

# Kind & Echtscheiding

*Informatie voor ouders*



# Gaan jullie scheiden?

Dan komt er vast veel op je af. Zeker als er kinderen bij betrokken zijn. Als je gaat scheiden, blijf je samen de ouders van jullie kinderen. Een scheiding zal veel indruk maken op je kind(eren). Voor de meeste kinderen is het heel naar als hun ouders gaan scheiden. Je kind helpen bij een echtscheiding kan één van de moeilijkste taken zijn voor jou als ouder. In deze folder wat praktische tips die je als ouder kunnen helpen om je kind te ondersteunen

## Mogen we jullie een paar dingen vragen?

Wij zijn de 70.000 kinderen per jaar die op een dag te horen krijgen dat hun ouders uit elkaar gaan. Op die dag stort onze wereld in. Alles wat veilig en vertrouwd was wordt ineens anders. Veel van ons moeten verhuizen, naar een andere school, wennen aan jullie nieuwe liefdes en in het ergste geval 1 van de ouders heel erg missen. En dat doet pijn.

De dingen die we aan jullie willen vragen:

- Laat ons alsjeblieft geen kant kiezen
- Maak geen ruzie waar we bij zijn
- Zeg geen slechte dingen over elkaar tegen ons
- Geef ons de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie
- Luister echt naar wat we te zeggen hebben
- Geef ons de ruimte om van jullie allebei te houden
- Vergeet niet dat jullie samen voor ons hebben gekozen.

Namens alle jongeren van Villa Pinedo



# Hoe vertel je het de kinderen?

Allereerst, ga er niet van uit dat je kinderen nog te klein zijn om ingewikkelde zaken als een scheiding te begrijpen. Kinderen hebben vaak al een vermoeden dat er iets is. Vertel ze wat er aan de hand is en wat ze te wachten staat, voor zover je dat zelf weet. Hieronder vindt je tien tips die je kunnen helpen bij het vertellen en de tijd erna.

1. Vertel het de kinderen zelf, liefst samen en in alle rust, zodra de scheiding onvermijdelijk is geworden. Draai er niet omheen.
2. Vertel het ze voordat jij of de andere ouder het huis verlaat, zodat de kinderen de tijd hebben om zich voor te bereiden en mee te denken over de dingen die komen. Hoe lang van tevoren je het de kinderen kunt vertellen hangt van de kinderen af, maar zo'n twee weken van tevoren lijkt voor jonge kinderen te overzien.
3. Je kinderen kunnen zich door de melding van de scheiding heel onzeker en onveilig voelen. Stel daar zoveel mogelijk zekerheid en veiligheid tegenover. Dit kun je doen door steeds duidelijk te maken welke dingen ook na de scheiding hetzelfde zullen blijven. En door vast te houden aan vaste rituelen. Bijvoorbeeld als je gewend bent om voor het slapen te gaan een liedje zingen of voor te lezen, blijf dat dan doen.
4. Probeer op het niveau van het kind te vertellen waarom de scheiding nodig is en onderstreep dat je kind daar op geen enkele manier schuld aan is.
5. Maak de kinderen geen partij in het conflict. Spreek geen kwaad over de andere ouder en geef je kind niet het gevoel dat het moet kiezen tussen een van jullie.
6. Als jij degene bent die vertrekt, wees dan voorbereid op negatieve reacties. Boosheid is heel gewoon.
7. Het is heel belangrijk dat je je kinderen steeds weer vertelt dat je van ze houdt, altijd voor ze zal blijven zorgen en dat de andere ouder altijd ouder zal blijven, ook al woont hij/zij niet meer thuis.
8. Bedenk dat kinderen de mededeling soms gemakkelijk vergeten (zoals je na een bezoek aan de huisarts ook niet meer zo goed weet wat er gezegd is). Daarom is het goed om later nog eens zelf terug te komen op de scheidingsmelding.



# Tips & tricks

Je kind helpen bij een echtscheiding kan één van de moeilijkste taken zijn voor jou als ouder. Hieronder volgt een korte lijst met praktische tips die je door deze moeilijke periode heen kunnen helpen.

