

Als ouders uit elkaar...

Wat betekent dit voor je kind?



Wat betekent scheiden voor een kind?

Je hebt besloten om niet meer samen verder te gaan. Een scheiding kan veel gevolgen hebben: het verlies van je partner, contact met vrienden en/of familie, verandering van huis en buurt, inkomsten en gezin.

Uit elkaar gaan, gaat eigenlijk nooit zonder strijd. Dit heeft ermee te maken dat je los moet komen van de persoon waarvan je ooit dacht dat je er de rest van je leven mee zou gaan delen. Je hebt van elkaar gehouden of doet dit nog steeds en hebt samen een gezin.

Toen jullie nog samenwoonden, waren er ook al meningsverschillen. Echter, na een scheiding lijkt het of dit nog meer is geworden. Je moet over veel dingen concrete afspraken maken, waarbij de één soms anders over zaken denkt dan de ander. Daarbij spreek je elkaar minder en ben je minder snel geneigd de ander tegemoet te komen. Kleine zaken kunnen dan opeens groot worden, waardoor je wordt belemmerd om verder te gaan met je leven en het leven van jullie kind(eren).

Loyaliteit van kinderen

Kinderen zijn verbonden met beide ouders. Zorg van, en een goed contact met, beide ouders is essentieel voor een stabiele ontwikkeling van een kind. Het is voor een kind moeilijk als de ene ouder de andere ouder bekritiseert, wanneer de ene ouder negatief praat over de andere ouder of wanneer hij/zij ruzies hoort. Het kind houdt van beide ouders en wil geen onderwerp van de strijd worden waarover de ouders een conflict uitvechten. Als kinderen betrokken worden in de strijd tussen ouders, dan komen ze in een loyaliteitsconflict. Dit komt regelmatig tot uiting op momenten dat het kind van de ene ouder naar de andere gaat. Het kost energie om te wisselen van ouder/huishouden. Het kind mist één van de ouders, waardoor het zich anders kan gedragen. Dit kan worden uitgelegd alsof het kind het niet naar zijn/haar zin zou hebben gehad bij die ander, wat kan leiden tot een conflict tussen de ouders. Een andere vorm waarin het loyaliteitsconflict tot uiting komt, is dat kinderen gaan zorgen voor hun ouders. Ze delen niet gemakkelijk hun gevoelens over de scheiding en vertellen vaak alleen datgene waarvan ze denken dat ouders het graag willen horen.

Tips om als ex-partners vorm te geven aan het ouderschap

- Blijf als ouders respectvol met elkaar omgaan en probeer begrip te hebben voor het proces van de andere ouder;
- Ga zoveel mogelijk samen als ouders naar, voor je kind, belangrijke gebeurtenissen, zoals een ouderavond, afzwemmen, een musical, enz.;
- Maak belangrijke beslissingen samen en betrek je kind, afhankelijk van diens leeftijd, bij beslissingen die hem/haar aangaan;



- Wees duidelijk over praktische informatie die voor je kind van belang is;
- Belast je kind niet met volwassen onderwerpen, hoor je kind niet uit en laat het niet de 'boodschapper' zijn. Wil je iets kwijt aan je ex-partner, vertel dit dan zelf aan de ander;
- Zoek steun bij familie en vrienden die je helpen het belang van je kind centraal te blijven stellen. Het is pijnlijk voor kinderen als ook andere familieleden of andere belangrijke mensen uit het sociaal netwerk lelijke dingen zeggen over de andere ouder;
- Luister oprecht naar wat je kind wil vertellen en neem het serieus;
- Accepteer het als de andere ouder andere huisregels hanteert dan jij;
- Leer te accepteren dat je 'parttime' ouder wordt en dus niet meer overal invloed op hebt;
- Probeer je kind te steunen als het aangeeft problemen te ervaren bij de andere ouder en laat het dit zelf bespreekbaar maken met die ouder;
- Ga wel door met opvoeden; ook kinderen in scheidingsituaties hebben regels en grenzen nodig. Het geeft duidelijkheid in een periode waarin je kind moet omgaan met veel zaken die onzeker of nieuw zijn;
- Maak van je kind geen slachtoffer;
- Wees je ervan bewust dat je niet alles kunt oplossen voor je kind. Erkenning voor zijn/haar beleving en gevoelens is soms al genoeg;
- Verander niet teveel tegelijk, want de scheiding van ouders is al heftig genoeg;
- Als je merkt dat communicatie met je kind een probleem wordt: zoek hulp;
- Zorg voor afstemming met de andere ouder als je vorm geeft aan het ouderschapsplan en de omgangsregeling. En bovenal: houd je aan de afspraken.

