Scheiden

Wat doet dat met je kind?

GGD Groningen

Scheiden. Wat doet dat met je kind?

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 folder staan tips en suggesties waarmee ouders hun kinderen zo goed mogelijk door deze periode heen kunnen helpen. We gaan in op:

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

Tot slot worden er adressen voor meer hulp aangeboden op de laatste pagina.

De scheiding

Een scheiding is meestal een ingrijpende en verdrietige gebeurtenis voor ouders en voor kinderen. Het uit elkaar gaan kan een opluchting zijn voor het gezin, maar meestal zien kinderen de scheiding als een ramp. Zij zien liever dat hun ouders het gewoon weer 'goedmaken'.
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 vóór 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 voorafgaand aan 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 zó te regelen dat de kinderen er zo min mogelijk van merken. Er zijn ook ouders die de problemen verbergen en doen alsof er niets aan de hand is.

De feitelijke scheiding of het vertrek van één van de ouders

Als één 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 ná 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. Jouw rol als ouder verandert, of je nu voor een omgangsregeling of co-ouderschap kiest. Kinderen en ouders moeten met de nieuwe situatie leren omgaan. 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 slechtnieuws gesprek verloopt beter als je begint met het slechte nieuws. Daarna is er tijd om de eerste reacties op te vangen. Neem ruim de tijd voor het gesprek.

Het beste is dat je samen met je 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 zul je er vaker met hen over moeten praten. Probeer af te spreken wie van jullie 'het' zal zeggen. Waarschijnlijk is de boodschap voor je kind zo moeilijk, dat de boodschap niet gelijk doordringt. Leg op het niveau van je kind uit waarom het nu het beste is dat jullie uit elkaar gaan. Kinderboeken kunnen hierbij ondersteuning bieden.

Je kunt je kind uitleggen dat scheidingen ook in andere gezinnen voorkomen. Misschien is er een voorbeeld te noemen uit jullie familie- of vriendenkring. Voor kinderen is het belangrijk altijd eerlijk te zijn. Daarnaast is het goed in de gaten te houden dat je de kinderen niet te veel belast met dingen waar ze te jong voor zijn. Je hoeft niet álles uit te leggen.

Vertel kinderen 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 er duidelijkheid over is, kun je ook vertellen:

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

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 terug vallen op gedrag dat eigenlijk bij een jongere leeftijd hoort. Sommige kinderen gaan bijvoorbeeld weer duimzuigen of ze hebben 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 je 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 om te weten dat deze reacties samenhangen met het feit dat ze de scheiding moeten verwerken. Maar niet al het gedrag van je kind hangt samen.

Op verschillende momenten kan je kind 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 één bepaalde ouder niet meer willen zien. Soms zijn kinderen boos op een 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.

Onzekerheid: het kan voor kinderen soms moeilijk zijn om 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. Ze vinden het soms moeilijk 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 hebben verdriet om het afscheid van de ouder die niet meer bij ze woont.

Stemmingswisselingen: de emotionele reactie van kinderen kan zich ook uiten in stemmingswisselingen. Lastig om mee om te gaan, zeker omdat je daar in de moeilijke tijd rond de scheiding zelf ook niet altijd sterk genoeg bent. Veel kinderen hebben het gevoel dat ze minder belangrijk voor hun ouders zijn. 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. Je denkt dan misschien dat je 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 je kind geen problemen met de scheiding heeft.

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

Mogelijke reacties per leeftijd

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

0 - 1½ jaar

Kinderen tot 1½ 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. Hun verdriet uit 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 1½ tot 3 jaar kunnen bang zijn om verlaten te worden. Een scheiding versterkt die angst. Ze kunnen prikkelbaar worden en last krijgen van slaap- of eetproblemen. Mogelijk tonen ze agressief of plakkerig gedrag. Sommige peuters worden weer onzindelijk, willen hun flesje terug of gaan duimzuigen. Ook kunnen ze angstdromen krijgen.

3 - 6 jaar
Kinderen van 3 tot 6 jaar willen graag dicht bij de persoon zijn van wie ze houden.
Bij een scheiding denken ze: '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 weer onzindelijk worden of lichamelijke klachten krijgen, zoals buikpijn of misselijkheid.

