

OPVOEDINGSINFORMATIE

KINDEREN EN ECHTSCHIEDING



Samen werken aan gezondheid

En ze leefden nog lang en gelukkig...

Zo gaat dat in sprookjes, maar in het 'echte' leven loopt het niet altijd zo. Een op de zes kinderen krijgt te maken met de scheiding van zijn of haar ouders. Een scheiding is een ingrijpende gebeurtenis. Alles wat tot dat moment vertrouwd was, is dat plotseling niet meer. Kinderen kunnen zich in de steek gelaten, boos en verdrietig voelen. Soms hebben ze het idee dat het allemaal hun schuld is. Toch hoeft een echtscheiding niet dramatisch te zijn. Kinderen kunnen na verloop van tijd meestal vrij goed wennen aan de nieuwe situatie.

In deze brochure staan tips en suggesties waarmee ouders hun kinderen zo goed mogelijk door deze periode heen kunnen helpen. De brochure is vooral bedoeld voor ouders die aan het scheiden zijn of net een scheiding achter de rug hebben. Maar ook ouders die al wat langer gescheiden zijn, oma's en opa's, vrienden, burens of leerkrachten kunnen in de brochure veel informatie en steun vinden.

De brochure beantwoordt vooral de volgende vragen:

- Hoe vertel ik mijn kind(eren) over de echtscheiding?
- Hoe kunnen kinderen reageren en hoe lang kunnen de reacties duren?
- Hoe kan ik mijn kind, ondanks mijn eigen emoties, tot steun zijn?
- Hoe gaat het verder na de scheiding?

Ouders die professionele hulp nodig hebben, vinden achter in deze brochure informatie over hulpverleningsinstanties.

GGD Groningen

augustus 2010

BRONVERMELDING

De inhoud van deze brochure is overgenomen uit de brochure 'Kinderen en echtscheiding', Opvoedingsreeks, Stichting Jeugdinformatie Nederland, Utrecht, 2000.

INHOUD

De scheiding	6
Periode voor de scheiding	6
De feitelijke scheiding of het vertrek van één van de ouders	7
Periode na de scheiding	7
Hoe vertel je het?	8
Reacties van kinderen	9
Hoe kan uw kind reageren?	9
Leeftijden	10
Plaats in het gezin	12
Jongen of meisje	13
School en schoolprestaties	13
Loyaliteit	14
Hoe lang kunnen de reacties duren?	14
Ouderschap na de scheiding	16
Omgangsregeling	16
Co-ouderschap	17
Bemiddeling	18
Wennen aan een eenoudergezin	18
Fases voor de verwerking van de scheiding	19
Hoe kunt u uw kind duidelijk maken dat de scheiding onherroepelijk is?	19
Wat vinden ouders vaak moeilijk?	20
Suggesties voor moeilijke situaties	20
Steun	21
Wennen aan een nieuwe partner	22
Gevolgen op lange termijn	23
Hulp en informatie	24
Hulpverlening	24
Websites	27

DE SCHEIDING

Een scheiding is meestal een ingrijpende en verdrietige gebeurtenis voor ouders en voor kinderen. Een scheiding kan een opluchting zijn voor het gezin, maar meestal zien kinderen de scheiding als een ramp. Veel liever zien ze hun ouders het gewoon weer 'goedmaken'. Dat verwacht u immers ook van uw kinderen als ze ruzie hebben?

Elke scheiding is anders: soms is het een proces van jaren, soms komt de scheiding als donderslag bij heldere hemel. Elke periode – voor de scheiding, de scheiding zelf en de periode erna – brengt spanningen, emoties, problemen of vragen met zich mee.

Periode voor de scheiding

Voor veel kinderen is de tijd voor de scheiding een tijd met veel spanning en ruzies. Ouders worden vaak helemaal in beslag genomen door hun eigen problemen. De stemming thuis is soms te snijden. Het kan zijn dat kinderen geen vriendjes of vriendinnetjes mee naar huis willen nemen, omdat het thuis niet gezellig is. Vooral oudere kinderen zijn zich erg bewust van de spanningen en sfeer in huis.

Kinderen hoeven in de periode voor de scheiding niet altijd getuige te zijn van de problemen en spanningen. Sommige ouders maken geen ruzie met elkaar waar hun kinderen bij zijn. Ze proberen hun zaken zo te regelen dat de kinderen er zo min mogelijk van merken. Er zijn ook ouders die de problemen verbergen en doen of er niets aan de hand is.

Het is erg moeilijk om uw kind te moeten vertellen over de scheiding (zie paragraaf 'Hoe vertel je het?'). Een scheiding is voor de meeste kinderen slecht nieuws. Ze vinden het heel belangrijk dat het gezin bij elkaar blijft en begrijpen dan ook niet dat het voor hun ouders anders is. Als de tijd voor de scheiding rustig is verlopen, is het voor de kinderen vaak nog moeilijker te begrijpen: "Jullie maken helemaal geen ruzie met elkaar, waarom willen jullie dan niet bij elkaar wonen?" Elk kind zal op zijn eigen manier op het nieuws van de scheiding reageren (zie paragraaf 'Reacties van kinderen').

De feitelijke scheiding of het vertrek van één van de ouders

Als een van de ouders het huis op een dag verlaat, wordt de scheiding vaak pas 'echt'. Voor veel kinderen is dit een heel moeilijk moment. Ze kunnen zich niet voorstellen hoe hun leven eruit zal zien zonder hun vader of moeder thuis.