Wat komt er allemaal op het kind af als ouders gaan scheiden?

Het kind krijgt met meerdere veranderingen in zijn/haar leven te maken. Voorbeelden van die veranderingen zijn:

- ***Een verandering van de woonsituatie;***
- ***Een financiële achteruitgang;***
- ***Een verhuizing waardoor hij/zij vriendjes en/of vriendinnetjes mist;***
- ***Een verandering van school;***
- ***Een verandering van hobby's;***
- ***Nieuwe en/of heftige emoties;***
- ***Ouders die minder beschikbaar zijn;***
- ***Een andere viering van feest- en verjaardagen en vakanties;***
- ***Een verlies van gezinsstructuur;***
- ***Een nieuwe partner van de ouder(s) met stiefbroertjes/stiefzusjes.***

Het is een periode waarin veel gebeurt en nog veel onduidelijk is, terwijl ouders tijdelijk fysiek en emotioneel minder beschikbaar zijn. Dit kan ervoor zorgen dat kinderen zich minder geborgen en onzeker voelen. Zij zullen tijd nodig hebben om aan de nieuwe situatie(s) te wennen en om te gaan met het verlies van het vertrouwde gezin. Het kind ziet dat de ouders het moeilijk hebben en toont daardoor zijn/haar eigen gevoelens en emoties minder. Een echtscheiding heeft echter altijd impact op een kind. Hoe kinderen de scheiding beleven hangt sterk samen met de omstandigheden van de scheiding en de leeftijd en ontwikkelingsfase van het kind.



Herkenbare reacties

Kinderen reageren verschillend op de scheiding van hun ouders. Herkenbare reacties zijn: boosheid, verdriet, angst, vermoeidheid, verminderde concentratie en prestaties op school, lichamelijke klachten, moeite met afscheid nemen, terugvallen in kinderlijk gedrag (zoals bedplassen of duimzuigen) na wisselmomenten moeilijk kunnen schakelen, niet willen praten over de andere ouder en meer om aandacht vragen.

Veerkracht

Het is goed om te beseffen dat, net als de ouders, het kind bij een scheiding ook het verlies moet gaan verwerken. Het kind zal dus ook de verschillende fasen van rouw doorlopen om de scheiding goed te kunnen verwerken. Dat is heel normaal. De volgorde en de snelheid waarmee de verschillende fasen worden doorlopen, verschilt per persoon. Het is dus goed denkbaar dat ouders en kinderen allen in verschillende fasen van het rouwverwerkingsproces zitten, wat het wederzijds begrip soms bemoeilijkt. Veel kinderen ervaren gevoelens van verdriet, boosheid en angst rondom de scheiding. Soms ook opluchting, omdat er een einde aan de ruzies tussen de ouders is gekomen. Met de steun van hun ouders en hun omgeving voelen de meeste kinderen zich na verloop van tijd weer fijner. De meeste kinderen zijn na ongeveer 1 tot 2 jaar aan de veranderde situatie gewend, waarna het hen lukt om de scheiding een plekje te geven. Dit betekent niet dat de pijn weg is, maar dat zij een manier hebben gevonden om met de veranderingen om te gaan.

