Echtscheiding en kinderen

Kinderen zien het gezin waarin zij zijn grootgebracht vaak als een eenheid die er altijd was en altijd zal blijven. De aanwezigheid van beide ouders wordt daarbij als vanzelfsprekend ervaren. Op het moment dat de ouders uit elkaar gaan, wordt dit beeld ruw verstoord.

Jeugd en Gezin
Gooi en Vechtstreek

Hoe kun je als ouder je kind helpen?

Een kind moet een echtscheiding op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo verwerken. Hoe lang een kind gevolgen ondervindt van een scheiding hangt vaak af van het karakter van het kind en van de manier waarop de scheiding verloopt of verlopen is. Ouders kunnen kinderen op verschillende manieren helpen bij het verwerken van de scheiding:

Een goede voorbereiding

Het is van groot belang om je kind(eren) goed voor te bereiden op de gevolgen van de echtscheiding: wat gaat er veranderen en op welke manier gaan die veranderingen plaatsvinden?
Voor veel kinderen komt een scheiding volkomen onverwacht en dat geeft gevoelens van angst en onzekerheid. Kinderen kunnen bang zijn dat zij de vertrekkende ouder nooit meer zullen zien, of dat de andere ouder hen ook zal verlaten. Meestal reageren kinderen dan ook geschokt op het nieuws en hebben ze veel vragen. Het is belangrijk om vooral veel duidelijkheid te geven. Vaak hebben kinderen ook schuldgevoelens over de scheiding. Maar scheiden is iets wat grote mensen doen, daar hebben kinderen geen invloed op en dus ook geen schuld aan! Daarnaast is het belangrijk dat kinderen beseffen dat, ondanks dat de ouders niet meer van elkaar houden, ze allebei wel van hun kinderen blijven houden. Respecteer ook de loyaliteitsgevoelens van het kind; kinderen willen niet kiezen voor de ene of de andere ouder.
Samen met je kind een boek lezen over echtscheiding kan helpen om het onderwerp stap voor stap te bespreken.

Rekening houden met reacties van het kind

Hoe kinderen op een scheiding reageren hangt af van hun leeftijd.
Heel jonge kinderen nemen vaak de emoties van hun ouders over. Baby's kunnen reageren met huilen en met slaap- en eetproblemen. Zij kunnen ook stil en afstandelijk worden. Peuters en kleuters kunnen slaap- of eetproblemen krijgen, maar ook lichamelijke klachten zoals buikpijn. Daarnaast kunnen zij terugvallen in hun ontwikkeling en bijvoorbeeld weer gaan bedplassen of duimzuigen. Bij oudere basisschoolkinderen komen gevoelens van boosheid vaak voor. Pubers begrijpen meestal beter wat een scheiding betekent, maar kunnen zich daardoor ook flink zorgen maken over de gevolgen. Sommige pubers zoeken afleiding buitenshuis, terwijl andere juist de verantwoordelijkheden in het gezin op zich nemen.

Kinderen leren omgaan met gevoelens

Kinderen missen het gezin zoals het was of kunnen verdriet hebben om het afscheid van een ouder. Het helpt hen wanneer hun verdriet door beide ouders erkend en gerespecteerd wordt. Als kinderen de kans krijgen te rouwen, krijgt het verlies na verloop van tijd een plaats in hun leven en kunnen zij zich verder ontwikkelen. Desondanks blijven bijna alle kinderen hopen dat het weer goed komt tussen hun ouders. Het is dus belangrijk dat voor het kind duidelijk is dat de scheiding echt definitief is.
Veel kinderen zien de scheiding als een keuze die hun ouders hebben gemaakt zonder rekening te houden met hun wensen. Dit kan leiden tot gevoelens van machteloosheid en woede. Het komt soms voor dat kinderen één van de ouders niet meer willen zien. Zij kunnen boos zijn op de ouder die hen, in hun ogen, in de steek heeft gelaten. Respecteer als ouder deze gevoelens en probeer je kind te helpen hiermee om te gaan.

Steun voor het kind

- Kinderen zijn na een scheiding gebaat bij wat extra aandacht. Toch is het belangrijk om zo snel mogelijk weer regelmaat en structuur in hun leven te brengen.
- Stel zoveel mogelijk zekerheid en veiligheid tegenover hun gevoelens van onzekerheid en onveiligheid. Gebruik bijvoorbeeld vaste rituelen voor het slapen gaan, zoals zingen, voorlezen of nog even samen praten.
- Zoek steun bij vertrouwde personen, voor je kind(eren) én voor jezelf.
- Zorg dat het contact met de grootouders en andere belangrijke familieleden van beide kanten blijft bestaan.
- Informeer de school, zodat de leerkracht kan inspelen op signalen die je kind misschien afgeeft.
- Meld je kind eventueel aan voor een cursus of groepsbijeenkomst voor kinderen van gescheiden ouders.

Wat vinden ouders vaak moeilijk?

Een scheiding kan het leven flink ontwrichten. Veel ouders geven hun aandacht en energie aan de kinderen, terwijl zij die zelf ook hard nodig hebben voor hun eigen verwerkingsproces en om allerlei praktische zaken te regelen.
Ouders kunnen van elkaar scheiden, maar nooit van hun kind: de ouder-kind relatie blijft een leven lang bestaan. Het einde van de relatie wil dan ook niet zeggen dat de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de opvoeding eindigt.
Na de scheiding houden beide ouders het gezag, tenzij één van de ouders dat niet wil. Je blijft in principe dus samen verantwoordelijk voor het nemen van belangrijke beslissingen.
Hoe de zorg voor de kinderen wordt verdeeld, hangt af van de omstandigheden. Je kunt kiezen voor een omgangsregeling of voor co-ouderschap. Om hier afspraken te maken kan gebruik worden gemaakt van bemiddeling (mediation). Uiteindelijk moeten de gemaakte afspraken worden vastgelegd in een ouderschapsplan.