Periode na de scheiding

De meeste gezinnen doen regelmatig dingen samen: samen op vakantie, uitstapjes maken en bij familie en vrienden op bezoek. Na een scheiding is dat allemaal anders. Of u als ouders voor een omgangsregeling of co-ouderschap kiest, uw rol als ouder verandert. Kinderen en ouders moeten met de nieuwe situatie leren omgaan, zeker als vader en/of moeder een nieuwe relatie krijgen. Soms gaan broertjes of zusjes bij verschillende ouders wonen. Een kind ziet dan behalve één van zijn ouders, ook zijn broertje(s) of zusje(s) minder.

De scheiding brengt vaak ook een verandering in de financiële situatie. Er is bijvoorbeeld minder geld voor vakanties, nieuwe kleren of sportclubs. Alle veranderingen die een scheiding met zich meebrengt, zorgen vaak voor een crisisperiode. De crisisperiode die kinderen doormaken, kan wel twee tot drie jaar duren – een lange tijd in een kinderleven. De scheiding kan zelfs in het latere leven van een kind doorwerken. Bijvoorbeeld in een eigen relatie.

HOE VERTEL JE HET?

Net als iedereen, horen kinderen liever geen slecht nieuws. Het bericht van een scheiding is een typisch voorbeeld van een slechtnieuwsgesprek. Een slechtnieuwsgesprek verloopt beter als u begint met het slechte nieuws. Daarna is er tijd om de eerste reacties op te vangen. Neem ruimschoots de tijd voor het gesprek.

Het beste is als u samen met uw partner met de kinderen gaat praten. Als het mogelijk is, een paar weken voor de scheiding. Kleine kinderen zullen moeite hebben te begrijpen wat er gaat gebeuren. Daarom zult u daar vaker met hen over moeten praten. Probeer af te spreken wie van jullie 'het' zal zeggen. Waarschijnlijk is de boodschap voor uw kind zo moeilijk, dat het er nog even niet aan wil. Leg op het niveau van uw kind uit waarom het het beste is dat jullie uit elkaar gaan. Kinderboeken kunnen hierbij ondersteuning bieden (zie: www.leesplein.nl en www.kidsbieb.nl).

U kunt uw kind uitleggen dat scheidingen ook in andere gezinnen voorkomen. Misschien kunt u een voorbeeld noemen van kennissen, vrienden of familieleden die ook zijn gescheiden. Voor kinderen is het belangrijk altijd eerlijk te zijn. Maar daarnaast is het goed in de gaten te houden dat u kinderen niet te veel belast met dingen waar ze te jong voor zijn. U hoeft ze dan ook niet alles uit te leggen.

Vertel ze in ieder geval:

- Dat ze geen schuld hebben aan de scheiding.
- Dat jullie altijd hun ouders blijven.
- Welke ouder voor ze zal blijven zorgen.

Als daar duidelijkheid over is:

- Of ze in hetzelfde huis blijven wonen of gaan verhuizen.
- Hoe vaak ze de vertrekkende ouder zullen zien.
- Wat er gebeurt tijdens vakanties.
- Of ze het hun vriendjes en vriendinnetjes mogen vertellen.

REACTIES VAN KINDEREN

Het is onvermijdelijk dat er dingen veranderen in het leven van kinderen als hun ouders gaan scheiden. Veel in hun leven staat op losse schroeven. Net als hun ouders gaan ze door een crisis en dit heeft invloed op hun gedrag. Kinderen kunnen teruggetrokken, lastig of humeurig zijn. Het is ook heel gewoon dat kinderen reageren met regressie: ze vallen terug op gedrag dat eigenlijk bij een jongere leeftijd hoort. Sommige kinderen gaan bijvoorbeeld weer duimzuigen of ze krijgen moeite alleen te gaan slapen.

Het is per kind verschillend hoe het omgaat met de scheiding en hoe lang het nodig heeft om de scheiding te verwerken. Dat hangt af van het karakter, de leeftijd, de plaats in het gezin en het geslacht. Met andere woorden: elk kind is anders en elk kind zal dus op zijn of haar eigen manier met de scheiding omgaan.

Hoe kan uw kind reageren?

De scheiding kan soms een opluchting zijn als er een lange periode van ruzie en onrust is geweest. Ondanks dat is een scheiding meestal een klap voor kinderen. Kinderen kunnen in de periode na de scheiding op allerlei manieren reageren. Het is prettig te weten dat deze reacties samenhangen met het feit dat ze de scheiding moeten verwerken. Maar het is ook goed om u te realiseren dat niet al het gedrag van uw kind samenhangt met de scheiding, al is dat onderscheid soms lastig te maken.

Elk kind zal weer anders op de scheiding reageren. Op verschillende momenten kan het een aantal of meerdere van de volgende emoties doormaken:

- **Schrik:** voor veel kinderen komt de scheiding volkomen onverwacht; ze kunnen heel geschokt op het nieuws reageren.
- **Woede:** veel kinderen zien de scheiding als een keus die hun ouders hebben gemaakt zonder rekening te houden met hun wensen. Dit kan een gevoel van machteloosheid en woede veroorzaken. Kinderen voelen zich afgewezen.
- **Tweestrijd:** het komt vaak voor dat kinderen zeggen dat ze hun niet-verzorgende ouder niet meer willen zien. Soms zijn kinderen boos op de niet-verzorgende ouder, omdat die ouder hen in hun ogen in de steek heeft gelaten.
- **Angst:** kinderen zijn bang dat ze de vertrekkende ouder nooit meer zullen zien. Of ze zijn bang dat de andere ouder hen ook zal verlaten. Ze kunnen de angst hebben dat hun ouders ook niet meer van hen houden: "Als je niet meer van papa/mama houdt, houd je straks misschien ook niet meer van mij."