Het is goed om als ouder in de gaten te houden wanneer de verwerking stagneert.

Waar moet je dan als ouder op letten?

De verwerking stagneert als je kind langere tijd (meer dan 3 maanden):

- Erg boos en geïrriteerd blijft en/of veel ruzie maakt;
- Neerslachtig blijft;
- Lusteloos is (vaak geen zin heeft in dagelijkse activiteiten);
- Zich terugtrekt (situaties, dingen of personen gaat vermijden);
- In ontwikkeling stagneert of een terugval heeft (bijvoorbeeld opnieuw bedplassen);
- Lichamelijke klachten heeft waar geen lichamelijke oorzaak voor te vinden is;
- Slaapproblemen en/of nachtmerries heeft;
- (Zeer) angstig gedrag vertoont;
- Negatief tegen allerlei dingen aankijkt;
- Opvallend zorgzaam gedrag naar de ouder(s) of broertjes of zusjes vertoont en niet bij zichzelf stilstaat;
- Alleen maar negatief spreekt over een van de ouders terwijl de band voor de scheiding goed was.

Een stagnerende verwerking kan ook nog na verloop van jaren optreden, waardoor het niet altijd wordt gelinkt aan de echtscheiding.



Over de scheiding praten met je kind

Veel ouders vinden het lastig om over de scheiding te praten met hun kind. Toch kan het heel helpend zijn voor je kind wanneer er op een open en neutrale manier over bepaalde thema's gesproken wordt. Het is dan wel belangrijk dat je bij de beleving en de behoefte van je kind aansluit.

Belangrijke thema's die bij je kind kunnen spelen zijn:

- **De wens dat ouders weer bij elkaar komen:** veel kinderen koesteren de (stille) wens dat hun ouders weer bij elkaar komen. Soms tot op volwassen leeftijd. Het is belangrijk om te herhalen dat je heel goed begrijpt dat dat de wens van je kind is, maar dat de meeste ouders die gescheiden zijn niet meer bij elkaar komen. Hoe verdrietig dat ook is voor de kinderen.
- **Houden mijn ouders nog van mij?:** vooral jonge kinderen hebben in deze onzekere tijd bevestiging nodig dat beide ouders nog steeds evenveel van hen houden als voor de scheiding. Het is belangrijk dat je kind weet dat, hoewel jullie niet meer van elkaar houden, jullie als ouders altijd van hem/haar zullen blijven houden en er ook altijd samen voor jullie kind zullen zijn. Jullie gaan immers als partners uit elkaar, maar blijven samen ouders.
- **Loyaliteitsconflict:** wanneer kinderen het gevoel hebben dat zij moeten kiezen tussen de ene of de andere ouder raken zij verscheurd door gevoelens van machteloosheid en verwarring. Bovendien is het voor de ontwikkeling van kinderen van belang dat beide ouders aanwezig zijn in hun leven.

- **Schuldgevoel:** *"Ik ben schuldig aan de scheiding van mijn ouders, omdat ik niet lief ben."*

Dit schuldgevoel komt vooral veel voor bij jonge kinderen (tot 6 jaar) maar kan ook spelen bij jeugdigen (vanaf 12 jaar). Het is belangrijk om meerdere malen te herhalen dat een kind NOOIT schuld heeft aan de scheiding van zijn/haar ouders.

- **Parentificatie (overnemen ouderrol):** dat kinderen ouders willen troosten of helpen wanneer de ouder emotionele of lichamelijke pijn heeft, is een normale, sociale reactie. In scheidingssituaties bestaat er een kans dat kinderen overmatig voor de ouder (meestal degene die verlaten is, alleen is of degene die de meeste emoties toont) of broertjes/zusjes gaat zorgen. Het is dan belangrijk om je kind te laten merken dat je zijn/haar inzet waardeert, maar dat jij er bent om voor je kind(eren) te zorgen en dat je heel goed voor jezelf en je kind(eren) kunt zorgen. Belangrijk is dat je kind gewoon lekker kind mag zijn.