6 - 8 jaar
Kinderen van 6 tot 8 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. Hun onzekerheid wordt nog groter als ze zich zorgen maken hoe het nu verder moet. 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
9 tot 12-jarigen 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
12 tot 18-jarigen hebben sterke gevoelens van angst, schaamte en verdriet. Ze begrijpen beter dan jonge kinderen wat de gevoelens en behoeftes zijn 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 zo snel mogelijk wegwezen of juist langer blijven? 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 onzeker en verliezen ze alle moed en ondernemingslust.

TIPS

- Maak zo min mogelijk ruzie waar de kinderen bij zijn. Bespreek in hun bijzijn geen dingen die hen direct treffen. Kinderen hebben meer last van de scheiding als hun ouders veel conflicten hebben en 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 in gesprek met je kind, juist ook over gewone dingen.
- Houd de situatie zo gewoon mogelijk om je kinderen houvast te bieden.
- Maak je kinderen duidelijk wat er zal veranderen en wat hetzelfde blijft.
- Wees eerlijk naar je kinderen, maar belast ze niet met zaken waar ze te jong voor zijn.
- Relativeren is belangrijk: ook in gewone gezinnen loopt niet alles soepel. 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.

Plaats in het gezin

Het oudste kind heeft het bij een scheiding vaak zwaarder dan de jongere kinderen in het gezin. Aan oudere kinderen wordt vaak meer verteld. 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.

Jongen of meisje

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. 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 mentor van je kind op de hoogte van de scheiding. Zo is hij of zij voorbereid op reacties van anderen. Wanneer je 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 bezig zijn met de veranderingen thuis, vinden ze het moeilijker zich te concentreren op school. Ze worden soms geremd in hun denken en zijn sneller afgeleid.

Ook zijn er kinderen die zich door concentratie- en leerproblemen anders gaan gedragen. Ze gaan bijvoorbeeld spijbelen of hebben vaker ruzie met klasgenootjes en leerkrachten. Ook dit is meestal tijdelijk.

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 één van de ouders of door hun tijd heel precies te verdelen tussen beide ouders. Ook komt het voor dat kinderen vinden dat één van hun 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?

Het veranderde gedrag van je kind(eren) rond de scheiding is meestal tijdelijk. Het uit zich vooral in de eerste maanden en kan twee tot drie jaar doorgaan. Deze verwerkingsperiode 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 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 later 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 jullie leven lang bestaan. Het einde van de relatie met je partner wil niet zeggen dat de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de kinderen eindigt. Na een scheiding houd je beiden het gezag, tenzij jij of je partner dit niet wil. Samen blijven jullie verantwoordelijk voor de opvoeding van jullie kind(eren) en het nemen van belangrijke beslissingen. Dat geldt niet voor de verzorging van je kind. Hoe jullie de zorg verdelen, 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 één van jullie 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, kun je contact opnemen met een hulpverlenende instelling (zie laatste pagina).

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 je als ouder gewend bent om taken te verdelen, kan dit behoorlijk zwaar zijn. Ineens moet jij activiteiten oppakken die je eerder aan je partner kon overlaten. Maar het leren van nieuwe vaardigheden en rituelen kan ook leuk zijn.

De ouder bij wie de kinderen niet inwonen zal een nieuwe vorm van contact met de kinderen moeten vinden. Je ziet je kinderen minder vaak en het is moeilijk op de hoogte te blijven van hun ontwikkelingen en belevenissen. Heb je om bepaalde redenen weinig contact met je 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 hij een kaartje krijgt als hij een diploma heeft gekregen of examen moet doen. Als kinderen groter worden, kun je af en toe een berichtje sturen waarin je wat vertelt en vragen stelt over school, hobby's en vrienden. Zo blijf je op de hoogte van belangrijke momenten in elkaars leven en laat je zien dat je geïnteresseerd bent in je kind. Ook het sturen van cadeautjes kan een blijk van medeleven en interesse zijn.

TIPS bij een omgangsregeling

- Houd regelmaat in het contact met je kinderen; een vast patroon biedt houvast.
- Zorg dat kinderen in beide huizen een eigen plek hebben en houden.
- Als je de je 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 zie je 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 je kind(eren).