- **Onzekerheid:** het kan voor kinderen soms moeilijk zijn de situatie te begrijpen. Dit kan ze een onzeker gevoel geven: ze weten niet hoe hun toekomst er uit zal zien.
- **Eenzaamheid:** kinderen voelen zich soms onbegrepen en in de steek gelaten door hun ouders. Ook kan het soms moeilijk voor kinderen zijn om over hun gevoelens te praten. Daardoor kunnen ze zich eenzaam gaan voelen.
- **Schuldgevoel:** kinderen zien zichzelf vaak als middelpunt van het gezin. Ze kunnen denken dat de scheiding hun schuld is, omdat ze niet lief genoeg waren of iets fout hebben gedaan.
- **Schaamte:** sommige kinderen schamen zich voor de scheiding. Ze denken dat hun gezin niet meer gewoon is en dat het thuis niet meer gezellig is.
- **Verdriet:** kinderen hebben bij een scheiding verschillende redenen om verdrietig te zijn. Ze missen het gezin zoals het voor de scheiding was of kunnen verdriet hebben om het afscheid van de ouder die niet voor ze zorgt.

De emotionele reactie van kinderen kan zich ook uiten in stemmingswisselingen. Lastig om mee om te gaan, zeker omdat u daar in de moeilijke tijd rond de scheiding ook niet altijd tegenop gewassen bent. Veel kinderen hebben het gevoel dat ze minder belangrijk voor hun ouders zijn en geen centrale plek meer in hun leven innemen. Daar kunnen ze onzeker, prikkelbaar en humeurig van worden.

Er kunnen periodes zijn dat een kind niet over de scheiding wil praten en tegenover vriendjes doet alsof er niets aan de hand is. U denkt dan misschien dat uw kind niet wil weten wat er gaande is. Een kind kan de situatie lang niet altijd overzien en toont daardoor weinig belangstelling. Het dringt niet allemaal direct door. Dat wil niet zeggen dat uw kind geen problemen met de scheiding heeft.

De emoties van uw kind kunnen tot fysieke klachten leiden. Het kan bijvoorbeeld last van buikpijn of hoofdpijn krijgen of misselijk worden. Het is goed daar alert op te zijn, want de kinderen zien zelf vaak het verband niet tussen psychische en lichamelijke klachten.

Leeftijden

Hoe uw kind op de scheiding reageert, hangt uiteraard ook samen met de leeftijd. Bij verschillende leeftijden zijn verschillende reacties mogelijk.

0-1½ jaar

Kinderen tot anderhalf jaar zullen over het algemeen minder merken van de scheiding als ze bij de ouder blijven die het belangrijkste deel van de verzorging op zich nam. Bij deze kleine kinderen uit het verdriet zich vaak in veel huilen, slaap- en voedingsproblemen. Dit gedrag houdt sterk verband met de gevoelens en de stemming van de verzorgende ouder. Als deze ouder erg van streek is, kan een kind daarop reageren.

1½-3 jaar

Kinderen van anderhalf tot drie jaar kunnen bang zijn om verlaten te worden. Een scheiding versterkt die angst. Ze kunnen prikkelbaar worden en – net als kinderen tot anderhalf jaar – last krijgen van slaap- of eetproblemen. Ook kan het zijn dat ze agressief of plakkerig gedrag vertonen. Sommige peuters worden weer onzindelijk, willen hun oude flesje terug of gaan duimzuigen. Ook kunnen ze angstdromen krijgen.

3-6 jaar

Kinderen van drie tot zes jaar willen graag dicht bij de persoon zijn van wie ze houden. Bij een scheiding denken ze dan ook: 'Als papa of mama weggaat, vindt hij of zij mij niet meer lief'. Kleuters gaan vaak hun best doen om lief te zijn. Ook kunnen ze – net als peuters – weer onzindelijk worden of lichamelijke klachten krijgen, zoals buikpijn of misselijkheid.

6-8 jaar

Kinderen van zes tot acht jaar kunnen hun verdriet wel onder woorden brengen, maar hun boosheid niet. Ze denken vaak dat een ouder kwaad is en daarom weggaat of de ander wegstuurt. Ze zijn bang dat als de ene ouder vertrokken is, de ander ook zomaar weg kan gaan. Daardoor voelen ze zich onveilig. De onzekerheid van kinderen wordt nog groter als ze zich zorgen maken hoe het nu verder moet met de dagelijkse gang van zaken. Verder fantaseren kinderen van deze leeftijd vaak over de verzoening van hun ouders. Het is hun grootste wens dat alles weer wordt als vroeger. Om dit gedaan te krijgen, proberen sommige kinderen zo lief mogelijk te zijn. Ook kunnen kinderen zich lastig en prikkelbaar gaan gedragen. Sommige kinderen worden rusteloos, anderen juist stilletjes.

9-12 jaar

Negen- tot twaalfjarigen hebben tegenstrijdige gevoelens. Ze houden van beide ouders en willen geen partij kiezen. Daarnaast zijn ze boos op hun ouders om wat ze hen aandoen. Ook kunnen ze verontwaardigd zijn over het gedrag van hun ouders en zich ervoor schamen. Ze kunnen zich angstig of eenzaam voelen of het gevoel hebben niet geliefd te zijn. Al deze emoties uiten ze vaak niet direct; de meeste kinderen praten er niet over. Problemen kunnen naar buiten komen in veranderd gedrag op school en in de omgang met vriendjes. Soms kiezen ze de kant van één van beide ouders.