Een fijne manier om met je kind(eren) in gesprek te komen over deze thema's is door het (afhankelijk van de leeftijd van je kind(eren)) voorlezen of aanbieden van boeken over scheiding. In de bibliotheek zijn over dit onderwerp verschillende boeken te leen. Verder zijn er voor ouders en kind de websites van Villa Pinedo en Kiesvoorhetkind.nl. Op deze websites staat veel bruikbare en nuttige informatie en tips voor kinderen en hun ouders in scheidingssituaties.



Gescheiden opvoeden

De manier waarop ouders na de scheiding een kind opvoeden, heeft gevolgen voor het kind. Scheidingen met de meest nadelige gevolgen voor kinderen zijn scheidingen waarbij:

- *Ouderlijke conflicten blijven voortduren na de scheiding. Kinderen die dit meemaken lopen blijvende schade op;*
- *De ouder waarbij het kind woont problemen heeft;*
- *Het kind veel veranderingen heeft doorgemaakt als gevolg van de scheiding;*
- *Er sprake is van een sterke financiële achteruitgang;*
- *Er een slechte band met de uitwonende ouder bestaat.*

Beschermende factoren

Beschermende factoren die kinderen behoeden voor de negatieve gevolgen van gescheiden opvoeden zijn:

- Beide ouders spelen een betekenisvolle rol in het leven van het kind;
- Een goede communicatie en samenwerking tussen de ouders;
- Het bespreekbaar maken van aan de scheiding gerelateerde onderwerpen;
- Een sociaal steunend netwerk naar beide ouders en de kinderen;
- Het, waar nodig, blijven stellen van grenzen met begrip voor het kind, ook al heb je een schuldgevoel.

Tips voor goed ouderschap

Als partners ga je uit elkaar, maar je blijft wel samen ouders, een leven lang. Zorg dat je als ouders blijft communiceren met elkaar over zaken die de kinderen aangaan. Stel het belang van je kind centraal in alles wat je doet en besluit ten opzichte van je kind. Dit kan een lastige opgave zijn als er sprake is van boosheid naar de andere ouder. Vraag je bij elk besluit over je kind af, of de beslissing is genomen op basis van het welzijn van je kind of boosheid naar de andere ouder. Wat voor afspraken je als ouders onderling ook maakt wat betreft de zorg en omgangsregeling; denk eraan dat het omgangsrecht een recht van je kind is. Je kind vindt het belangrijk dat ouders het met elkaar eens zijn over de omgangsregeling en dat er geen ruzie ontstaat. Essentieel is dat kinderen expliciet van beide ouders toestemming krijgen om van de andere ouder te blijven houden. Niet alleen met woorden; je kind moet ook kunnen voelen dat beide ouders het menen.

Het is dan ook het beste wanneer:

- ***Kinderen geen getuige zijn van ruzies tussen ouders;***
- ***Kinderen niet de 'boodschapper' worden van berichten tussen ouders;***
- ***Kinderen niet belast worden met volwassen zaken die spelen tussen ouders;***
- ***Kinderen geen kwaadsprekerij horen van de ene ouder over de andere ouder (of van en door familieleden).***

Het is belangrijk dat kinderen wel geïnformeerd worden en (afhankelijk van hun leeftijd) mee mogen praten over zaken die hen wel aangaan. Het beste is als ouders belangrijke zaken zoveel mogelijk samen vertellen aan kinderen. Voor je kind is het fijn om regelmatig even alleen te kunnen zijn met jou als ouder. Het is fijn als je kind de ruimte krijgt om zijn/haar eigen verhaal te mogen vertellen.



Enkele vragen die daarbij kunnen helpen zijn: Wat vind je moeilijk? Wat zou je anders willen? En wie of wat kan je daarbij helpen?

