



WAT DOET EEN SCHEIDING MET KINDEREN?



En de gevolgen hiervan...

Inhoudsopgave

De kinderen van Villa Pinedo - Aan alle gescheiden ouders van Nederland.....	2
Het paraplu- gesprek	4
Wegvallen van de steungroep bij scheiding.....	5
Gedragsproblemen.....	6
Wat is het beste voor de kinderen?.....	6
Moeten we bij elkaar blijven voor de kinderen?.....	6
Wat is het gevolg van een scheiding voor mijn kind?	6
Gedragscode voor ouders	8
Gedragscode vertaald door kinderen	9
Kinderen betrekken bij het opstellen van het ouderschaps-plan	10
Ouderschapsplan en Bruggesprek.....	10
Een verslag van het Bruggesprek.....	10
De Rouwverwerkingscurve	11
Nieuwe partner voorstellen aan je kinderen, hoe doe je dat?	12
Doe het rustig aan	13
Noem mij maar (geen) papa of mama	14
Bijlage bij het ouderschapsplan	15
Het Bruggesprek.....	15
Bijlage Oefeningen.....	17
Nuttige websites.....	20
Aanbevolen literatuur	21

De kinderen van Villa Pinedo - Aan alle gescheiden ouders van Nederland

AAN ALLE GESCHIEDEN OUDERS VAN NEDERLAND

Met deze brief willen wij jullie laten weten hoe wij ons voelen. 'Wij' zijn de **70.000 kinderen per jaar** die op een dag te horen krijgen dat hun ouders uit elkaar gaan. Op die dag wordt alles wat veilig en vertrouwd was ineens anders. Veel van ons moeten verhuizen, naar een andere school, wennen aan jullie nieuwe liefdes en in het ergste geval 1 van de ouders heel erg missen. **En dat doet pijn.**

We willen **ZÓ** graag allebei onze ouders in ons leven. Twee ouders die van ons houden en ons groot zien worden. Twee ouders die staan te juichen langs de lijn, trots zijn als we goeie cijfers halen en alles willen weten over ons eerste gebroken hart. Die samen op de eerste rij zitten als we examen doen en liefdevol hun eerste kleinkind vasthouden.

Weten jullie wel hoeveel verdriet we soms stiekem hebben? Als we de boodschapper moeten zijn. Als we moeten luisteren naar de gemene dingen die jullie over elkaar zeggen. Als we zien dat jullie elkaar negeren waar we bij zijn. Weten jullie wel hoe moeilijk het is om van jullie allebei te houden, terwijl dat soms van 1 van jullie niet mag? Dat we dan maar niks zeggen over hoe leuk het weekend was?



Wij durven hier namelijk niks van te zeggen, omdat we bang zijn om in de problemen te komen. Als jullie meegaan in het gevecht voelen we ons eigenlijk ongemakkelijk, onveilig en voor het blok gezet. Dan hebben we het gevoel dat we de ene ouder bij de andere (familie) moeten **verdedigen**. We kunnen niet kiezen tussen onze ouders, omdat we zelf voor de helft van allebei zijn, dus breng ons alsjeblieft niet in die positie.

Dit kun je wel doen. Graag zelfs!

- Er voor ons zijn
- Vragen hoe het écht met ons gaat en dan doorvragen
- De scheiding niet groter of erger maken dan die al is
- Ons **steunen** door ons een veilige plek te geven
- Leuke dingen met ons doen, zodat we weer even kind kunnen zijn
- Onze ouders corrigeren als ze negatief over elkaar praten
- Ons openlijk laten praten over allebei onze ouders
- Ons stimuleren om contact met beide families te houden

Daarmee zouden jullie ons leven een stuk **makkelijker** en fijner maken. Jullie steun kan voor ons écht het verschil maken.

We willen namelijk allemaal diep in ons hart maar één ding: evenveel kunnen houden van allebei onze ouders. Waar we ook zijn. Dat willen jullie toch ook voor ons?

