

## Tips voor alle leeftijden

- vertel samen aan uw kind dat u uit elkaar gaat (gebruik liever niet het woord scheiding, dit heeft een negatieve lading);
- vertel het tijdig zodat uw kind zich kan voorbereiden op een nieuwe situatie;
- vertel wat er gaat veranderen;
- zeg dat de beslissing om uit elkaar te gaan niets te maken heeft met uw kind;
- zeg dat uw kind er niets aan kan doen en het ook niet kan voorkomen;
- vertel dat u als ouders er altijd beiden voor hem zult zijn (de liefde tussen ouders kan verdwijnen maar de liefde tussen ouders en kinderen niet);
- vertel dat u samen hebt besloten wie waar gaat wonen en hoe de omgangsregeling er uit gaat zien;
- vertel hoe de omgangsregeling er uit gaat zien (maak het inzichtelijk bijvoorbeeld door een kalender);
- houd uw kind buiten de ouderlijke conflicten;
- geef uw kind aan dat het u niet hoeft te troosten als u huilt;
- geef aan dat uw zorgen uw verantwoordelijkheid zijn en dat uw kind u kan vertrouwen en dat u voor oplossingen zorgt;
- betrek uw kind bij inrichten van de nieuwe woning (inrichten van de eigen kamer) en geef uw kind een plek met eigen spullen (iets van thuis);
- zorg dat uw kind in de omgangsregeling uw aandacht krijgt;
- zorg dat uw kind op regelmatige basis contact heeft met de niet-verzorgende ouder;
- lever nooit kritiek op uw ex-partner waar uw kind bij is;
- vertel uw kind dat het geen keuze hoeft te maken voor een van de ouders;
- laat uw kind trots zijn op zijn beide ouders;
- dring als ouder, uw kind, niet de gevoelens van uzelf op;
- blijf kalm en positief tegenover uw kind;
- houd u (beiden) aan een normale dagindeling;
- bescherm de persoonlijke omgeving van uw kind (en zijn privacy);
- wees consequent;
- houd uw kind in de gaten;
- anticipeer op stress signalen (en blijf nuchter);
- ontloop het thema scheiding niet (lees samen een kinderboek met dit thema) en kom er na een poosje weer eens op terug;
- stimuleer uw kind om over zijn gevoelens te praten;
- zeg uw kind dat het boos of verdrietig mag zijn;
- praat met andere volwassenen waar uw kind mee te maken heeft;
- toon begrip bij 'bezitterig' gedrag;
- stimuleer het vriendennetwerk van uw kind;
- geef uw kind complimenten als het weer helemaal zichzelf is geworden sinds de scheiding (bij positieve signalen);
- trek af en toe tijd uit om leuke dingen met uw kind te doen.

## Pasgeborenen (0 tot 1 ½ jaar)

In de eerste levensjaren hecht een kind zich aan de ouders. Vanuit die veilige basis ontdekt het de omgeving. Zorg dat uw kind (indien mogelijk) vaak en op regelmatige basis contact heeft met de andere ouder. Gedurende de week af en toe een paar uurtjes bijvoorbeeld met een periode daartussen van niet meer dan drie dagen.

Probeer uw kind zo veel mogelijk de veiligheid te bieden die het nodig heeft door het te knuffelen en te troosten. Daarnaast biedt een vaste dagindeling die bij beide ouders hetzelfde is veiligheid net zo als kleine gewoonten 'rituelen', zoals een boekje lezen voor het slapengaan. Spanningen bij pasgeborenen die met een scheiding geconfronteerd worden uit zich in: veel huilen, eet- en slaapproblemen, angst voor vreemden (tussen 6 en 8 maanden), buikpijn

### **Peuters (1 ½ tot 3 jaar)**

Peuters begrijpen dat de andere ouder niet meer thuis woont maar snappen niet waarom dat zo is. (zie ook 'het sprookje van de schildpadden'; zie hieronder) Peuters reageren met boosheid, buikpijn, problemen met eten, slapen en zindelijkheid of verlatingsangst.

Het stellen van grenzen aan peuters wordt belangrijk (dit geeft een peuter het gevoel van veiligheid). Blijf zoveel mogelijk dezelfde dingen doen als voorheen, houd vast aan een vaste dagindeling die bij beide ouders hetzelfde verloopt. Denk ook aan vaste 'rituelen' zoals even bellen of een boekje lezen voor het slapengaan. Probeer als niet-verzorgende ouder het kind regelmatig te zien en zoveel mogelijk deel te nemen aan de dagelijkse routine (beter een gedeelte van het weekend en een middag doordeweeks bijvoorbeeld, of twee keer een uurtje na het werk). Geef uw kind in de tijd die u met hem doorbrengt aandacht en zorg dat uw kind die tijd niet hoeft te 'delen' met anderen (nieuwe partners of gezinsleden bijvoorbeeld).

