



Flevoland

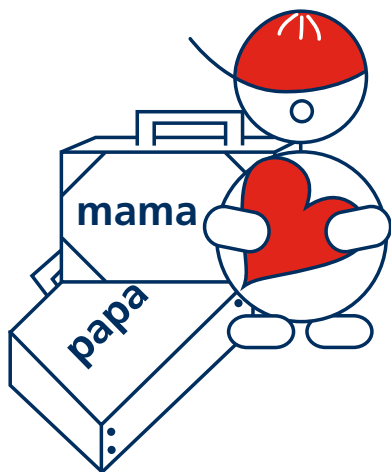
# Echtscheiding

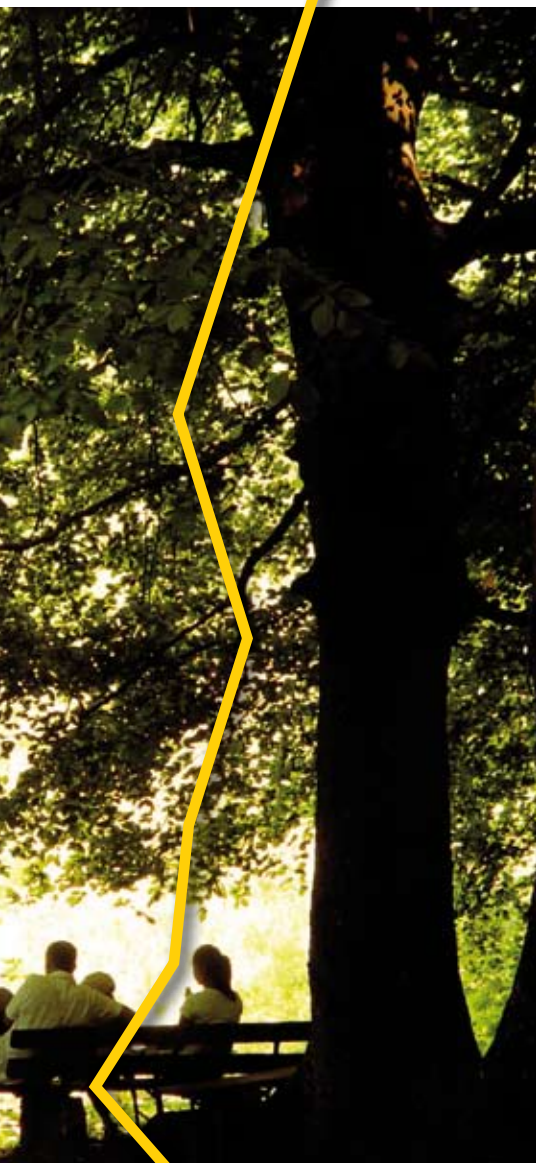
Informatie en tips voor ouders en verzorgers

***Kinderen vinden het vanzelfsprekend dat zij ouders hebben. Ouders scheiden van elkaar als partners, maar blijven ouders van hun kinderen. Om uw kind(eren) te steunen, is het van belang aandacht te besteden aan uw kind(eren) en ook aan uzelf te denken.***

#### **Hoe kunt u uw kind helpen?**

- Het is moeilijk om uw kind(eren) te vertellen dat u gaat scheiden. Toch kan uw kind dit beter van u (beiden) horen dan van een ander;
- Wees eerlijk en duidelijk.
- Duidelijkheid over de woonplek en omgangsregeling geeft uw kind(eren) houvast;





- Toon begrip voor de gevoelens en reacties van uw kind(eren). Zoek steun bij vertrouwde personen; voor uw kind(eren) en voor uzelf;
- Blijf grenzen stellen. Dat is niet streng, maar duidelijk. Het leven en de opvoeding gaan ondanks alles gewoon door;
- Kinderen houden van beide ouders. Ook ouders willen graag "aardig" gevonden worden. Maar uw kind vindt u niet aardiger als u ze verwent, geen regels stelt of de andere ouder zwart maakt;
- Kinderen kunnen zich soms erg afzetten tegen één van de ouders. Stimuleer dit niet; geen van beide ouders is ermee geholpen. Uiteindelijk wil uw kind van beide ouders kunnen houden;
- Blijf uw kind(eren) steunen door waardering en complimentjes voor de dingen die ze doen;
- Betrek uw kind(eren) bij de scheiding door ze te vertellen wat er gaat gebeuren. Maar belast ze niet met juridische zaken, met ruzie over geld of de omgangsregeling.



