



Zaanstreek-Waterland



Uit elkaar gaan

Uit elkaar gaan heeft een grote invloed op het leven van jullie kind. Jullie kind kan schrikken, boos, bang of verdrietig worden als het hoort dat jullie gaan scheiden of uit elkaar gaan. Sommige kinderen voelen zich schuldig en zijn bang dat het aan hen ligt. Heel jonge kinderen begrijpen er niet veel van, maar kunnen wel spanning voelen door ruzies en stress van ouders. Soms gaan kinderen zich lastig gedragen, soms worden ze juist heel stil.

Een scheiding lucht bij kinderen ook wel eens op. Bijvoorbeeld omdat er dan geen ruzies in huis meer zijn. Oudere kinderen kunnen zich af en toe schamen tegenover anderen.

Wanneer jullie uit elkaar gaan is samenwerking belangrijk. Vertel het samen aan jullie kind. Maak er een logisch verhaal van. Er was eens, toen gebeurde dit, nu is het zo, dit gaat gebeuren. Wees kort en duidelijk zonder ruzie te maken. Geef jullie kind het gevoel dat het van beide ouders evenveel mag houden. Laat jullie kind weten dat het niet aan hem/haar ligt.

Ouders kunnen uit elkaar gaan, maar nooit van hun kind scheiden. Een ouder-kindrelatie blijft je leven lang bestaan. Bij het einde van de relatie blijven beide ouders zorgdragen voor het kind.

Wat doet het met kinderen

- Het leven van kinderen verandert heel erg als hun ouders uit elkaar gaan. Vaak gaan kinderen verhuizen en hebben ze twee huizen. Andere school, andere vriendjes, vieren van verjaardag en feestdagen en op vakantie gaan met één ouder.
- Een kind houdt van beide ouders, kán niet kiezen tussen beide ouders.
- Kinderen voelen zich onveilig als ouders ruzie blijven maken.
- Een scheiding is een rouwproces voor het kind. Hoe lang het rouwproces duurt verschilt per kind en hoe ouders met elkaar omgaan tijdens en na de scheiding.
- Soms zal een kind zich meer hechten aan de ouder die het het meest ziet. Als het kind één ouder minder ziet, kan dit de band schaden.



Wat vooral doen voor een goede ontwikkeling van jullie kind(eren)

- Bescherm jullie kind door liefde en aandacht te geven.
- Verwen jullie kind niet uit schuldgevoel. Blijf opvoeden en grenzen stellen. Je hoeft niet heel streng te zijn, maar wel duidelijk.
- Leer kijken door de ogen van jullie kind. Informeer jezelf via boeken, websites of in gesprek met deskundigen.
- Geef jullie kind ruimte om boos of verdrietig te worden als jullie vertellen dat jullie uit elkaar gaan.
- Zeg dat je samen ouders blijft van jullie kind.
- Stel je op als medeouder en stel jullie kind centraal. Kijk je ex-partner gewoon aan, negeer hem/haar niet als je je kind ophaalt of wegbrengt.
Als je elkaar niet onder ogen kunt komen, regel het wisselmoment bij een liefdevolle vriend of familielid.





Zaanstreek-Waterland



- Werk mee aan duidelijke afspraken na de scheiding. Maak eerst afspraken over de omgang met jullie kind, daarna pas over alimentatie en spullen. Een goede omgangsregeling is erg belangrijk voor de ontwikkeling van jullie kind.
- Blijf praten met jullie kind over de situatie. Luister écht naar wat het ervan vindt en neem het serieus.
- Let op de reacties van jullie kind. Benoem de gevoelens die je ziet, bijvoorbeeld: *"je bent verdrietig omdat papa een ander huis heeft"*.
- Laat jullie kind meebeslissen over belangrijke dingen (wat past bij de leeftijd).
- Jullie kind houdt van jullie allebei. Gun het om van jullie beiden te houden. Luister met interesse naar de verhalen over de andere ouder.



- Kinderen kunnen wel leven met verschillende regels. Het is goed als een paar basisregels in beide huizen hetzelfde zijn. Probeer samen met de andere ouder vijf regels te maken waar jullie het allebei over eens zijn. Heb begrip voor jullie kind als het een regel bij jou even is vergeten.
- Maak nieuwe gewoontes bijv. rondom feestdagen. Het is ook fijn als bepaalde gewoontes hetzelfde blijven.
- Laat jullie kind meedenken bij het maken van het ouderschapsplan. Vanaf 12 jaar hebben kinderen recht op meedenken. Ouders beslissen uiteindelijk.
- Gebruik een goed voorbeeld van een ouderschapsplan (via websites of mediator). Probeer niet alles tot in de kleinste details vast te leggen.
- Laat je bij verjaardagen, bruiloften, diploma-uitreikingen, musicaluitvoeringen enz. van je goede kant zien. Let erop dat jullie kind geen (extra) stress krijgt, omdat jullie het samen niet goed kunnen vinden.
- Vertel de school, opvang en sportvereniging over jullie scheiding.
- Maak iets van je eigen 'nieuwe' leven. Jullie kind moet zich geen zorgen maken over jou.
- Houd jullie kind buiten gesprekken rondom geld en omgangsregelingen die alleen de ouders moeten bespreken.