#### **Het sprookje van de schildpadden**

U kunt kleine kinderen van deze leeftijd het sprookje vertellen van de schildpadden. Hierin wordt op simpele wijze uitgelegd aan peuters en kleuters waarom papa's en mama's uit elkaar kunnen gaan. Als kinderen begrijpen waarom dat gebeurt kunnen zij beter accepteren dat het in hun leven gebeurt. Het wordt daardoor minder bedreigend.

*Er was eens een zeeschildpad die aan land ging om een sappig blaadje sla te eten. Daar zag de zeeschildpad een mooie landschildpad lopen. De zeeschildpad en de landschildpad werden heel verliefd op elkaar en ze gingen samen wonen in het huisje van de landschildpad. Na enige tijd kwam er ook een baby schildpadje en samen met zijn drietjes waren zij heel tevreden en leefden nog lang en gelukkig.*

*Maar nee, wacht eens even. Er was iets aan de hand. De zeeschildpad werd steeds verdrietiger omdat ze de zee zo miste. "Kunnen we niet in zee gaan wonen?" snikte de zeeschildpad? Maar de landschildpad kon niet zwemmen. "Ga jij dan maar alleen terug naar de zee", zei de landschildpad, "ik blijf hier aan land". "En ik dan?" vroeg de kleine schildpad, "Wat moet ik nu doen?"*

*En zo kwam het dat de kleine schildpad voortaan twee huisjes had. Één huisje op het land en één huisje in de zee. In zee kon kleine schildpad lekker samen zwemmen met grote zeeschildpad. Op het land kon kleine schildpad in het zand spelen samen met grote landschildpad. En in alle twee de huisjes was het even gezellig. Zo leefden ze toch nog heel lang en heel gelukkig.*

Dit is een bewerkte versie van het verhaal The Turtle Story uit: Janet Jonhston, Through the Eyes of Children, (1997).

### **Kleuters (3 t/m 5 jaar)**

Kinderen op deze leeftijd hebben het idee dat de wereld om hen draait en kunnen zich nog niet goed verplaatsen in de ander. Het kan daardoor gebeuren dat kleuters denken verantwoordelijk te zijn voor het uit elkaar gaan van hun ouders en voelen zich schuldig. Kleuters zijn erg afhankelijk van hun

ouders en vinden het moeilijk om hun emoties te uiten. Ze weten gewoon niet hoe. Het kan gebeuren dat zij hun boosheid op anderen richten of dat emoties worden verstopt.

Kleuters kunnen heel veeleisend worden of gedrag gaan tonen dat niet meer bij hun leeftijd past, zoals weer om een speentje vragen. Daarnaast spelen angsten een rol die zich uiten in nachtmerries, bedplassen en verlatingsangst. Meisjes op deze leeftijd voelen zich vaak meer aangetrokken tot hun vaders en jongens tot hun moeders. Dit maakt het extra moeilijk voor kinderen als één van de ouders uit huis gaat.

Toon begrip voor de boosheid van uw kleuter en zeg dat hij boos mag zijn en dat het niet zijn schuld is. Praat met hem op zijn niveau en luister. Vertel dat u er beiden voor hem zult zijn en naar hem zult luisteren.

### **Kinderen (6 t/m 8 jaar)**

Kinderen in deze leeftijd zijn vaak heel erg verdrietig en proberen wanhopig de scheiding te voorkomen. Zij verlangen vaak hevig naar de ouder die het huis verlaten heeft en vooral jongens missen hun vader. Zij voelen zich afgewezen door de ouder die het huis heeft verlaten. Dit kan hun gevoel voor eigenwaarde een stevige deuk geven. Kinderen op deze leeftijd zijn nog geneigd de geloven dat zij medeverantwoordelijk zijn voor de scheiding. Zij hebben er moeite mee om hun ouders te zien falen en blijven bovendien liever in de waan dat zij er ook de hand in hebben gehad omdat dit de mogelijkheid vergroot dat zij de scheiding kunnen verhinderen.