1. Wees eerlijk. Laat je kind niet geloven dat "vader weg is voor het werk" of dat "alles fantastisch zal zijn". Kinderen zijn erg scherpzinnig. Ze merken het als een ouder iets tracht te verbergen, zelfs als het de bedoeling is hun gevoelens te sparen. Kinderen hebben behoefte aan eenvoudige eerlijke antwoorden die zij kunnen begrijpen, zonder iemand de schuld te geven of zwart te maken;
2. Laat je kind weten dat het niet zijn fout is. Veel kinderen denken dat een scheiding (deels) hun schuld is. Je moet je kinderen tijdens de eerste paar jaren herhaaldelijk verzekeren dat de scheiding een beslissing is van de ouders die niets te maken heeft met het gedrag van de kinderen;
3. Luister aandachtig naar je kinderen. Kinderen hebben vele vragen, gevoelens, veronderstellingen en zorgen over de echtscheiding. Veel ouders vinden het moeilijk om eenvoudig stil te zitten luisteren naar hun kinderen, zonder hen te onderbreken met een "los het op"-zin. Kinderen hebben er behoefte aan te voelen dat er met geduld en aandacht naar ze wordt geluisterd;
4. Laat je kind weten dat het oké is, hoe het ook reageert op de scheiding. Veel kinderen verbergen hun gevoelens van droefheid, woede of verwarring omdat ze bang zijn dat deze gevoelens hun ouders van hun stuk zullen brengen. Laat je kinderen weten dat deze gevoelens er mogen zijn;
5. Laat je kind weten dat het normaal is dat het wenst dat zijn ouders weer bij elkaar komen. Kinderen kunnen zich beschaamd voelen over deze heel normale wens. Je kunt je kind uitleggen dat het weinig waarschijnlijk is dat mensen die eens gescheiden zijn ooit nog samen komen, maar hun wens om verzoening is heel normaal;
6. Stel je kind gerust omtrent zijn persoonlijke veiligheid. Veel kinderen zijn na de scheiding van hun ouders bezorgd of er voor hen nog wel voldoende eten zal zijn en onderdak of kleding. Kinderen die leven met alleenstaande ouders kunnen er behoefte aan hebben dat je hen geruststelt met een plan om het kind te beschermen in geval van "brand", "inbrekers" of "geesten";
7. Vraag je kinderen naar vriendjes van wie de ouders ook gescheiden zijn. Dit is een goede manier om te horen welke angsten en veronderstellingen ten aanzien van scheiden er bij je kinderen leven. Het geeft je ook de mogelijkheid om misvattingen op te ruimen en je kinderen eraan te herinneren dat ook andere kinderen hebben meegemaakt wat zij nu meemaken;
8. Vraag of dwing je kind niet partij te kiezen. Zeg niets negatiefs over de andere ouder als je kind het kan horen. Laat je kind geen vervelende boodschappen overbrengen naar de andere ouder. Kinderen moeten het gevoel hebben dat ze van beide ouders mogen blijven houden. Als een ouder de liefde van een kind voor de andere ouder afwijst, zal het kind zich terug gaan trekken, oneerlijk worden of depressief;
9. Besteed tijd met vrienden die om je geven. Een ondersteunend netwerk kan verhinderen dat je kind jouw vertrouweling wordt en zich verantwoordelijk voelt voor jouw emotioneel welzijn. Het kan je ook een grotere frustratietolerantie geven voor wat kinderen in het leven van elke dag doen;
10. Verwen je kind niet uit schuldgevoel. Blijf opvoeden en grenzen stellen. Je hoeft niet heel streng te zijn, maar wel duidelijk.

# Signalen

Als kinderen horen dat hun ouders gaan scheiden en dat één van de ouders ergens anders gaat wonen, schrikken ze daar meestal erg van. Kinderen kunnen allerlei verschillende gevoelens hebben bij de scheiding van hun ouders. Ze kunnen boos zijn of verdrietig of teleurgesteld, maar ook kunnen ze zich opgelucht voelen omdat er een eind komt aan de ruzies thuis. Soms kunnen ze al die gevoelens tegelijk hebben en dat is heel verwarrend.

