

*Kinderen die in een gezin worden grootgebracht, zien hun gezin vaak als een eenheid die er altijd was en altijd zal blijven.*

*De aanwezigheid van ouders wordt als vanzelfsprekend ervaren. Het weggaan van één van de ouders verstoort dit beeld. Ouders scheiden van elkaar als partners, maar tegelijkertijd blijven zij ouders van hun kinderen.*

*Om de kinderen te kunnen blijven steunen en om zelf op de been te blijven, is het van belang zowel aandacht te besteden aan de kinderen, als aan u zelf te denken.*

## Hoe kunt u uw kind helpen?

- ▶ bereid uw kind voor op de scheiding. Het eerste gesprek met de kinderen zal moeilijk zijn. Probeer dit gesprek als ouders samen te houden. Het belangrijkste van het eerste gesprek is dat de kinderen alle gelegenheid krijgen om hun gevoelens te uiten. Wees eerlijk en duidelijk. Het is en blijft slecht nieuws.
- ▶ Vertel kinderen dat ze geen schuld hebben aan de scheiding.
- ▶ Toon begrip voor de gevoelens en reacties van de kinderen. Vertel en laat blijken dat 't voor u moeilijk is om erover te praten. Zeg dat dit voor uw kind ook wel zo zal zijn.
- ▶ Blijf de kinderen steunen. Toon waardering voor de dingen die uw kinderen goed doen. Laat merken dat u hun soms lastige gedrag, als reactie op de echtscheiding, begrijpt. Maar stel ook grenzen. Dat is niet streng, maar duidelijk en geeft houvast.
- ▶ Stel zoveel mogelijk zekerheid en veiligheid tegenover de door de kinderen gevoelde onzekerheid en onveiligheid. Houdt bijvoorbeeld vast aan de vaste rituelen voor het slapen gaan (liedje zingen, voorlezen ).
- ▶ Bespreek in het bijzijn van de kinderen geen dingen die hen direct aangaan.

- ▶ Respecteer loyaliteitsgevoelens van kinderen. Kinderen houden van beide ouders. Ze willen niet kiezen voor de een of de ander. Soms kunnen kinderen door ruzies het gevoel krijgen dat ze toch moeten kiezen. Ook komt het nog wel eens voor dat kinderen vinden dat een van de ouders de schuld heeft aan de scheiding. Zij idealiseren de ene ouder en zetten zich sterk af tegen de ander.
- ▶ Zoek steun bij vertrouwde personen, voor uw kinderen en voor uzelf.
- ▶ Zorg dat het contact met grootouders en andere belangrijke familieleden van beide kanten kan blijven bestaan.
- ▶ School goed informeren, zodat de leerkracht in kan spelen op het kind en alert is op kindsignalen.
- ▶ Indien het kind behoefte heeft, aanmelden voor lotgenotengroep voor kinderen van gescheiden ouders.

## Reacties van kinderen

Dat er dingen veranderen in het leven van kinderen als hun ouders gaan scheiden is onvermijdelijk. Veel in hun leven staat op losse schroeven. Net als hun ouders gaan ze door een crisis, wat invloed heeft op hun gedrag. Hoewel de scheiding soms een opluchting kan zijn als er een lange periode van ruzie en onrust is geweest, is een scheiding meestal een klap voor kinderen. Elk kind is anders en elk kind zal dus op zijn manier met de scheiding omgaan. De volgende reacties kunnen voorkomen:

- ▶ 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 keuze 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 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 zullen houden.
- ▶ Onzekerheid. Het kan voor kinderen soms moeilijk zijn de situatie te begrijpen, dit kan ze een onzeker gevoel geven. Ze weten niet hoe de toekomst eruit zal zien.
- ▶ Schaamte. Sommige kinderen schamen zich voor de scheiding. Ze denken dat hun gezin niet meer 'gewoon' is .
- ▶ Verdriet. Ze missen het gezin zoals het was voor de scheiding of kunnen verdriet hebben om het afscheid van de ouder die niet voor ze zorgt.