Hou hier rekening mee voor een goede ontwikkeling van jullie kind(eren)

- Stop direct als je iets negatiefs wilt gaan zeggen in het bijzijn van jullie kind(eren) en verander je woorden of zeg niets. Het kwetst jullie kind(eren). Het gaat om haar/zijn vader of moeder, waaruit hij/zij geboren is (50% van allebei).
- Stop met ruzie maken of elkaar negeren. Als direct of telefonisch contact lastig is, stuur dan een bericht met wat je wilt bespreken.
- Geef elkaar niet de schuld van de scheiding.
- Zeg niet tegen jullie kind dat het te jong is en niets begrijpt van de scheiding.
- Dwing jullie kind niet om te blijven slapen, als het dat niet wil.
- Gebruik in gesprekken met je ex-partner geen verwijten. Houd het bij jezelf.
- Stel geen vragen aan jullie kind over je ex-partner. Zoals: *"wie was er allemaal bij papa/mama?"*, *"hoeveel heeft mama/papa hiervoor betaald?"* Jullie kind kan niet kiezen, wil eerlijk zijn naar beide ouders.





Hoe voorkom je problemen bij uit elkaar gaan

- Emoties kunnen je als ouders in de weg zitten om goed voor jullie kind te kunnen zorgen. Zoek hulp als boosheid, verdriet of schuldgevoel blijft aanhouden. Stop met ruziemaken en leer rustig met elkaar te praten. Praat met iemand uit jouw omgeving of zoek professionele ondersteuning, zoals een mediator.
- Houd jullie kind buiten ruzies met je ex-partner.
- Geef jullie kind de ruimte om van beide ouders te houden. Laat het vertellen over de andere ouder en luister (zonder oordeel).
- Probeer te voorkomen dat je via advocaten bij de rechter komt, die beslissingen voor jullie gaat nemen. Een mediator kan bemiddelen.
- Jullie kind heeft beide ouders nodig. Gun elkaar om ouder van jullie kind te zijn.
- Voor het kind is het belangrijk dat jullie de afspraken zakelijk met elkaar bespreken.
- Als je ex-partner nergens aan wil meewerken kan dat oneerlijk voelen. Kijk wat jij kunt doen om bij te dragen aan een gezonde ontwikkeling van jullie kind.
- Zoek voor jullie kind en voor jezelf steun bij personen die je vertrouwt.

Een nieuwe partner

- Als er een nieuwe partner in beeld is, doe het dan rustig aan. Vertel eerst je ex-partner dat je jullie kind wilt voorstellen aan je nieuwe liefde.
- Een samengesteld gezin vormen gaat vaak mis. Neem hiervoor daarom de tijd en maak heldere afspraken. Geef je kind ruimte voor emoties.
- Ga zorgvuldig om met berichten online met nieuwe liefdes. Zorg dat je kind deze niet kan lezen.
- Laat je kind je nieuwe partner geen papa of mama noemen, maar bijvoorbeeld bij de voornaam. Denk na over gebruik van het woord stiefmoeder/-vader. Dit kan een negatieve lading hebben.
- Geef je kind de tijd om te wennen aan een nieuwe partner.
- Het opvoeden blijft een zaak van de ouder en niet van de nieuwe vriend of vriendin.
- Verander niet direct de regels in huis. Steun je kind als er ruzie is tussen je partner en je kind. Maak hierover afspraken met elkaar.
- Dwing je kind niet om blij te zijn met jouw partner. Het kost tijd om een band op te bouwen.
- Blijf dingen doen met je kind (en met ieder kind apart als je meerdere kinderen hebt), zonder je nieuwe partner.
- Spreek met je nieuwe partner over de verwachtingen (nieuw gezin vormen, apart blijven wonen, enzovoort).
- Vraag je kind eens in de zoveel tijd (na een paar maanden, na een jaar, enzovoort) hoe hij/zij het vindt met de nieuwe partner in jouw leven.
- Verwacht niet van je kind dat het dankbaar is voor wat de nieuwe partner doet. Bedank je partner zelf voor alles wat het in huis en voor de kinderen doet.



Waar kunnen ouders terecht voor hulp

- Opvoedspreekuur: www.opvoedspreekuur.nl
- (School)maatschappelijk werk
- www.villapinedo.nl (online cursus, tegen betaling)
- Mediator in eigen gemeente
- www.scheidingsplein.nl/zaanstad of www.scheidingsplein.nl/edam-volendam of www.scheidingsplein.nl/landsmeer
- www.jeugdfondssportencultuur.nl
- Kinder cursussen en ouder cursussen echtscheiding: www.cursusbureauzaanstreek.nl
- Voor meer informatie: www.nji.nl, www.groeiqids.nl

Gewijzigde veldcode