- Probeer het contact met grootouders en andere belangrijke familieleden van beide kanten vast te houden.
- Tijdens het bezoek van je kinderen wil je misschien allerlei uitstapjes plannen. Probeer ook rustige momenten te creëren. Voor veel kinderen geldt: hoe vertrouwder en gewoner, hoe prettiger.
- Probeer bijzondere dagen, zoals feestdagen en vakanties, zoveel mogelijk te verdelen. Bij verjaardagen is het voor de kinderen vaak het leukst als beide ouders er zijn. Als dat te veel spanning geeft, kan je 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 eigen activiteiten en daardoor wordt het moeilijker ze regelmatig te zien. Dat zegt 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 de ene en een deel van de tijd bij de andere ouder. Er zijn allerlei verdelingen van tijd mogelijk. Bijvoorbeeld: 4 dagen bij de één en 3 dagen bij de ander of de ene week bij de één en de andere week bij de ander. Veel van de tips die van toepassing zijn bij een omgangsregeling, gelden ook bij het co-ouderschap.

TIPS bij co-ouderschap

- Stem beide huishoudens zoveel mogelijk op elkaar af, zodat de kinderen zonder problemen kunnen overstappen van het ene naar het andere huis. Het is belangrijk dat je goed met je ex-partner kunt overleggen.
- Maak heldere afspraken over wanneer de kinderen bij welke ouder zijn. Je voorkomt zo bijvoorbeeld dat je kinderen naar je ex-partner gaan als ze bij jou iets niet mogen.
- Het is prettig voor de kinderen als je in de buurt woont van je ex-partner en dat de leefomstandigheden en financiële mogelijkheden in jullie huishoudens niet te veel verschillen.
- Je kunt er ook voor kiezen dat niet de kinderen maar jij en je ex-partner van huis wisselen. Zo kunnen de kinderen in hetzelfde huis blijven wonen.
- 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 bij welke manier van leven ze zich het beste voelen.

Bemiddeling

De wet probeert de samenwerking tussen ouders te stimuleren. Zo houden beide ouders automatisch het ouderlijk gezag. Tenzij een ouder of beide ouders alleen belast wil(len) worden met het gezag en de rechter dit verzoek goedkeurt.

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 aan, waarin de verwarring over het scheidingsproces voor een groot deel kan worden verhelderd.

Op de laatste pagina vind je adressen waar je terecht kunt voor juridische zaken rond een echtscheiding.

Wennen aan een eenoudergezin

Ineens ben je dan een eenoudergezin. De scheiding betekent voor je kinderen – en voor jezelf – dat jullie hieraan moeten wennen. Gun jezelf en je kinderen die tijd. 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 verschilt per kind.

Fases voor de verwerking van de scheiding

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

Vaak blijven kinderen hopen dat hun ouders weer bij elkaar komen. Dat maakt het moeilijk om 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 jou en jouw partner samen. Vertel je kind dat jullie echt niet meer bij elkaar komen.

Hoe kan je je kind tot steun zijn?

De scheiding betekent een grote ontwrichting van je leven. Niet alleen de periode voor de scheiding, ook de eerste tijd erna kan voor iedereen in het gezin erg zwaar zijn. Als ouder kun je je – net als de kinderen– boos, schuldig en verdrietig voelen. Eigenlijk heb je al jouw aandacht en energie nodig voor jezelf, terwijl je kinderen jou ook hard nodig hebben en er voor hen van alles geregeld moet worden.

Beter niet doen:

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

Je kind helpen en begrijpen:

- Het is niet altijd even gemakkelijk om de goede woorden te vinden om met je kind te praten over de situatie en het verdriet daarover. Soms is het ook lastig te weten wat er in je kind omgaat. Maar omdat kinderen in het begin in de war zijn, hebben ze vaak tijd nodig om hun gevoelens te uiten. Blijf met je kinderen praten over de scheiding, maar ook over gewone dingen. Soms kunnen kinderboeken daarbij helpen.
- 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 je kind uit dat de beslissing van de scheiding door jullie samen is genomen en dat er geen 'schuldige' is. Ga niet mee in de woede van je kind. Laat merken dat je zijn reactie begrijpt, maar laat je ex-partner in zijn of haar waarde.
- Je kunt het moeilijk vinden om in te schatten welke problemen van je kind te maken hebben met de scheiding en welke niet. Relativeren is belangrijk: de scheiding is niet de oorzaak van alle problemen.