Geef hierbij als ouder niet gelijk je eigen mening. Je kind wil zich gehoord voelen en weten dat je begrijpt hoe het voor hem/haar is. Het kan je als ouder een machteloos gevoel geven wanneer je niet alles voor je kind kunt oplossen. Besef dat dit ook niet nodig is; erkenning van de situatie van je kind is voor hem/haar al heel fijn. Zo kan het goed zijn voor je kind om van jou te horen: *“Ik begrijp dat je verdrietig bent door de situatie en ik kan het niet oplossen, maar ik kan wel samen met je kijken hoe ik jou kan steunen”*. Dit kan enorm helpen bij de verwerking van de scheiding.

Het kan zijn dat je als ouder een periode minder beschikbaar bent voor je kind, omdat je zelf veel moet regelen en verwerken. In dat geval is het fijn als je kind zijn verhaal kwijt kan bij iemand die hij/zij vertrouwt. Het maakt niet uit wie dat is, als het maar iemand is die voor je kind beschikbaar is in de nabije omgeving en die (heel belangrijk) geen oordeel velt over de ouders. Dat kan een opa zijn of een buurman, de leerkracht van school, etc. Het is bovendien fijn voor je kind als de school en de leerkracht op de hoogte zijn van de scheiding en de situatie thuis.

Als ouders nieuwe relaties krijgen, kan dat een enorme impact hebben op een kind. Kinderen blijven veelal nog lang de hoop houden dat de ouders weer bij elkaar komen. Nieuwe relaties doen die hoop teniet. Het is opnieuw een verliesverwerking voor je kind. Het is belangrijk om ook in deze situaties te blijven praten met je kind.