12-18 jaar

Twaalf- tot achttienjarigen hebben sterke gevoelens van angst, schaamte en verdriet. Ze begrijpen beter dan jonge kinderen wat een scheiding inhoudt. Ook kunnen ze zich beter inleven in de gevoelens en behoeftes van hun ouders. Ze maken zich niet alleen zorgen over zichzelf, maar ook over hun ouders. Ze vragen zich af hoe die het nu alleen moeten redden. Soms nemen ze de rol van de afwezige ouder over, waardoor ze onvoldoende aan hun eigen ontwikkeling en behoeftes toekomen. De scheiding brengt hen in problemen in de fase waarin ze zich los gaan maken van thuis: moeten ze maar zo snel mogelijk wegwezen of juist langer blijven dan ze van plan waren? Soms storten ze zich in relaties buiten de deur. Ook kunnen jongeren zich afgewezen voelen door de ouder die weggaat. Kennelijk zijn ze niet belangrijk genoeg voor de ouder(s) om bij elkaar te blijven. Hierdoor voelen ze zich heel onzeker en verliezen ze alle moed en ondernemingslust.

Plaats in het gezin

Het oudste kind krijgt het bij een scheiding vaak zwaarder te verduren dan de jongere kinderen in het gezin. Aan oudere kinderen wordt vaak meer verteld dan aan jongere kinderen. Soms staan ze daardoor onder grotere druk. Ze kunnen zich bijvoorbeeld verantwoordelijk gaan voelen voor hun jongere broertje of zusje. Maar broers en zussen kunnen elkaar ook tot steun zijn.

Tips

- Maak zo min mogelijk ruzie waar de kinderen bij zijn en bespreek in hun bijzijn geen dingen die hen direct treffen. Kinderen hebben meer last van de scheiding als hun ouders veel conflicten hebben en als de ouders moeizaam met elkaar kunnen overleggen.
- Houd ouder- en partnerrol uit elkaar: ouder ben je voor altijd.
- Maak je kinderen duidelijk dat je ze niet in de steek zult laten.
- Geef kinderen de kans om verdriet en andere emoties te uiten en moedig ze aan over de scheiding te praten.
- Blijf met de kinderen praten, juist ook over gewone dingen.
- Houd de situatie zo gewoon mogelijk om de kinderen houvast te bieden.
- Maak kinderen duidelijk wat er zal veranderen en wat hetzelfde blijft.
- Wees eerlijk naar uw kinderen, maar belast ze niet met zaken waar ze te jong voor zijn.
- Relativeren is belangrijk: ook in gewone gezinnen is niet alles koek en ei en niet alle problemen komen per definitie voort uit scheiding. Tijdelijke problemen van kinderen gaan ook weer over. Hoewel een scheiding ingrijpend is, komen kinderen er ook wel weer overheen.

Jongen of meisje

Het kan zijn dat jongens en meisjes verschillend reageren op de scheiding. Jongens laten vaker dan meisjes in hun gedrag merken dat ze het moeilijk hebben. Ze kunnen zich bijvoorbeeld agressiever gedragen. Meisjes zullen minder snel hun woede tonen en zijn vaker verdrietig. Het lijkt dan of zij de scheiding beter verwerken omdat ze geen (over)last veroorzaken, maar het tegendeel is vaak waar. Meisjes nemen sneller dan jongens een ondersteunende en verzorgende rol op zich tegenover hun jongere broertjes en zusjes. Deze verschillen gelden overigens niet voor alle jongens en meisjes.

School en schoolprestaties

Breng de leerkracht of de mentor van uw kind op de hoogte van de scheiding. Zo is hij of zij voorbereid op reacties van anderen. Wanneer uw kind zich anders gedraagt, kan de leerkracht of mentor ook rekening houden met het feit dat dit misschien te maken heeft met de scheiding.

Als gevolg van de scheiding worden bij veel kinderen de prestaties op school tijdelijk minder. Omdat kinderen zo sterk in beslag worden genomen door de veranderingen thuis, vinden ze het moeilijker zich te concentreren op school. Ze worden soms geremd in hun denken en zijn sneller afgeleid. De meeste kinderen herstellen zich na een tijdje weer.

Ook zijn er kinderen die door concentratie- en leerproblemen een jaar over moeten doen. Andere kinderen gebruiken school en leren als afleiding van de problemen thuis en gaan daardoor juist extra goed presteren. Sommige kinderen gaan zich op school ook anders gedragen. Ze gaan bijvoorbeeld spijbelen en hebben vaker ruzie met klasgenootjes en leerkrachten. Ook hier gaat het vaak om problemen van tijdelijke aard.

Loyaliteit

Kinderen houden van beide ouders. Ze willen niet kiezen voor de één of de ander. Maar als er veel ruzies zijn, kunnen kinderen het gevoel krijgen dat ze toch moeten kiezen. Hiervan kunnen ze in verwarring raken. Dit uit zich soms door juist wél duidelijk partij te kiezen voor een van de ouders of door hun tijd heel precies te verdelen tussen beide ouders. Ook komt het nogal eens voor dat kinderen vinden dat één van de ouders schuld heeft aan de scheiding. Ze idealiseren de ene ouder en zetten zich sterk af tegen de andere.

Hoe lang kunnen de reacties duren?

Veranderd gedrag van kinderen rondom de scheidingsperiode is in het algemeen een tijdelijke reactie. Het moeilijke gedrag van kinderen uit zich vooral in de eerste maanden en kan twee tot drie jaar doorgaan. Deze verwerkingsperiode van twee/drie jaar geldt trouwens voor veel ingrijpende gebeurtenissen, niet alleen voor het verwerken van een scheiding. Ook ouders zullen deze tijd nodig hebben voor ze het gevoel hebben dat ze over de scheiding heen zijn.

