



Noord- en Oost-Gelderland

EEN
GEZOND
HOUSTAST

ECHTSCHIEDING

INFORMATIE VOOR OUDERS/VERZORGERS VAN KINDEREN VAN 4 - 12 JAAR

Scheiden is voor niemand leuk. Het is belangrijk dat kinderen in deze periode de steun van beide ouders ervaren.

Hoe kunt u uw kind helpen?

- Wees eerlijk en duidelijk over de scheiding.
- Wees duidelijk over wat er na de scheiding gaat gebeuren. Neem vragen en gevoelens van uw kind serieus. Maar belast ze niet met juridische zaken of ruzie over geld of de omgangsregeling.
- Zoek steun bij vertrouwde personen; voor uw kind en voor uzelf.
- Blijf grenzen stellen en houd bepaalde gewoontes vast.
- Ga uw kind niet verwennen, soepele regels hanteren of de andere ouder zwart maken.
- Kinderen kunnen zich soms erg afzetten tegen één van de ouders. Stimuleer dit niet. Kinderen moeten niet het idee krijgen dat ze moeten kiezen.
- Steun uw kind door waardering en complimenten.
- Praat met uw kind over de scheiding en de gevoelens. Stimuleer uw kind ook met anderen over de scheiding te praten.

Reacties van kinderen

Kinderen kunnen op de volgende manieren reageren:

- *Schrik*.
- *Verdriet*. Ze missen het gezin zoals het was vóór de scheiding.
- *Woede en tweestrijd*. Sommige kinderen voelen zich machteloos en afgewezen.
- *Angst en onzekerheid*. Kinderen weten niet hoe de toekomst eruit ziet. Ze kunnen bang zijn dat ze de vertrekkende ouder nooit meer zien.
- *Schaamte*. Sommige kinderen denken dat hun gezin niet meer 'gewoon' is.
- *Schuldgevoel*. Soms denken kinderen dat de scheiding hun schuld is.

Tips voor moeilijke situaties

- Gebruik een kinderboek over scheiding om met uw kind te praten. Vertel wat er gaat gebeuren en ga niet te veel in op de reden van de scheiding.
- Gun uw kind tijd.
- Probeer momenten te vinden waarop u er helemaal kunt zijn voor uw kind.
- Zoek hulp als u er als ouder alleen niet uitkomt. Voor hulp, informatie en doorverwijzing kunt u terecht bij uw huisarts.

Na de scheiding

Voor ouders en kinderen is tijd nodig om aan de nieuwe situatie te wennen.

Enkele tips:

- Geef kinderen de ruimte om de andere ouder, grootouders en andere familieleden te blijven zien.
- Blijf met uw kinderen in gesprek over hoe het gaat, hoe zij de scheiding ervaren en wat hun wensen zijn omtrent de omgangsregeling.
- Bij een samengesteld gezin: neem niet te snel de zorgende rol over de stiefkinderen. Bij incidenten neemt de biologische ouder het initiatief. De nieuwe partner steunt deze openlijk.

Wilt u meer informatie?

www.korrelatie.nl

www.oudersvanjongehelden.nl

www.cjg.nl

Wijs uw tiener op: www.voorjongehelden.nl

Heeft u na het lezen van deze flyer nog vragen of wilt u persoonlijke begeleiding? Neem dan contact op met de GGD: T 088 – 443 32 00 en www.ggdnog.nl/jeugdgezondheid.

De flyer 'Echtscheiding' is een uitgave van GGD Noord- en Oost-Gelderland.
GGD Noord- en Oost-Gelderland is kernpartner in het Centrum voor Jeugd en Gezin.