

Scheiden doe je samen

Ieder kind reageert anders



Scheiden. Ook al is het misschien beter voor iedereen, het blijft een ingrijpende gebeurtenis. Vooral voor kinderen. Het gezin dat al die tijd zo vanzelfsprekend was, valt uit elkaar. De veilige basis valt weg en er verandert veel. Hoe kunt u uw kind het best helpen in deze periode?

Ieder kind reageert anders

Hoe een kind reageert op een scheiding verschilt per kind en per leeftijd. Ook de manier waarop de scheiding verloopt heeft een grote invloed. Als kinderen horen dat hun ouders gaan scheiden, kunnen ze schrikken of boos, bang of verdrietig

worden. Veel kinderen zijn bang dat het aan hen ligt. Sommige kinderen gaan zich lastig gedragen, andere worden juist heel stil. Het erkennen en benoemen van hun gevoelens helpt kinderen om beter met een scheiding om te gaan.

Welke gevoelens kunt u verwachten?

- **Verdriet:** kinderen kunnen bij een scheiding om verschillende redenen verdrietig zijn. Ze missen bijvoorbeeld het gezin van vóór de scheiding of ze hebben verdriet omdat ze de verhuisde ouder missen.
- **Woede:** kinderen kunnen de scheiding zien als een keuze die hun ouders hebben gemaakt, zonder rekening te houden met hen. Dit geeft een gevoel van machteloosheid en woede.
- **Angst:** kinderen kunnen bang zijn dat ze één van de ouders nooit meer zien of dat de andere ouder hen ook verlaat. Sommige kinderen zijn bang dat hun ouders niet meer van hen houden.

Soms maken mensen elkaar het leven zuur tijdens een scheiding. Ze ruziën over geld, bezittingen en bezoekenregelingen, en vaak is er juridisch getouwtrek. Zo'n vechtscheiding kan een negatieve invloed hebben op de gezondheid en het gedrag van kinderen. Ze kunnen last krijgen van stress of zelfs depressief worden. Gaan ouders met weinig tot geen ruzie uit elkaar, dan zijn deze negatieve gevolgen veel minder.

- **Onzekerheid:** voor kinderen is het vaak moeilijk de situatie te begrijpen. Ze weten niet hoe de toekomst eruitziet. Daar worden ze onzeker van.
- **Schaamte:** sommige kinderen schamen zich voor de scheiding. Ze denken dan dat hun gezin niet meer 'gewoon' is.
- **Tweestrijd:** kinderen houden van beide ouders, maar kunnen het gevoel hebben dat ze moeten kiezen of bemiddelen. Dit kan voor veel verwarring zorgen.
- **Geschrokken:** kinderen kunnen erg schrikken van het nieuws. Ze hadden het niet verwacht.
- **Schuldgevoel:** vaak denken kinderen dat het hun schuld is dat hun ouders gaan scheiden.

“Als ouders met weinig tot geen ruzie uit elkaar gaan, zijn de negatieve gevolgen voor kinderen veel minder.”

- een jeugdverpleegkundige over scheiden

- **Opluchting:** soms kan de scheiding ook een opluchting zijn. Als er bijvoorbeeld een lange periode van ruzie en onrust aan vooraf is gegaan.

Hoe reageren kinderen op een scheiding?



0-2

Begrijpen niet wat er gebeurt. Voelen spanningen feilloos aan



6-8

Snappen ongeveer wat een scheiding inhoudt en wat de gevolgen ervan zijn



12-18

Vertonen agressie, kruipen in hun schuld, zijn boos, verzetten zich of zijn juist opgelucht



3-5

Denken bij een scheiding dat dit voor een deel door hen komt



9-12

Kunnen op het ene moment heel opstandig zijn en op het andere moment heel hulpeloos opstellen





Hoe u uw kind helpt

- **Vorbereiden:** het is goed om kinderen op tijd voor te bereiden op een scheiding. Vertel samen dat jullie gaan scheiden. Voor kinderen is het belangrijk om te weten wat dat voor hen betekent en wat er gaat gebeuren. Probeer niet te veel in te gaan op de reden van de scheiding. In dit gesprek stimuleert u uw kind vooral om zijn gevoelens te uiten. Geef kort en eerlijk antwoord op de vragen die uw kind stelt; u hoeft nog niet in te gaan op details.
- **Duidelijkheid:** kinderen willen graag weten waar ze aan toe zijn. Waar gaan ze wonen en hoe vaak zien ze de andere ouder? Regel het contact met de ouder die weggaat goed. Een omgangsregeling zorgt ervoor dat u en uw kind duidelijkheid hebben over de toekomst.
- **Niet laten kiezen:** geef uw kind het gevoel dat het van beide ouders mag houden. Stimuleer het contact met de andere ouder.
- **Positief blijven:** omdat kinderen trouw zijn aan beide ouders, is het moeilijk en verwarrend voor uw kind als u nare dingen zegt over uw ex-partner. Let ook op als u denkt dat uw kind u niet hoort. Kinderen houden vaak hun oren gespitst als het over de andere ouder gaat.
- **Houvast bieden:** in een moeilijke periode hebben kinderen veel behoefte aan structuur. Probeer de dagelijkse dingen zo normaal mogelijk door te laten gaan. Dat geeft houvast.
- **Blijf opvoeden:** voor kinderen is het fijn als ze zien dat ouders hun gevoelens begrijpen. Maar probeer uw kind niet te verwennen uit schuldgevoel. Blijf in elk geval grenzen stellen.
- **Aandacht:** kinderen hebben ruimte nodig om hun gevoelens te uiten. Houd hier rekening mee. Een paar keer per dag onverdeelde

