar instanties. Een Ouderschapsplan bij scheiding kunnen jullie zelf samen opstellen of professionals kunnen je erbij helpen. En er is een informatieve website van de Raad voor Rechtsbijstand waar je een compleet Echtscheidings- en Ouderschapsplan kunt opstellen www.echtscheidingsplan.nl.

Professionele begeleiding van en hulpverlening aan kinderen

Er zijn diverse spel- en praatprogramma's ontwikkeld om kinderen te helpen bij een scheiding. Kinderen ontmoeten daar lotgenoten en leren samen om te gaan met de scheiding. Betrokkenheid van beide ouders hierbij is wenselijk omdat het kind zich hierdoor gesteund voelt. Informeer bij het Centrum voor Jeugd en Gezin voor het aanbod bij u in de buurt. En kijk ook eens op de website www.ouders-uit-elkaar.nl, speciaal bedoeld voor kinderen, maar ook aardig voor ouders.

In totaal krijgen per jaar ongeveer 70.000 thuiswonende kinderen te maken met het uit elkaar gaan van hun ouders. Dat betekent 1 op de 5 kinderen. Dat het zoveel voorkomt, maakt het echter niet eenvoudiger.

Colofon

Uitgave: GGD Hollands Noorden
Tekst: Gerda M.M. de Boer, orthopedagoog (en familiemediator)
Eindredactie: Gerda M.M. de Boer en Vanessa Wengers-Lo-A-Njoe,
GGD Hollands Noorden
Vormgeving: RAADHUIS voor creatieve communicatie

Copyright en verspreidingsbeperking

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen, verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Verantwoording

Deze brochure is gebaseerd op actuele wetenschappelijke kennis over de gevolgen van scheiding voor kinderen en ouders en op aanzienlijke praktische ervaring van de auteur in het begeleiden van ouders en kinderen in scheidingsituaties. Op de website van de auteur vindt u een verantwoording over de inhoud en een overzicht van literatuur voor verdieping.

GGD Hollands Noorden

Jeugdgezondheidszorg

T 088 - 01 00 555

Let op: Belt u een 088-nummer vanaf een mobiele aansluiting, dan kunnen er hoge kosten aan verbonden zijn; max. € 0,30 per minuut.
Dit is afhankelijk van uw provider en/of uw abonnement.

GGD Hollands Noorden

Hoofdkantoor

Hertog Aalbrechtweg 22

Alkmaar

Postadres

Postbus 9276

1800 GG Alkmaar

T 088 - 01 00 500

E info@ggdhn.nl

I www.ggdhn.nl

GGD/JGZ/TES/09-13