Kinderen laten die gevoelens zien doordat ze vaak moeten huilen, of heel stil zijn, of doordat ze vervelend gaan doen, bijvoorbeeld hun broertje of zusje pesten. Soms doen ze zich kleiner voor dan ze zijn, ze willen niet naar bed of ze hebben nare dromen. Er zijn ook kinderen die net doen of er helemaal niets bijzonders aan de hand is, net of het ze helemaal niets kan schelen. Vaak stellen kinderen zich zo op om de ouders te ontzien. Deze kinderen gedragen zich dan ook vaak extra lief of trekken zich erg terug om de ouders niet tot last te zijn.



# Kinderen tot 12 jaar

## 0 tot 2 jaar

Heel jonge kinderen tot 2 jaar begrijpen niet wat er gebeurt tijdens en na een scheiding. Zij voelen echter wel feilloos spanningen aan en zijn gevoelig voor plotselinge verandering in hun dagritme of in de dagplanning. Hierdoor kunnen ze meer gaan huilen of op een andere manier om aandacht vragen.

Probeer daarom plotselinge veranderingen te vermijden en zorg voor zoveel mogelijk rust en regelmaat, ook als de situatie verandert. Bespreek dit met elkaar. En houdt hiermee rekening bij het maken van afspraken.

## 3 tot 5 jaar

Veel kinderen, en vooral kleine kinderen, denken bij een scheiding dat deze voor een deel door hen komt. Dat heeft twee oorzaken:

Kinderen dichtten zichzelf nog een grote rol toe in wat er om hen heen gebeurt. Dit geldt vooral voor peuters die zichzelf nog erg als de belangrijkste persoon in de wereld beschouwen;

Door de schuld op zich te nemen, proberen kinderen ook grip op de situatie te krijgen. Iets wat buiten hen om is gebeurd, is beangstigend en hebben ze niet in hun macht. Door de schuld op zich te nemen, krijgen ze het gevoel het ook weer te kunnen herstellen.

Vanaf het eerste begin van de scheiding is het dan ook heel belangrijk dat je je kinderen buiten de conflicten houdt. Ook moet je samen steeds weer aan uw kinderen uitleggen dat papa en mama gaan scheiden, maar dat dit niet zijn of haar schuld is. Scheiden is iets wat grote mensen doen en daar hebben kinderen geen invloed op, dus ook geen schuld aan.

Voor kleine kinderen is het voor de versterking van het veiligheidsgevoel extra belangrijk dat je bepaalde rituelen zoals voorlezen en samen bepaalde dingen doen behoudt, ook na de scheiding.

## 6 tot 8 jaar

Vanaf deze leeftijd begrijpen kinderen enigszins wat een scheiding inhoudt en wat de gevolgen er van zijn. Ze piekeren daarom vaak over de gevolgen, zoals een mogelijke verhuizing of dat ze een van hun ouders minder vaak zullen zien. Vaak voelen ze zich ook schuldig aan de scheiding en denken dat het aan hen ligt, bijvoorbeeld omdat ze stout zijn geweest of een keertje boos waren op hun ouders. Het is belangrijk om begrip te hebben voor je kind. Je kunt je kind helpen door goed naar ze te luisteren en een gevoel van veiligheid te geven. Kinderen in deze leeftijdsgroep fantaseren vaak dat het vanzelf wel weer





goed komt met hun ouders. Op deze manier proberen zij de pijn niet te voelen. Het is niet goed voor een kind als zij met deze hoop blijven rondlopen. Dit kan leiden tot aanpassingsproblemen en probleemgedrag. Wees daarom duidelijk en geef je kinderen geen (valse) hoop.