Na de eerste periode komt er meestal wat meer rust in het gezin. De meeste ouders en kinderen hebben zich aangepast aan de nieuwe situatie en het kind heeft met allebei de ouders een nieuwe relatie opgebouwd. Toch kunnen ook op latere momenten in het leven bepaalde gevoelens bij kinderen en ouders weer naar boven komen. Kinderen kunnen bijvoorbeeld in de puberteit opnieuw moeite hebben met

wat er rond de scheiding is gebeurd en zich weer gaan verzetten tegen de situatie. Ook problemen rond de omgangsregeling maken nieuwe reacties los bij alle gezinsleden.

ouderschap na de scheiding

Ouders kunnen van elkaar scheiden, maar nooit van hun kind. De ouder-kindrelatie blijft uw leven lang bestaan. Het einde van de relatie met uw partner wil niet zeggen dat de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de kinderen eindigt. Na een scheiding houdt u beiden het gezag, tenzij u of uw partner dit niet wil. Samen blijft u verantwoordelijk voor de opvoeding van uw kind(eren) en het nemen van belangrijke beslissingen. Dat is anders voor de zorg van uw kind. Hoe u de zorg verdeelt, hangt af van de omstandigheden van jullie beiden. Wat voor de één een goede oplossing is, hoeft dat niet voor de ander te zijn. Meestal kiezen ouders tijdens hun scheiding voor een omgangsregeling of co-ouderschap.

Omgangsregeling

Een omgangsregeling houdt in dat de kinderen bij u of uw partner blijven wonen. In een omgangsregeling worden afspraken gemaakt over wanneer en hoe vaak de kinderen de andere ouder zien. De bedoeling is natuurlijk dat deze afspraken nagekomen worden. Als daar problemen over ontstaan, kunt u contact opnemen met een hulpverlenende instelling (zie paragraaf 'Hulp en informatie').

Voor ouders die voor een omgangsregeling kiezen, verandert er veel.

- De ouder bij wie de kinderen wonen, heeft de meeste zorg en verantwoordelijkheid voor de kinderen. Als u als ouder gewend bent taken te verdelen, kan dit behoorlijk zwaar zijn. Ineens moet u activiteiten oppakken die u daarvoor aan uw partner kon overlaten. Maar het leren van nieuwe vaardigheden en rituelen kan ook leuk zijn.
- De niet-verzorgende ouder zal een nieuwe vorm van contact met de kinderen moeten vinden. U ziet uw kinderen minder vaak en het is moeilijk op de hoogte te blijven van hun ontwikkelingen en belevenissen. Hebt u om bepaalde redenen weinig contact met uw kinderen? Dan is het heel waardevol om toch betrokken te blijven bij wat ze meemaken in hun leven. Voor een kind betekent het bijvoorbeeld veel als het een kaartje krijgt als het een diploma heeft gekregen of examen moet doen. Als kinderen groter worden, kunt u af en toe een brief of mail sturen waarin u uw kind een beeld geeft van uw leven en vragen kunt stellen over school, hobby's, vriendjes en vriendinnetjes. Zo blijft u op de hoogte van belangrijke momenten in elkaars leven en laat u op tastbare wijze zien dat u geïnteresseerd bent in uw kind. Ook het sturen van cadeautjes kan een blijk van medeleven en interesse zijn. Als u het moeilijk vindt in te schatten wat uw kind leuk vindt, kunt u hierover overleggen met uw ex-partner of met vrienden en kennissen.

Tips bij een omgangsregeling

- Houd regelmaat in het contact met uw kinderen; een vast patroon biedt houvast.
- Zorg dat kinderen in beide huizen een eigen plek hebben en houden.
- Als u uw (schoolgaande) kinderen alleen maar in het weekend ziet, kan het leuk zijn hen – als ze dat zelf ook prettig vinden – eens op te halen van school. Zo ziet u de juf, de andere kinderen en het klaslokaal.
- Maak gebruik van een overdrachtsschrift om elkaar op de hoogte te houden van het wel en wee van de kinderen.
- Probeer het contact met grootouders en met andere belangrijke familieleden van beide kanten vast te houden.
- Tijdens de bezoeken van uw kinderen wilt u misschien een weekend vol uitstapjes plannen. Probeer ook rustige momenten in het weekend te creëren. Voor veel kinderen geldt: hoe vertrouwder en gewoner, hoe prettiger.
- Probeer bijzondere dagen (bijvoorbeeld feestdagen en vakanties) zoveel mogelijk tussen u en uw ex-partner te verdelen. Bij verjaardagen is het voor de kinderen vaak het leukst als beide ouders er zijn. Als dat te veel spanning geeft, kan uw kind de verjaardag ook nog eens bij de andere ouder vieren.
- Als kinderen ouder worden, gaan ze steeds meer hun eigen leven leiden. Ze krijgen steeds meer eigen activiteiten en daardoor wordt het misschien moeilijker ze regelmatig te zien. Dat zegt meestal niets over de aard van het contact; het is een natuurlijk proces.

Co-ouderschap

Bij co-ouderschap wonen de kinderen een deel van de tijd bij u en een deel van de tijd bij uw ex-partner. Er zijn allerlei verdelingen van tijd mogelijk. Bijvoorbeeld: vier dagen bij de één en drie dagen bij de ander of de ene week bij de één en de andere week bij de ander. Veel van de suggesties die van toepassing zijn bij een omgangsregeling, zullen ook bij het co-ouderschap naar voren komen. Bijvoorbeeld het verdelen van de feestdagen.

Tips bij co-ouderschap

- Stem beide huishoudens zoveel mogelijk op elkaar af, zodat de kinderen zonder al te veel problemen kunnen overstappen van het ene naar het andere huis. Het is belangrijk dat u goed met uw ex-partner kunt overleggen.