Bij kinderen in deze leeftijdsgroep komt 'verborgen verdriet' niet zelden voor. Dit uit zich bijvoorbeeld in het niet praten over de scheiding, zich afsluiten voor ruzies tussen de ouders, onaangedaan zijn, weinig enthousiasme tonen, of ineens heel veel affectie tonen naar de ouders of verdrietige boeken lezen. Kinderen op deze leeftijd kunnen ook de neiging vertonen om verantwoordelijkheden in het gezin over te nemen die niet bij hun leeftijd horen of hun ouders emotioneel te willen steunen. Praat met uw kind, geeft aan wat u signaleert en luister.

### **Kinderen in de prepuberteit (9 t/m 12 jaar)**

Kinderen op deze leeftijd beginnen zich af te zetten tegen hun ouders. Zij zijn boos om het feit dat hun ouders hun leven volledig op z'n kop zetten en zorgen voor veranderingen waar zij niet tegen zijn opgewassen. Zij zijn geneigd heel zwart/wit te denken, in 'winnaars' en 'verliezers', 'schuldig' en 'onschuldig'. Dit maakt dat zij woedend kunnen zijn op degene die het initiatief tot de scheiding heeft genomen. Hun eigen actieve neiging om tussen de ouders in te gaan staan maakt dat zij gemakkelijk zelf verwickeld raken in de strijd tussen hun ouders en in het ergste geval middel in de strijd worden.

De boosheid van kinderen in deze leeftijd maakt ook dat zij moeilijk gehoorzamen en soms onhandelbaar zijn. Sommige kinderen willen niet meewerken aan de omgangsregeling. Om als ouder met de boosheid van uw kind om te gaan is het belangrijk om met uw kind te praten en begrip te tonen voor zijn boosheid. Leg uit dat het niet zo is dat er sprake is van een 'schuldige' en een 'onschuldige' en dat de scheiding iedereen verdriet doet.

Kinderen op deze leeftijd kunnen ook de neiging vertonen om verantwoordelijkheden in het gezin over te nemen die niet bij hun leeftijd horen of hun ouders emotioneel te willen ondersteunen. Andere symptomen die zich voor kunnen doen zijn: concentratieproblemen, problemen in de omgang met hun vriendjes en vriendinnetjes (foute vriendjes), agressie of krijgen lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn en buikpijn.

### **Pubers (12 t/m 17 jaar)**

Ook voor pubers is een scheiding een van de moeilijkste dingen die zij in hun leven meemaken. De ontwikkelingen in hun eigen leven sloppen enorm veel aandacht op en zij zijn minder gefixeerd op hun

ouders. Zij weten dat het niet hun schuld is maar het 'falen' van hun ouders is een harde dobber. Wat betekent dat voor hen zelf? En wat betekent dat voor het beeld dat zij hebben over hun eigen toekomst in de liefde die ineens helemaal niet meer zo mooi is.

Pubers reageren doorgaans heel verschillend op een scheiding. Soms schikken zij zich vrij snel, passen zich aan de nieuwe situatie aan en distantiëren zich van de gezinssituatie. Net als oudere kinderen van de basisschool lopen pubers de kans om in loyaliteitsconflicten terecht te komen. Ook kan het zijn dat meisjes (vrijwel nooit jongens) een enorme sprong voorwaarts maken in hun ontwikkeling en zij een grote steun zijn voor hun ouders in deze tijd. Zij nemen huishoudelijke taken op zich en zorgen voor hun kleinere broertjes of zusjes. Dit lijkt heel prettig maar het kan ook zorgelijk gedrag zijn als uw kind zich echt verantwoordelijk voelt voor het reilen en zeilen van het gezin.

Sommige pubers trekken zich terug van hun ouders en de andere gezinsleden (en soms ook van hun leeftijdgenoten) en zorgen dat zijn zo min mogelijk thuis zijn. Blijf in deze situatie contact zoeken met uw kind en zorg (zolang dat mogelijk is) dat u niet de controle verliest met alle gevolgen van dien: foute vrienden, geweld, alcohol en drugs, mislukken op school, tienerseks of loverboys.

## **De omgangsregeling**

Ouders verschillen per definitie van elkaar (wat ouders als lastig kunnen ervaren). Voor kinderen vormt dit verschil juist een uitstekende basis. Terwijl zij bijvoorbeeld door de ene oude geborgenheid en veiligheid ervaren leert de andere ouder hen de wereld verkennen en zelfvertrouwen te krijgen. De regelmatige omgang met beide ouders is daarom van groot belang voor de ontwikkeling van kinderen. Dit is vaak niet gemakkelijk, zeker in de eerste tijd na de scheiding kan het soms een hele opgave zijn om als ouders elkaar zo regelmatig te zien en met elkaar om te gaan. Na enkele jaren blijkt dat vrijwel alle ouders het contact kunnen verbeteren. Lukt het ouders om daar (op den duur) een weg in te vinden dan geven zij niet alleen hun kinderen een belangrijke basis maar ook henzelf.