### **9 tot 12 jaar**

Typend voor deze leeftijdscategorie is, dat zij op het ene moment heel opstandig kunnen zijn en op het andere moment zich heel hulpeloos kunnen opstellen. Dit wordt veroorzaakt, omdat zij sneller hun verdriet voelen dan jongere kinderen en hun gevoel van machteloosheid kunnen verbergen achter een intense boosheid. Soms zijn ze boos op beide ouders, soms op de vertrekkende ouder. Ze zijn geneigd om snel partij te kiezen voor een van beiden. Hierdoor kunnen zij bij het conflict tussen hun ouders betrokken raken. Dit is niet goed voor hun ontwikkeling. Als je kind dwangmatig voor anderen zorgt of juist erg bazig is of controlerend gedrag vertoont, is dit een teken dat uw kind mogelijk moeite heeft met de scheiding.

### **Pubers**

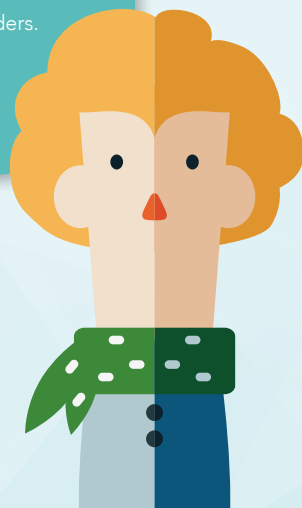
Voor pubers is een scheiding extra moeilijk. Dit komt omdat een puber zich los wil maken van het gezin en juist dan wordt geconfronteerd met uw problemen. Het kan zijn dat je kind de ouderrol overneemt en heel bezorgd is over jou en de andere ouder. En misschien heb je in deze omstandigheden de neiging om je kinderen bij veel dingen te betrekken. Dit zijn allemaal omstandigheden waardoor de banden tussen jou en je kinderen worden aangetrokken, terwijl het omgekeerde zou moeten gebeuren.

Je kinderen kunnen heel verschillend op (de aankondiging van) de scheiding reageren. Agresie, in de schulp kruipen, boosheid, verzet, en in extreme situaties opluchting; alles is mogelijk. Schuldgevoelens komen vooral voor als je veel ruzie maakt met de andere ouder over jullie kinderen. Je kinderen kunnen dan denken dat het hun schuld is dat jullie gaan scheiden.

Met name pubers uiten lang niet alle emoties en zeker niet in het bijzijn van jou of de andere ouder. Het kan zijn dat je kinderen boos zijn door de scheiding, maar in zichzelf gekeerd raken en jou of de andere ouder niet met zijn/haar gevoelens confronteert uit angst jullie kwijt te raken.

## Tips voor de omgang met pubers na de scheiding

1. Je kunt oudere kinderen al wel wat meer vertellen over het waarom van de scheiding, maar doe het met mate; ook zij hoeven niet alles te weten. Het kan hen angst inboezemen. Breng de boodschap het liefst ook samen. Zo kunnen jullie elkaar steunen in het verhaal;
2. Zorg dat je samen op één lijn zit wat betreft afspraken en regels over de kinderen. Pubers kunnen goed manipuleren. Als ze van jou om twaalf uur thuis moeten zijn en van de andere ouder pas om twee uur 's nachts, wonen ze binnen de kortste keren bij de andere ouder. Pubers hebben duidelijkheid nodig, naast een zekere mate van vrijheid;
3. Zorg voor continuïteit. Door hormonen, verliefdheden, onzekerheden en andere perikelen staat het leven van een puber toch al op zo'n kop en dan komt daar nog eens een scheiding bovenop. Voor pubers is het daarom heel belangrijk dat er een omgangsregeling komt met zoveel mogelijk rust en regelmaat. Als je kiest voor het co-ouderschap is het dan ook heel belangrijk dat je - als dat mogelijk is - bij elkaar in de buurt blijft wonen, zodat de kinderen gemakkelijk zelf heen en weer kunnen;
4. Pubers zijn in staat om de pijn en frustratie te voelen die hun ouders bij een echtscheiding ervaren. Het lijkt dan heel aanlokkelijk om stoom af te blazen bij je kind, maar je kunt het beter niet doen. Je mag natuurlijk wel iets van je eigen verdriet laten zien, maar toon óók dat je het wel redt. Stort dus je hart uit bij een vriend(in) of uw moeder, maar niet bij je eigen kind. Het kan angst teweegbrengen. Bovendien moet een puber vooral met zijn eigen zaken bezig zijn en zich juist losmaken van de ouders.