Tips voor ouders

- Realiseer je dat een kind recht heeft op een relatie met beide ouders.
- Houd kinderen buiten onderlinge conflicten.
- Accepteer en respecteer je ex-partner als ouder van je kind.
- Maak goede afspraken over het contact, de bezoekregeling en de wijze waarop jullie beiden bij jullie kind betrokken zijn.
- Houd je aan de gemaakte afspraken. Je kunt gebruik maken van een overdrachtschrift om elkaar op de hoogte te houden van het wel en wee van de kinderen.
- Zoek steun bij familie en vrienden, probeer ook tijd voor jezelf vrij te maken.
- Gun je kind de tijd om aan de nieuwe situatie te wennen. Kinderen zijn in het begin vaak in de war.
- Probeer momenten te vinden waarop je er helemaal voor je kind kunt zijn. Niet de hoeveelheid tijd, maar de kwaliteit van de aandacht is belangrijk.

Valkuilen zijn:

- Ga niet strijden om de liefde en de tijd van de kinderen.
- Praat nooit negatief over de andere ouder tegenover het kind.
- Leun niet teveel op de kinderen, laat je kind gewoon kind zijn.
- Verwen de kinderen niet, probeer de normale regels en grenzen aan te houden.

Informatie voor ouders

Boeken en brochures

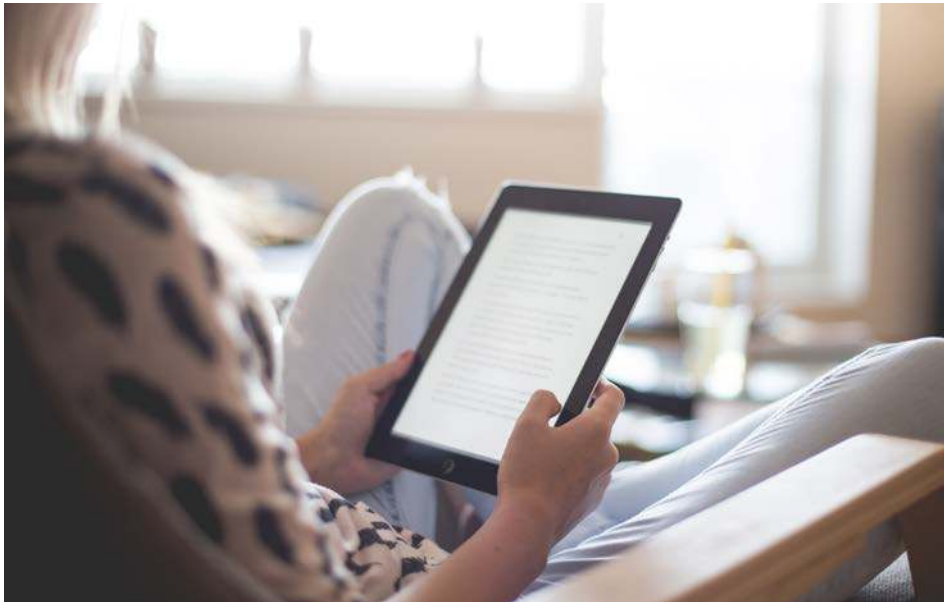
- Er zijn diverse boeken over dit onderwerp;
  kijk in de bibliotheek of boekhandel wat je aanspreekt.
- Brochure: **Uit elkaar…. En de kinderen dan?**
  (www.postbus51.nl)

Websites

- www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/scheiden
- www.juridischloket.nl
- www.echtscheidingsplan.nl
- www.oudersonline.nl
- www.villapinedo.nl (ook voor kinderen!)

Cursussen

- **Positief opvoeden (gescheiden ouders)**: cursus voor ouders van kinderen tot 16 jaar. www.jggv.nl



Informatie voor kinderen

Boeken

- **Van alles twee** (M. Delfos).
  Een therapeutisch kinderboek voor kinderen in de leeftijd van 3 tot 7 jaar. In aparte blokjes staat uitleg over een aantal problemen bij kinderen.
- **Twee van alles** (B. Cole).
  Een boek voor kinderen in de basisschoolleeftijd. Het boek gaat over twee kinderen van wie de ouders 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).
  Geschikt voor kinderen van 7 tot 10 jaar. In het boek zoekt Nikki na het bericht van de scheiding steun bij haar opa. Ze moet keuzes maken die ze niet kan overzien.

Websites

- www.kindertelefoon.nl
- www.ouders-uit-elkaar.nl
- www.voorjongehelden.nl

Cursussen

- **Jes**: een cursus voor kinderen van 8 tot 12 jaar
- **KIES**: een cursus voor ouders en kinderen vanaf 7 jaar

Meer informatie?

- Schroom niet om hulp te zoeken als je er als ouder alleen of samen niet uitkomt!
- Voor hulp en informatie kun je terecht bij je huisarts, het Algemeen Maatschappelijk Werk van Versa Welzijn en de Rechtswinkel.
- Voor tips of advies bij opvoedvragen, voor suggesties in moeilijke situaties, voor literatuur of andere hulp kun je altijd contact opnemen met Jeugd en Gezin.

Contact
www.jggv.nl | (035) 692 63 50 | info@jggv.nl
JeugdGezinGV

Jeugd en Gezin
Gooi en Vechtstreek