- Maak heldere afspraken over wanneer de kinderen bij welke ouder zijn. U voorkomt zo bijvoorbeeld dat uw kinderen naar uw ex-partner gaan als ze bij u iets niet mogen.
- Het is prettig voor de kinderen als u in de buurt woont van uw ex-partner en de leefomstandigheden en financiële mogelijkheden in jullie huishoudens niet te veel verschillen.
- U kunt er ook voor kiezen dat u en uw ex-partner van huis wisselen. Zo kunnen de kinderen in hetzelfde huis blijven wonen en lossen de ouders elkaar af.
- Kinderen moeten het aan kunnen om in twee huizen te leven. Het moet niet te onrustig voor ze worden om steeds van huis te wisselen. Kinderen die veel structuur nodig hebben, kunnen waarschijnlijk beter op één plek wonen. Soms blijkt pas in de praktijk of kinderen zich bij deze manier van leven lekker in hun vel voelen.

Bemiddeling

De wet probeert de samenwerking tussen ouders te stimuleren. Sinds 1 januari 1998 houden beide ouders automatisch het ouderlijk gezag. Tenzij een ouder of beide ouders alleen belast wil(len) worden met het gezag en de rechter het verzoek van een van hen honoreert. Als ouders erg boos op elkaar zijn, is het vaak moeilijk te realiseren dat beide ouders heel belangrijk zijn voor het kind.

Regelingen werken alleen wanneer beide ouders er aan meewerken. Scheidingsbemiddelaars zijn er om de ouders te helpen, zodat ze samen met de hulp van een onpartijdige derde persoon (meestal een advocaat) de toekomst van hun kinderen kunnen plannen.

Veel advocatenkantoren bieden kosteloos een eerste gesprek waarin de verwarring over het scheidingsproces voor een groot deel kan worden verhelderd. In de paragraaf 'Hulp en informatie' vindt u adressen waar u terecht kunt voor juridische zaken rond een echtscheiding.

Wennen aan een eenoudergezin

Ineens bent u een eenoudergezin. De scheiding betekent voor uw kinderen – en voor u – dat jullie hieraan moeten wennen. Gun uzelf en de kinderen daar de tijd voor. Kinderen missen de andere ouder in huis en dat verlies moeten ze verwerken. Het verdriet dat hierbij komt kijken, maken kinderen meestal in verschillende fases door. Niet elk kind loopt al deze fases door en de volgorde kan per kind verschillend zijn.

Fases voor de verwerking van de scheiding

- **Ontkenning:** uw kind doet alsof er niets is veranderd.
- **Woede:** uw kind kan onder andere boos zijn, omdat jullie als ouders niet gewoon bij elkaar blijven.
- **Verdriet:** uw kind kan verdriet voelen, omdat het gezin niet meer is zoals vroeger.
- **Aanvaarding:** uw kind legt zich neer bij de scheiding en de nieuwe situatie.

Hoe kunt u uw kind duidelijk maken dat de scheiding onherroepelijk is?

Vaak blijven kinderen hopen dat hun ouders weer bij elkaar komen. Dat maakt het moeilijk te accepteren dat ouders écht uit elkaar zijn en het niet meer zullen 'goedmaken'. Leg uit dat het besluit om uit elkaar te gaan een besluit is van u en uw partner en dat er geen kans is dat jullie weer bij elkaar komen. Vertel uw kind dat het daar echt niets aan kan veranderen.

WAT VINDEN OUDERS VAAK MOEILIJK?

De scheiding betekent een grote ontwrichting van uw leven. Niet alleen de periode voor de scheiding, ook de eerste tijd erna kan voor iedereen in het gezin erg zwaar zijn. Als ouder kunt u zich – net als de kinderen – boos, schuldig en verdrietig voelen. U staat voor een zware opgave. Eigenlijk hebt u al uw aandacht en energie nodig voor uzelf, terwijl uw kinderen u ook hard nodig hebben en er voor hen vaak ook van alles geregeld moet worden.

Suggesties voor moeilijke situaties

Anders omgaan met uw kind:

- U kunt de neiging hebben te gaan leunen op uw kinderen of de band met uw kind gaat meer op een vriendschap lijken. Laat uw kind gewoon kind zijn. Te veel leunen op uw kind is voor een kind heel zwaar en kan voor nieuwe problemen zorgen.
- U kunt als ouders met elkaar gaan strijden om de liefde en de tijd van uw kinderen. Doe dat niet; het is verwarrend voor uw kind.
- Misschien wilt u het verdriet van uw kinderen verlichten. U probeert het ze zo makkelijk mogelijk te maken en gaat wat soepeler om met regels en grenzen. U laat uw kinderen bijvoorbeeld later naar bed gaan of 's nachts bij u in bed slapen. Zo'n aanpak kan juist tot aanpassingsproblemen leiden.
- Omdat u er vaker alleen voor staat, geeft u uw kind misschien meer taken. Let erop dat u uw kind alleen taken en verantwoordelijkheden geeft die bij zijn/haar leeftijd past.