## Reacties van kinderen

Bij een echtscheiding veranderen er dingen in het leven van uw kind(eren). Net als hun ouders gaan ze door een crisis en dat heeft invloed op hun gedrag.

Hoewel de scheiding soms een opluchting is, is het voor de kind(eren) altijd een klap. Elk kind is anders en elk kind zal op zijn eigen manier met de scheiding omgaan. De volgende reacties kunnen voorkomen:

- **Schrik.** Voor veel kinderen komt de scheiding volkomen onverwacht. Ze kunnen heel geschokt en met ongelooft op het nieuws reageren;
- **Woede en tweestrijd.** Veel kinderen zien de scheiding als een keuze die hun ouders hebben gemaakt zonder rekening te houden met hun wensen.
- **Kinderen voelen zich machteloos en afgewezen.** Het komt vaak voor dat kinderen zeggen dat ze hun niet-verzorgende ouder niet willen zien. Soms zijn ze boos op de niet-verzorgende ouder omdat die hen, in hun ogen, in de steek heeft gelaten;
- **Angst en onzekerheid.** Kinderen kunnen bang zijn dat ze de vertrekkende ouder nooit meer zullen zien.

Ze zijn bang dat de andere ouder hen ook zal verlaten of dat beide ouders niet meer van hen (de kinderen) houden. 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 vóór de scheiding of hebben verdriet om het afscheid van de vertrekkende ouder;
- **Schuldgevoel.** Soms denken kinderen dat de scheiding hun schuld is omdat ze 'lastig' zijn geweest.

## Tips voor moeilijke situaties

Niet alleen de periode vóór de scheiding, ook de tijd erna kan voor iedereen in het gezin zwaar zijn.

Enkele adviezen bij veel voorkomende problemen:

- **U kunt de goede woorden niet vinden:** een kinderboek over scheiding kan een goed hulpmiddel voor u zijn. Ga niet te veel in op de reden van de scheiding maar vertel wel wat er gebeuren gaat. Rekent u erop dat niet alles in één gesprek duidelijk is;



- **U weet niet wat er in uw kind omgaat:** gun uw kind de tijd. Kinderen zijn in het begin in de war. Blijf wel contact zoeken, ook als u weinig reactie terug krijgt;
- **Wanneer u te bedreefd of te druk bent:** probeer momenten te vinden waarop u er helemaal kunt zijn voor uw kind. Niet de hoeveelheid tijd maar de echtheid van uw aandacht is belangrijk;
- **Wanneer u er als ouder niet alleen uitkomt, zoek dan hulp.** Behalve juridische hulp, kunt u ook hulp zoeken voor het verwerken van de scheiding voor uzelf en voor hulp bij de opvoeding van uw kind(eren) in een nieuwe situatie. Voor hulp en informatie kunt u terecht bij uw huisarts, Bureau Jeugdzorg, GGNet/RIAGG, Algemeen Maatschappelijk Werk, de Kindertelefoon of de Rechtswinkel.

### **Meer informatie?**

Heeft u vragen of wilt u meer informatie over echtscheiding? Neem dan contact op met de afdeling Jeugdzondheidszorg van de GGD Flevoland.

### **Internet:**

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

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

### **Boeken:**

Scheidingskinderen (Ed Spruijt)

Beter scheiden (Wills Langendijk)

Ik woon in twee huizen (Claire Masurel)

Van alles twee (Martine F. Delfos)

### **Almere**

Boomgaardweg 4

1326 AC Almere

tel. 036-5357300

### **Dronten**

Installatieweg 34

8251 KP Dronten

tel. 0320-285721

### **Emmeloord**

Nagelerweg 3

8304 AB Emmeloord

tel. 0900-0400001

### **Lelystad**

Noorderwagenstraat 2

8223 AM Lelystad

tel. 0320-276211



Flevoland



## Colofon

**Uitgever:** GGD Flevoland, 2008

**Vormgeving/opmaak:** MultiCopy Lelystad

**GGD Flevoland**

Postbus 1120, 8220 BC Lelystad

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

2008 / GGD / VMJ / EM

De inhoud van de folder is overgenomen uit

de folder "Echtscheiding" van GGD Gelre-IJssel