## Wist u dat...

De negatieve gevolgen voor kinderen van ouders die met weinig tot geen ruzie uit elkaar zijn gegaan veel minder zijn, dan voor kinderen waar de ouders met veel ruzie uit elkaar zijn gegaan?

Een 'vechtscheiding' een negatieve invloed kan hebben op de gezondheid en het gedrag van je kind? Je kind kan door een vechtscheiding last krijgen van stress of depressief worden. Ook kunnen de schoolpresentaties van je kind achteruitgaan en kan je kind vandalistisch gedrag gaan vertonen.

## Handige websites

### Ouders van jonge helden

Informatie en tips om je kinderen te begrijpen en ondersteunen tijdens en na je scheiding.

### Klik voor hulp

Gratis online ondersteuning van een maatschappelijk werker of van lotgenoten. Je kunt hulp vragen of ervaringen delen via chat, mail of het forum.

### Internet hulpverlening

Hier vindt je ondersteuning van gespecialiseerde hulpverleners en lotgenoten. Dit is kosteloos en anoniem.

### Loes wegwijzer scheiden

Gaan jullie scheiden? Dan komt er vast veel op je af. Zijn er kinderen bij betrokken? Een scheiding zal veel indruk maken op je kind(eren). Loes heeft informatie voor je verzameld over waar je in Twente terecht kunt met vragen over scheiden, begeleiding of hulp voor jou of je kinderen

### [www.villapinedo.nl/ouders](http://www.villapinedo.nl/ouders)

Villa Pinedo is er om ouders bewust te maken van wat er in het hoofd en hart van kinderen omgaat. Zodat zij leren handelen in het belang van het kind en vechtscheidingen voorkomen worden

### [www.opvoeden.nl/ouderschap/scheiden-en-kinderen/](http://www.opvoeden.nl/ouderschap/scheiden-en-kinderen/)

Als je gaat scheiden, blijf je samen de ouders van jullie kinderen. Voor de meeste kinderen is het heel naar als hun ouders gaan scheiden. Hier lees je hoe je je kind kunt ondersteunen.

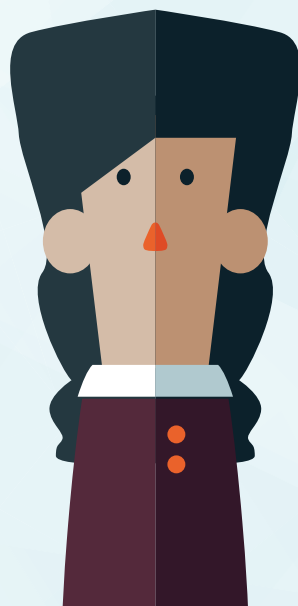
### [www.ouders-uit-elkaar.nl](http://www.ouders-uit-elkaar.nl)

Hoe kun je jouw kinderen het beste ondersteunen tijdens (en na) een scheiding. Waar je op kan letten is bijvoorbeeld afhankelijk van de leeftijdsfase van uw kinderen.



## Preventie Platform Jeugd

Het Preventie Platform Jeugd zet zich in voor het gezond, stabiel en veilig opgroeien van kinderen en jongeren tot en met 23 jaar in de gemeenten Aalten, Berkelland, Oost Gelre en Winterswijk. Door de krachten van de verschillende organisaties te bundelen wordt in gezamenlijkheid een preventief aanbod rondom verschillende thema's ontwikkeld.





Gezamenlijk initiatief van: gemeente Aalten, Berkelland, Oost Gelre, Winterswijk en samenwerkende organisaties

[www.preventieplatformjeugd.nl](http://www.preventieplatformjeugd.nl)