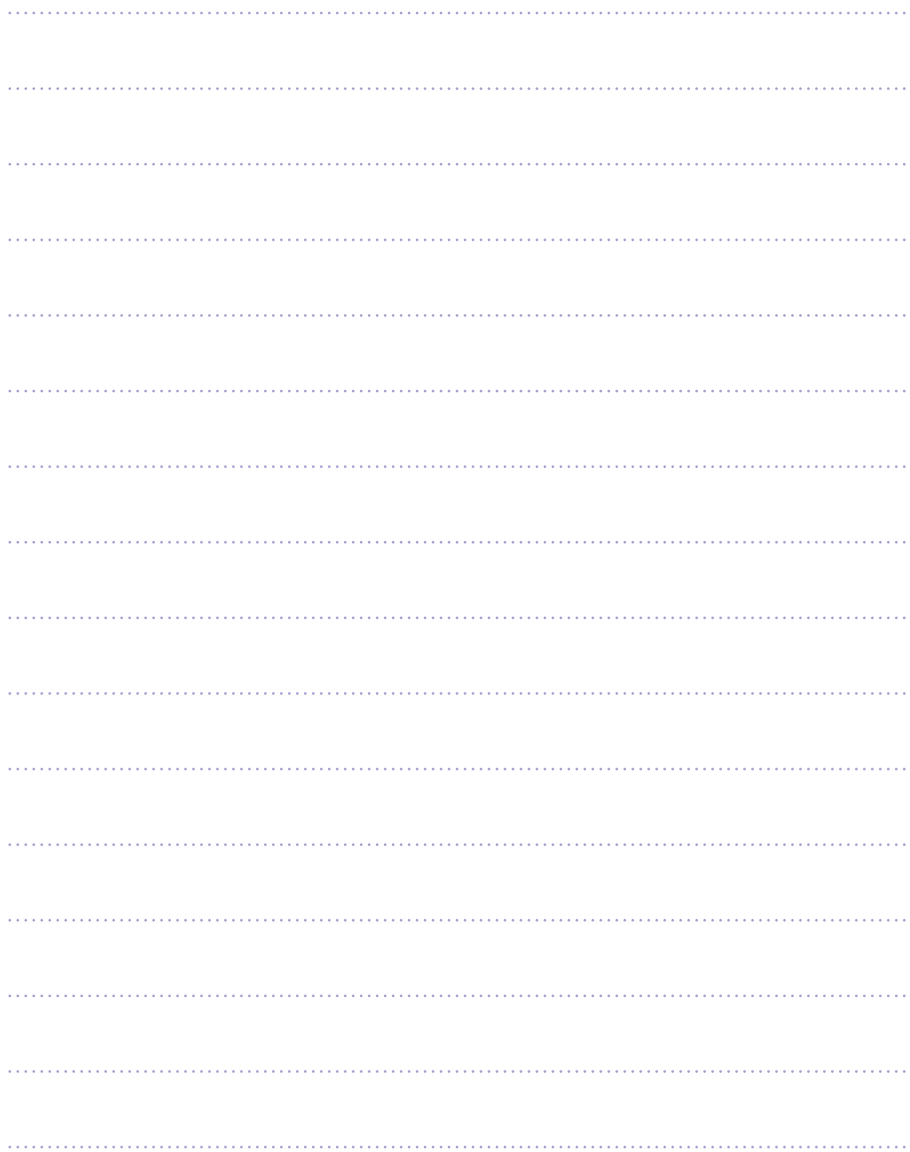
Unieke werkwijze

De advocaten en mediators van Het Wetshuys Advocaten en Mediators hebben extra aandacht voor het kind bij de scheiding. Zij staan bij de behandeling van jullie dossier uitgebreid stil bij het welzijn van jullie kind(eren).

Het Wetshuys Advocaten en Mediators is uniek in de wijze waarop ouders worden begeleid tijdens en na een scheiding. Kinderen staan daarbij centraal. Anders dan gebruikelijk in de advocatuur wordt niet alleen gesproken over de juridische en financiële gevolgen van de scheiding; er wordt ook uitgebreid stilgestaan bij de gevolgen van de scheiding voor jullie kind(eren).

De advocaten en mediators van Het Wetshuys Advocaten en Mediators helpen met vragen als:

- **Hoe ga ik om met mijn kind tijdens en na een echtscheiding?**
- **Hoe vertel ik mijn kind over de scheiding?**
- **Hoe ervaart mijn kind de scheiding?**
- **Hoe ga ik om met de nieuwe partner van één van mijn ouders?**



Venlo | Hoofdkantoor

Telefoon

Koninginnesingel 30a | 5911 KC Venlo

077 356 11 00

Venray | Keyserstaete

Telefoon

Keizersveld 50-V | 5803 AN Venray

0478 588 277

Boxmeer | De Weijer

Telefoon

De Raetsingel 1 | 5831 KC Boxmeer

0485 748 022

Sittard | PITgrond

Telefoon

Poststraat 1 | 6135 KR Sittard

046 20 60 486

Postadres:

Postbus 708 | 5900 AS Venlo

E-mail:

advocaten@hetwetshuys.nl

Website:

www.hetwetshuys.nl

Openingstijden

Bezoek onze kantoren op afspraak tijdens kantooruren. Ook kunt u een telefonische afspraak maken voor een gratis eerste kennismakingsgesprek op kantoor, een videogesprek of telefoongesprek. Indien u niet in de gelegenheid bent ons te bezoeken, een belafspraak of videogesprek niet wenselijk is, bestaat de mogelijkheid om u op locatie te bezoeken.

Vanwege hun specialistische kennis worden onze advocaten en mediators regelmatig benaderd door cliënten vanuit het gehele land. Zij zijn dus gewend om gebruik te maken van moderne communicatie en spreken met u af op welke manier zij besprekingen met u houden. Dit kan dus op een van onze kantoren zijn, met een videogesprek, of er wordt op een gezamenlijke locatie in het land met elkaar afgesproken.