## Wat ouders moeilijk vinden

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 zwaar zijn. Enkele adviezen zijn:

- ▶ Een kinderboek over scheiding kan een goed hulpmiddel zijn. Ga niet te veel in op de reden van de scheiding maar vertel wat er gebeuren gaat. Reken erop dat niet in 1 gesprek alles duidelijk is.
- ▶ Gun uw kind de tijd. Kinderen zijn in het begin in de war.
- ▶ Probeer momenten te vinden waarop u er helemaal kunt zijn voor uw kind. Niet de hoeveelheid tijd maar de echtheid van de aandacht is belangrijk.

- ▶ Je kunt gebruik maken van een 'overdrachts-schrift' om elkaar op de hoogte te houden van het wel en wee van de kinderen.
- ▶ Accepteer je ex-partner als ouder van je kind en probeer hem te respecteren.
- ▶ Maak goede afspraken over het contact, de bezoekerregeling en de wijze waarop beide ouders in het leven van het kind betrokken zijn.
- ▶ Wanneer u er als ouder niet alleen uitkomt, zoek dan hulp. Op internet en bibliotheek kunt u voor vele titels terecht. Hieronder volgen enkele titels.

### Informatie voor ouders

- ▶ *"Kinderen en echtscheiding"*, brochure Nederlands Jeugd Instituut, [www.nji.nl](http://www.nji.nl).
- ▶ *"En ze leefden nog lang en gelukkig"* (L. Smulders). Alles omvattend boek omtrent de emotionele en praktische aspecten van een scheiding.
- ▶ *"Kind en scheiding"* (M.J.C. Koens en C.G.M.V. Wamelen). Actuele bundel over alle juridische aspecten van de scheiding.

### Goede sites voor ouders

[www.echtscheidingspagina.nl](http://www.echtscheidingspagina.nl)  
[www.echtscheiding.startkabel.nl](http://www.echtscheiding.startkabel.nl)  
[www.hetjl.nl](http://www.hetjl.nl)  
[www.scheiding-omgang.nl](http://www.scheiding-omgang.nl)  
[www.oudersonline.nl](http://www.oudersonline.nl)

### Informatie voor kinderen

- ▶ *"Van alles twee"* (M. Delfos). Therapeutisch kinderboek (3-7 jaar). In aparte blokjes staat uitleg over een aantal problemen bij kinderen.
- ▶ *"Twee van alles"* (B. Cole). Basisschoolleeftijd. Over twee kinderen met ouders die een grote hekel hebben aan elkaar. Op originele manier helpen de kinderen bij het oplossen van de problemen.
- ▶ *"Vaders, moeders? Hard gekookte eieren"* (J. Vriend) 7-10 jaar. Nikki zoekt na het bericht van de scheiding steun bij haar opa. Ze moet keuzes maken die ze niet kan overzien.

### Goede sites voor kinderen

[www.helpmijnoudersgaanscheiden.nl](http://www.helpmijnoudersgaanscheiden.nl)  
[www.kinderrechtswinkel.nl](http://www.kinderrechtswinkel.nl)  
[www.rvdkjongeren.nl](http://www.rvdkjongeren.nl)  
[www.huiselijkgeweld.nl](http://www.huiselijkgeweld.nl)  
[www.kindermishandeling.nl](http://www.kindermishandeling.nl)  
[www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl)  
[www.netdokter.nl](http://www.netdokter.nl)  
[www.pratenonline.nl](http://www.pratenonline.nl)

### Meer informatie?

Voor hulp en informatie kunt u terecht bij uw huisarts, Bureau Jeugdzorg, Symfora, het Algemeen Maatschappelijk Werk (Versa-Welzijn), de Kinder-telefoon en de Rechtswinkel. Ook kunt u contact opnemen met de jeugdarts of jeugdverpleegkundige van de GGD verbonden aan de school van uw kind.

**GGD op INTERNET**  
[www.gdggooi.nl](http://www.gdggooi.nl)

---

Uitgave: GGD Gooi & Vechtstreek, v.2008-05/1  
Postbus 514, 1200 AM Hilversum  
Afdeling Jeugdgezondheidszorg  
Tel. (035) 692 63 50  
E-mail: [jgz@gdggooi.nl](mailto:jgz@gdggooi.nl)

# ECHTSCHIEDING

*Wat kunt u doen  
om uw kind te helpen?*