Uw kind helpen en begrijpen:

- Het is niet altijd even gemakkelijk om de goede woorden te vinden om met uw kind te praten over de situatie en het verdriet daarover. Soms is het ook lastig te weten wat er in uw kind omgaat. Maar omdat kinderen in het begin in de war zijn, hebben ze vaak tijd nodig om te kunnen uiten hoe ze zich voelen en waar ze mee bezig zijn. Blijf met uw kinderen praten, ook over gewone dingen. Geef kinderen de kans om verdriet en andere emoties te uiten en moedig ze aan om over de scheiding te praten. Soms kunnen kinderboeken daarbij helpen (zie: www.leesplein.nl en www.kidsbieb.nl).
- Kinderen richten hun woede vaak op de vertrekkende ouder. Het is in hun ogen de boosdoener, de veroorzaker van het verdriet. Dit kan voor (beide) ouders erg moeilijk zijn. Leg aan uw kind uit dat de beslissing van de scheiding door jullie

samen is genomen en dat er geen 'schuldige' is. Ga, al kan dat moeilijk zijn, niet mee in de woede van je kind. Laat merken dat u deze reactie begrijpt, maar laat uw partner in zijn of haar waarde.

- U kunt het moeilijk vinden om in te schatten welke problemen van uw kind te maken hebben met de scheiding en welke niet. Dit onderscheid is soms lastig te maken. Relativeren is belangrijk: de scheiding is niet de oorzaak van alle problemen.

Opstelling tegenover uw ex-partner:

- Laat u tegenover uw kinderen niet negatief uit over uw ex-partner. Uw kinderen krijgen er daardoor alleen maar een probleem bij.
- Uw kinderen zijn vaak de enige manier om te horen hoe het met uw ex gaat. Het is soms moeilijk om ze niet 'uit te horen' als u wilt weten hoe het met uw ex gaat. Laat uw kinderen op hun eigen manier en op het moment dat ze daar zelf behoefte aan hebben vertellen over hun contact met uw ex. Bemoei u niet met de conflicten die uw kinderen met uw ex hebben; laat ze het zelf bespreken. U kunt uw kinderen wel de ruimte geven om erover te praten, maar geef uw mening niet.

Reacties uit de omgeving:

- Soms merkt u via uw kinderen dat mensen uit de omgeving zich negatief uitlaten over u en uw ex. Dat is niet prettig voor uw kinderen, dus spreek de mensen daar op aan.
- Familie, vrienden en kennissen kunnen veel steun bieden, maar soms kunnen ze ook een 'last' zijn. Ze begrijpen niet altijd wat er aan de hand is en vinden het daarom moeilijk om begrip te tonen of tot steun te zijn. Soms zullen ze partij kiezen of vervelend reageren op de situatie. Als u dat wilt, kunt u proberen uit te leggen hoe moeilijk de situatie voor u is. Maar zoek steun bij anderen als ze u echt niet lijken te begrijpen.

Steun

In de moeilijke en spanningsvolle tijd rond de scheiding is het extra belangrijk om goed voor uzelf te zorgen. Probeer een paar uur per week tijd voor uzelf vrij te maken. Schakel af en toe een oppas in. Tijd hebben om na te denken, met iemand te praten of gewoon even alleen te zijn, is heel belangrijk. Als u er alleen niet uitkomt, zoek dan hulp (zie paragraaf 'Hulp en informatie').

Bedenk bij wie uw kinderen – behalve bij u of uw ex – steun kunnen vinden. Licht de omgeving van uw kinderen in, zodat bekend is wat er aan de hand is. Familie, vrienden of mensen in de buurt die goed contact hebben met uw kinderen, kunnen praktische en emotionele steun bieden. Met hen kunnen uw kinderen op dit moment misschien gemakkelijker praten dan met u of uw ex-partner.

Stimuleer uw kind met vriendjes of vriendinnetjes te praten. Ze zijn voor kinderen heel belangrijk, zeker op dit moment. Hoewel kinderen vaak moeilijk kunnen praten over wat er thuis gebeurt, zoeken kinderen graag steun bij elkaar. Met elkaar praten gaat meestal gemakkelijker dan met volwassenen.

Breng de school op de hoogte. Leraren of mentoren kunnen uw kind ondersteunen of aandacht besteden aan veranderd gedrag van uw kind. Houd contact met de school om op de hoogte te blijven van het gedrag en de prestaties van uw kind.

Wennen aan een nieuwe partner

Na een scheiding kan de komst van een nieuwe partner en eventuele stiefbroers en -zussen nogal wat onrust veroorzaken. De scheiding en de tijd erna is meestal geen gemakkelijke periode geweest. Iedereen heeft moeten wennen aan de vele veranderingen en vaak is de scheiding nog niet helemaal verwerkt. Het is daarom logisch dat, als er een nieuwe partner, broers of zussen in het gezin komen, kinderen hier (heftig) op reageren.

Het kost tijd om als gezinsleden aan elkaars gewoontes en manieren te wennen. Ieder kent zijn eigen tradities en rituelen. Een nieuw gezinslid kan hier heel andere ideeën over hebben. Kinderen kunnen in verzet komen tegen de nieuwe partner van hun vader of moeder. Deze nieuwe partner verstoort hun fantasieën over hun ouders die het weer goedmaken, fantasieën die veel kinderen lang blijven houden.

De ouder-kindrelatie kan door een stiefouder veranderen. Als een stiefouder het contact met de andere ouder verstoort, is het voor kinderen moeilijker de stiefouder te accepteren. Een terughoudende opstelling van de nieuwe partner maakt het voor kinderen gemakkelijker om aan de situatie te wennen. Neem uw kinderen serieus en betrek ze bij het vormen van een nieuw gezin. Het duurt eerder drie jaar dan drie maanden voordat een nieuw gezin weer een evenwicht heeft gevonden.

Gevolgen op lange termijn

Kinderen ondervinden zeker de eerste periode gevolgen van de scheiding. Maar wat zijn de gevolgen van een scheiding in het latere leven van het kind? Hierover bestaan veel verschillende ideeën. Een scheiding is een ingrijpende en moeilijke gebeurtenis in een kinderleven. Een kind moet deze gebeurtenis verwerken; op zijn of haar eigen manier en in een eigen tempo. Soms kan ook later in het leven van een kind de scheiding van de ouders een rol spelen, bijvoorbeeld in zijn of haar eigen relatie.