### **Gezag**

Vóór 1998 werd bij echtscheiding een voogd (verzorgende ouder) en een toezienend voogd (niet-verzorgende ouder) aangewezen. Sinds 1998 blijft het ouderlijk gezag (voogdij) bij beide ouders. Dit betekent dat beide ouders de plicht en het recht hebben op de opvoeding en verzorging van hun (minderjarige) kind. In de praktijk komt het er vaak op neer dat één van de ouders de dagelijkse zorg op zich neemt, en daar ook ruimte voor krijgt, en dat belangrijke beslissingen (zoals schoolkeuze, medische aangelegenheden) door beide ouders samen worden genomen. Ouderlijk gezag houdt voorts in dat beide ouders het bewind voeren over het vermogen van hun kind, met de plicht om dit vermogen als goede bewindvoerders te beheren, en dat zij beiden het kind vertegenwoordigen in burgerlijke handelingen (bijvoorbeeld aanvragen van een paspoort maar ook procesvertegenwoordiging).

### **Het kindverhoor**

Kinderen vanaf twaalf jaar kunnen een uitnodiging krijgen van de rechtbank om door de rechter te worden gehoord ten aanzien van de voorzieningen die voor hem zijn geregeld bij de scheiding. Kinderen kunnen ook zelf de rechter verzoeken om gehoord te worden (ook kinderen die nog geen twaalf jaar oud zijn) Uw kind krijgt een brief thuis gestuurd met informatie over zijn rechten en over gezag en omgangsregelingen en kan vervolgens kiezen uit drie mogelijkheden om zijn mening kenbaar te maken: praten met de rechter, een brief schrijven aan de rechter of afzien van zijn recht om gehoord te worden. Uw kind wordt door de rechter gehoord en mede op basis daarvan neemt de rechter een beslissing ten aanzien van de omgangsregeling die in belang is van uw kind. Het wil dus niet zeggen dat uw kind zelf beslist. Op [www.rechtspraak.nl](http://www.rechtspraak.nl) kunt u meer informatie vinden over het 'kindverhoor' bij echtscheiding. Voor kinderen is er meer informatie te vinden op [www.rechtvoorjou.nl](http://www.rechtvoorjou.nl) en op [www.villapinedo.nl](http://www.villapinedo.nl)

### **Co-ouderschap**

De meest geschikte manier om als ouders beiden in gelijke (of nagenoeg gelijke) mate betrokken te blijven is het co-ouderschap. Uw kind woont dan bij beide ouders met een regelmatige wisseling,

bijvoorbeeld om de paar dagen of om de week (om de maand of om het jaar). Voordeel is tevens dat uw kind niet snel in een loyaliteitsconflict betrokken raakt aangezien beide ouders gelijkwaardig hun ouderschap invullen. Ouders dienen uiteraard dicht bij elkaar in de buurt te wonen en heel goed met elkaar te kunnen overleggen en afstemmen. Kinderen passen zich relatief goed aan in het wisselende verblijf op twee plaatsen maar het levert wel behoorlijk wat onrust op. Het is dan ook niet geschikt voor ieder kind en zeker ook niet voor iedere leeftijd. Er bestaat ook het zogenaamde 'bird-nesting' dit is een vorm van co-ouderschap waarin er één gezinswoning is waar de ouders wisselend verblijven.

### **Om de week een weekend?**

Omdat nog steeds het merendeel van de mannen in Nederland voor het grootste deel van het gezinsinkomen zorgt worden de kinderen meestal toegedeeld aan de vrouw. In 75% van de scheidingen verblijven de kinderen bij de moeder, in 10% bij de vader en in 15% is er sprake van een co-ouderschap. De traditionele 'om de week een weekend' regeling is dan ook vaak standaard. Doordat mannen echter steeds vaker een dag in de week voor hun kind zorgen, de 'pappadag', wordt de traditionele regeling uitgebreid met een dag in de week of een middag in de week. Niet alleen voor de kinderen is dat fijn maar ook voor de vaders die na scheiding de band met hun kinderen dreigen te verliezen. Het betrokken zijn bij de dagelijkse bezigheden van de kinderen, bij school, vriendjes en vriendinnetjes, zorgt voor een sterkere band tussen kind en vader.