

KINDEREN EN **ECHTSCHIEDING**

VOOR OUDERS DIE GAAN SCHEIDEN OF DENKEN AAN SCHEIDEN

Scheiden, en dan?

Eén op de vijf kinderen krijgt in hun jonge leven te maken met de echtscheiding van hun ouders. Een scheiding is voor iedereen een ingrijpende gebeurtenis. Ook voor de kinderen, die het vaak niet begrijpen. Voor ouders kan de scheiding een opluchting zijn, maar kinderen ervaren het meestal als een ramp. Door uw kind goed te begeleiden en te leren omgaan met de scheiding kunt u veel problemen voorkomen.

In deze informatiefolder vindt u belangrijke informatie over een echtscheiding met kinderen. Voor vragen kunt u ook terecht bij de jeugdverpleegkundige.

Reacties bij kinderen

Ieder kind reageert anders op een scheiding. Zijn/haar reactie hangt onder andere af van de situatie, de leeftijd, het geslacht en het karakter van het kind. Mogelijke reacties zijn:

- opluchting
- verdriet/veel huilen
- machteloosheid
- eenzaamheid
- terugval in gedrag, bijvoorbeeld niet meer zindelijk zijn of gaan duimen
- lichamelijke klachten, bijvoorbeeld hoofdpijn en buikpijn
- verzet
- angst en zich afgewezen voelen
- moeilijk eten
- veel aandacht vragen/aan de ouder hangen
- ruzie maken met andere kinderen
- moeite met afscheid nemen
- slechte schoolresultaten
- moeite met concentreren
- ontkenning
- afreageren, bijvoorbeeld druk, slecht luisteren, slaan, schoppen, schelden
- schuldgevoelens
- boosheid
- hoop
- loyaliteitsconflicten
- bezorgdheid om de ouders
- verhoogde zelfstandigheid of weerbaarheid
- overname van gevoelens van de verzorgende ouder
- nachtmerries/slecht slapen
- extra lief doen
- piekeren

Praktische tips en adviezen

Het bericht van een scheiding is niet gemakkelijk voor kinderen. Het is belangrijk dat kinderen begrijpen wat er gaat veranderen en wat de scheiding betekent. Maak hier dan ook tijd voor en let op de volgende punten.

- Vertel uw kind een paar weken voor de scheiding dat jullie gaan scheiden. Zo kan uw kind aan het idee wennen. Leg ook uit waarom u gaat scheiden, op een manier die het kind begrijpt.
- Praat met uw kinderen over de praktische gevolgen die de scheiding voor hen heeft (omgangsregeling enz.). Zo kunnen zij zich voorbereiden op alle veranderingen.
- Leg niet teveel verantwoordelijkheid bij een kind. Laat jonge kinderen niet zelf kiezen wanneer en hoelang ze naar de partner willen, geef zelf de grenzen aan. Zorg dat kinderen in geen enkel opzicht hoeven te 'kiezen' voor die ene ouder.
- Zorg dat uw kind een uitlaatklep heeft waar hij/zij zijn/haar boosheid en verdriet kwijt kan.
- Maak geen ruzie met uw partner waar uw kind bij is.
- Wanneer u er als ouders samen niet uitkomt, kunt u een scheidingsbemiddelaar inschakelen (mediater). Goede begeleiding voorkomt een groot deel van de problemen die kunnen ontstaan.
- Praat nooit negatief over uw partner tegen uw kind.

Na de scheiding

Nadat de scheiding rond is, is het nog steeds belangrijk uw kind in de gaten te houden en rekening te houden met zijn/haar behoeftes. Een paar tips hierbij zijn als volgt.

- Probeer zoveel mogelijk hetzelfde te houden voor uw kind. Er verandert immers al zoveel. Laat hem/haar bijvoorbeeld met dezelfde vriendjes spelen en blijf naar dezelfde clubjes e.d. gaan. Dit biedt veiligheid.
- Probeer iedere dag een moment te kiezen waarin u even alleen aandacht besteed aan uw kind. Dit verstevigt de relatie en geeft zich op de manier waarop uw kind bezig is met het accepteren en verwerken van de scheiding.
- Praat met uw kind, zeker wanneer u het gevoel hebt dat hem/haar iets dwarszit.
- Luister naar uw kind zonder te oordelen, raad te geven of de les te lezen.
- Een kind kan negatief gedrag vertonen doordat het zijn/haar verdriet en emoties nog geen vorm weet te geven. Heb hier als ouder oog voor. Benoem het gedrag van het kind en erken zijn/haar gevoelens.
- Probeer extra aandacht te besteden aan het positieve gedrag en de positieve eigenschappen van uw kind. Geef hem/haar complimentjes. Dit geeft uw kind zelfvertrouwen en kracht in de moeilijke periode.

- Voor uzelf als ouder is het belangrijk om iemand buiten het gezin te hebben waar u mee kunt praten (vriend, vriendin, buurvrouw enz.). Zo voorkomt u dat u frustraties over de scheiding tegen uw kind gaat uiten.

Aandachtspunten op de langere termijn

- Ga er nooit van uit dat een kind weet hoeveel u van hem/haar houdt.
- Handhaaf structuur. Dat biedt duidelijkheid en veiligheid.
- Houdt familietradities in stand.
- Probeer zelf in evenwicht te komen na de scheiding. Uw kind merkt het als u zich slecht voelt en kan hierop reageren.
- Toon wel uw gevoelens, maar niet teveel in één keer.
- Maakt u niet druk om reacties van uw kind. Het zou juist ongezond zijn als hij/zij gewoon door zou leven alsof er niets gebeurd is.
- Praat nooit negatief over uw partner tegen uw kinderen!

Meer ondersteuning nodig?

Mocht u als ouder graag nog wat meer informatie willen over echtscheiding, kunt u bij een aantal organisaties terecht. Het beste kunt u met de jeugdverpleegkundige overleggen welke vorm van ondersteuning bij u past. Om alvast een indruk te geven, zijn hier een aantal mogelijkheden:

- het spreekuur voor opvoedingsvragen
- korte cursus voor scheiding met kinderen
- maatschappelijk werk
- particuliere praktijken.