Het is zeker niet slecht voor een kind om in een eenoudergezin op te groeien. Bovendien zijn er tegenwoordig zoveel kinderen die met één ouder opgroeien dat ze zich geen uitzondering hoeven te voelen. Hoe lang uw kind last blijft houden van de scheiding, hangt onder meer af van hoe de scheiding is verlopen en van het karakter van uw kind. Er zijn in elk geval een aantal manieren waarop ex-partners de verwerking van de scheiding voor een kind makkelijker kunnen maken.

Bijvoorbeeld door:

- Een goede voorbereiding op de scheiding.
- Uw kind goed te begeleiden bij de verwerking.
- Weinig conflicten hebben.
- Goed met elkaar kunnen overleggen.
- De scheiding als ouder zelf goed verwerken.

HULP EN INFORMATIE

Deze brochure biedt vooral hulp en informatie over de emotionele aspecten van een scheiding. Daarnaast spelen er natuurlijk een heleboel praktische en organisatorische zaken die geregeld moeten worden. Ook kan het zijn dat u en uw kinderen hulp nodig hebben, bijvoorbeeld van maatschappelijk werk of de geestelijke gezondheidszorg. Hieronder vindt u adressen, telefoonnummers en websites waar u terecht kunt voor hulp en informatie.

Hulpverlening

GGD Groningen

Postbus 584
9700 AN Groningen
Telefoon: 050 367 40 00
ggd.groningen.nl

In de meeste Groninger gemeenten houdt een verpleegkundige of arts van de GGD een spreekuur op school of in het Centrum voor Jeugd en Gezin. Op de school van uw kind is bekend waar en wanneer dit spreekuur is.

Met vragen en/of problemen kunt u ook bellen naar de Telefonische Advisering van GGD Groningen, telefoon: 050 367 49 91, op werkdagen van 8.00-20.00 uur.

Bureau Jeugdzorg Groningen

Postbus 1203
9701 BE Groningen
Telefoon: 050 523 92 00
www.bjzgroningen.nl

Informatie, advies en hulp voor kinderen en ouders.

Lentis, Zorggroep Jonx

Postbus 86
9700 AB Groningen
Telefoon: 088 114 20 00
www.jonx.nl

Informatie en hulp voor kinderen en ouders bij psychische problemen.

Algemeen Maatschappelijk Werk (AMW)

Voor informatie en advies op allerlei gebied, zoals gezinsmoeilijkheden of de opvoeding. Raadpleeg de telefoongids voor het AMW bij u in de buurt.

Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting (NIBUD)

Postbus 19250
3501 DG Utrecht
Telefoon: 030 239 13 50
www.nibud.nl

Informatie over allerlei financiële kwesties. Rondom echtscheiding is er de brochure 'Geldwijzer; alimentatie'. Hierin vindt u informatie over de financiële kanten van de echtscheiding, met o.a. een lijst met veel gestelde vragen.

Raad voor de Kinderbescherming

Cascadeplein 6
9726 AD Groningen
Postbus 328
9700 AH Groningen
Telefoon: 050 751 20 00
www.raadvoordekinderbescherming.nl

De Raad voor de Kinderbescherming heeft over verschillende onderwerpen rond echtscheiding brochures. Deze brochures en andere informatie zijn te vinden op de website. De brochures zijn ook verkrijgbaar bij alle vestigingen van de Raad voor de Kinderbescherming en via Postbus 51.

Vereniging van Familierecht Advocaten Scheidingsbemiddelaars (vFAS)

Postbus 65707
2506 EA Den Haag
Telefoon: 070 362 62 15
www.verenigingfas.nl

Advocaten die lid zijn van de vereniging FAS kunnen als bemiddelaar optreden bij een scheiding. Informatie over juridische zaken en een lijst van vFAS-advocaten is te vinden op de website. De brochure 'Samen uit elkaar; scheiden zonder ruzie; kan dat?' is te downloaden via de site of verkrijgbaar bij de vFAS in Den Haag.

Kinder- & Jongerentelefoon

0800 0432

www.kindertelefoon.nl

Kinderen en jongeren van 8-18 jaar kunnen anoniem naar de Kinder- & Jongerentelefoon bellen om hun verhaal te vertellen. Of via de website chatten. Ze kunnen er ook terecht voor informatie en advies.

Websites

www.opvoedadvies.nl

Informatie over de gevolgen van een scheiding voor kinderen.

www.echtscheidingswijzer.nl/kind-echtscheiding-tips.html

Formele en praktische informatie over echtscheiding, o.a. hoe u de situatie aan uw kind(eren) kunt uitleggen.

www.ggdgezondheidsinfo.nl

Informatie voor volwassenen, kies voor dossier: 'Kinderen en echtscheiding'.

www.postbus51.nl

Kijk bij het thema 'Familie en Gezin' onder 'Beëindiging samenlevingsvormen'. Meer informatie is te vinden bij 'Brochures en Publicaties'.

www.kindertelefoon.nl

Via de 'Vragenkast' en de rubriek 'Thuis en familie' vinden kinderen veel informatie over echtscheiding.

www.kinderrechtswinkel.nl

Kinderen- en jongerenrechtswinkel voor hulp en informatie over wetten en regels.

GGD Groningen, Informatie Centrum Gezondheid
Postbus 584, 9700 AN Groningen
Telefoon: (050) 367 41 77
icg@hvd.groningen.nl

FO 2461 • augustus 2010