Opstelling tegenover je ex-partner:

- Laat je tegenover de kinderen niet negatief uit over je ex-partner. Je kinderen krijgen er daardoor alleen maar een probleem bij.
- Je kinderen zijn vaak de enige manier om te horen hoe het met je ex gaat. Het is soms moeilijk om ze niet 'uit te horen'. Laat je kinderen op hun eigen manier en op het moment dat ze daar zelf behoefte aan hebben vertellen

over hun contact met je ex. Bemoei je niet met de conflicten die je kinderen met je ex hebben; laat ze het zelf bespreken. Je kunt je kinderen wel de ruimte geven om erover te praten, maar geef je mening niet.

Zorg voor jezelf

In de moeilijke en spanningsvolle tijd rond de scheiding is het extra belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Probeer een paar uur per week tijd voor jezelf 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 je er alleen niet uitkomt, zoek dan hulp (zie laatste pagina). Bedenk bij wie je kinderen steun kunnen vinden. Licht de omgeving van je kinderen in, zodat bekend is wat er aan de hand is. Familie, vrienden of mensen in de buurt die goed contact hebben met je kinderen, kunnen praktische en emotionele steun bieden. Met hen kunnen je kinderen op dit moment misschien gemakkelijker praten dan met jou of met je ex-partner.

Stimuleer je kind om met vriendjes of vriendinnetjes te praten. Ze zijn voor je kinderen heel belangrijk, zeker op dit moment. Hoewel kinderen vaak moeilijk kunnen praten over wat er thuis gebeurt, zoeken kinderen graag steun bij elkaar.

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

Wennen aan een nieuwe partner

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

Het kost tijd om als gezinsleden aan elkaars gewoontes en manieren te wennen. Ieder kent zijn eigen tradities en rituelen. 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.

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 je kinderen serieus en betrek ze bij het vormen van een nieuw gezin. Het duurt eerder 3 jaar dan 3 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 op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo verwerken. Soms kan de scheiding ook later in het leven van je kind een rol spelen, bijvoorbeeld in zijn 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 jouw kind last blijft houden van de scheiding, hangt onder meer af van hoe de scheiding is verlopen en van het karakter van het kind. Er zijn in elk geval een aantal manieren waarop ouders de verwerking van de scheiding voor hun kind gemakkelijker kunnen maken. Bijvoorbeeld door:

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

Bronvermelding

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

Adressen voor hulp

Deze folder 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 je hulp nodig hebt van bijvoorbeeld maatschappelijk werk of de geestelijke gezondheidszorg. Hieronder vind je telefoonnummers en websites waar je terecht kunt voor hulp en informatie.

GGD Groningen
In de meeste Groninger gemeenten houdt een verpleegkundige of arts van de GGD een spreekuur op school of op het consultatiebureau. Op de school is bekend waar en wanneer dit spreekuur is.

Je kunt ook terecht bij onze Telefonische Advisering:
050 367 4991
- ma-vr, 8.00 - 17.00 uur

WhatsApp: 06 52 57 92 53
- ma-vr, 9.00 - 17.00 uur

Ouderchat op ggd.groningen.nl voor ouders met kinderen tot 5 jaar
- ma-vr, 8.30 - 17.00 uur

www.ggd.groningen.nl

Stichting Opvoeden
Informatie, advies en hulp voor ouders.
www.opvoeden.nl

Lentis, Zorggroep Jonx
Informatie en hulp voor kinderen en ouders bij psychische problemen.
088 114 20 00
www.jonx.nl

Algemeen Maatschappelijk Werk (AMW)
Voor informatie en advies op allerlei gebieden, zoals gezinsmoeilijkheden of de opvoeding. Raadpleeg Google voor het AMW bij u in de buurt.

Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting (NIBUD)
Informatie over allerlei financiële kwesties.
030 239 13 50
www.nibud.nl

Raad voor de Kinderbescherming
De Raad voor de Kinderbescherming heeft over verschillende onderwerpen rond echtscheiding brochures. Deze brochures en andere informatie zijn te vinden op de website.
050 751 20 00
www.raadvoordekinderbescherming.nl

JGZ_F16 | 06.2020

GGD Groningen

ggd.groningen.nl