“Het is belangrijk om kinderen regelmatig te vertellen dat ze geen schuld hebben aan de scheiding.”

- een jeugdverpleegkundige over scheiden

aandacht voor uw kind kan helpen om er samen goed uit te komen.

- **Schuldgevoel wegnemen:** kinderen hebben er behoefte aan om te horen dat ze geen schuld hebben aan de scheiding. Herhaal het regelmatig. Benadruk dat uw kind niet de oorzaak is van de scheiding en deze ook niet kan voorkomen.
- **Geef het tijd:** kinderen hebben tijd nodig om te wennen aan de nieuwe situatie. Niet alleen de periode vóór de scheiding maar ook de tijd erna kan voor iedereen in het gezin moeilijk zijn.
- **Vraag steun:** school, opvang en verenigingen kunnen u en uw kind helpen als ze op de hoogte zijn van de veranderingen. Ook familie, vrienden of andere vertrouwde personen kunnen een grote steun zijn. Natuurlijk kunt u ook ondersteuning vragen bij het Centrum voor Jeugd en Gezin.

Omgangsregeling

In een omgangsregeling of ouderschapsplan maakt u samen met uw ex-partner afspraken hoe u de zorg en opvoeding van uw kind verdeelt. Sommige ouders kiezen bijvoorbeeld voor het co-ouderschap. De kinderen verblijven dan afwisselend bij de ene en de andere ouder. Beide ouders delen de zorg, opvoeding en kosten van de kinderen. In het ouderschapsplan zet u ook afspraken over de kinderalimentatie en de communicatie. U bedenkt samen hoe u elkaar informeert over uw kind, bijvoorbeeld over hoe het gaat op school.

Nieuw gezin

Misschien gaat u met een andere partner een nieuw (samengesteld) gezin vormen. Dit kan ingewikkeld zijn, zeker als uw nieuwe partner ook kinderen heeft. Ook in deze situatie helpt het om uw kind goed voor te bereiden, duidelijk te zijn en houvast te bieden. Naast wennen aan het nieuwe gezin, is het voor uw kind ook goed om u én uw ex-partner soms samen om zich heen te hebben. Natuurlijk mits dat kan zonder ruzie.

Ouderportaal

In het ouderportaal ziet u de gegevens van uw kind. U kunt de groeicurve bekijken, zien wanneer de volgende afspraak is en afspraken verzetten. Ook kunt u bijvoorbeeld uw telefoonnummer of e-mailadres wijzigen. U logt in met uw DigiD. Het ouderportaal is nu nog voor ouders met kinderen die na 1 januari 2012 zijn geboren. In de toekomst breiden we deze leeftijd en de functionaliteiten verder uit. Zo bieden wij u persoonlijk én online de best mogelijke jeugdgezondheidszorg.

Uw gegevens zijn veilig

Onze medewerkers hebben een geheimhoudingsplicht. Dit betekent dat we niets zomaar met anderen zullen bespreken. Wij verstrekken

alleen informatie aan andere organisaties (of aan derden) als u hiervoor toestemming geeft. In bijzondere gevallen geeft de wet ruimte om een uitzondering te maken. Meer informatie over privacy vindt u op onze website.

Meer informatie of een vraag?

Kijk op onze website! U vindt hier nieuws, informatie over het CJG en antwoorden op uw (opvoed) vragen. Ook vermelden wij op de website welke cursussen en trainingen gegeven worden. Zo kunt u meer te weten komen over thema's als spelen, bewegen, opvoeden, pesten en genotmiddelen, gezond eten, hierover spreken met onze professionals en andere ouders/verzorgers ontmoeten.

Contact met het CJG

Op de website www.centrumvoorjeugdengезin.nl/ contactmomenten ziet u de vaste contactmomenten waarvoor wij ieder kind uitnodigen. Daarnaast kunt u altijd contact met ons opnemen. Dat kan op de manier die u het prettigst vindt, zowel online als offline. Op onze website kunt u het contactformulier invullen. Telefonisch zijn wij op werkdagen bereikbaar tussen 8.00 uur en 17.00 uur.



010-20 10 110



www.centrumvoorjeugdengезin.nl



www.cjgouderportaal.nl



Centrum voor Jeugd en Gezin