Liefs -X-

Namens alle jongeren van Villa Pinedo

www.villapinedo.nl ©Villa Pinedo, 2017

VILJAPINEDO.NL
de plek voor kinderen van
gescheiden ouders

Het paraplu- gesprek

Een scheiding maakt indruk op kinderen. Veel ouders lijken te vergeten hoeveel. Het is daarom heel belangrijk dat jullie als ouders dit goed opvangen. Dat begint al bij het brengen van het nieuws. Als jullie dit goed doen, dan doen jullie dit door een zogenaamd paraplu-gesprek met de kinderen te voeren. Jullie gaan dan met zijn allen bij elkaar zitten om het nieuws te brengen. Het is belangrijk dat jullie, als ouders, dit samen aan de kinderen vertellen. Zodat de kinderen weten dat jullie er, ondanks de scheiding en dat jullie niet meer van elkaar houden als partners, er wél altijd voor de kinderen zullen zijn. Het beste is om dit gesprek op een zaterdagochtend te voeren. Zo hebben de kinderen de hele zaterdag en zondag om er allemaal vragen over te stellen. Kinderen hoeven niet de details van jullie scheiding te weten, dat is iets tussen jullie. Kom met een verhaal van jullie tweeën, dat voor de kinderen te begrijpen is. Benadruk dat het niet hun schuld is, kinderen zijn vaak geneigd de schuld bij zichzelf neer te leggen.

Het is ook prettig als jullie tijdens dit gesprek kunnen vertellen hoe het verder zal gaan. Bijvoorbeeld: Waar gaan jullie wonen? Wie gaat er weg? Door dit te kunnen vertellen kun je al een hoop onzekerheid weg nemen. Weet je zelf ook nog niet hoe de toekomst er wat dit betreft uit zal gaan zien, vertel dan hoe jullie het graag zouden willen. Dus bijvoorbeeld: "Papa is van plan om een tijdje in een stacaravan te gaan wonen op een camping hier in de buurt, totdat hij een ander huis heeft gevonden. Tot die tijd mogen jullie 3 nachtjes in de week bij papa op de camping slapen. We vertellen het aan jullie zodra er iets bekend is over een nieuwe woning".

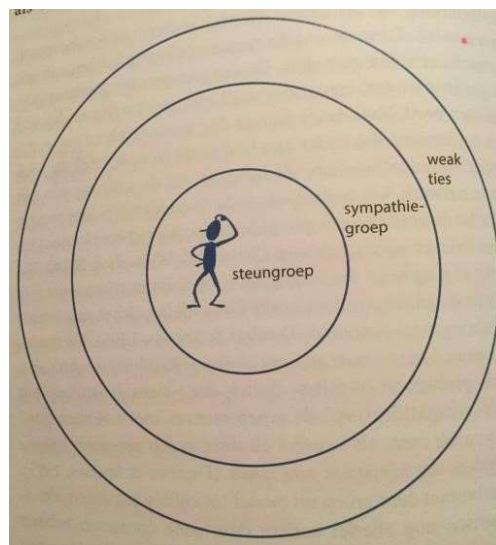
"Niet doen". Volgens de kinderen

- * Je kind(eren) zeggen dat ze veel te jong zijn en ze toch niets begrijpen van al die 'volwassenen'- zaken omtrent de scheiding of andere zaken die hiermee in verband staan;
 - * Je kind(eren) zeggen dat ze veel te jong zijn en ze toch niets begrijpen van al die 'volwassenen'- zaken omtrent de scheiding of andere zaken die hiermee in verband staan;
 - * Je kind(eren) betrekken bij de ruzies die jij en je partner hebben;
 - * Je kind(eren) verwaarlozen als je een nieuwe partner hebt. Ja het is allemaal spannend en leuk zo'n nieuwe liefde, maar de kinderen mogen hier niet onder lijden, ze maken al een scheiding mee, dit er nog bij is heel hard! Afkopen doormiddel van spullen of geld geven is geen oplossing;
 - * Praat geregeld met je kinderen over de situatie, maar probeer hierbij zo min mogelijk je ex- partner naar beneden te halen, het blijft nog altijd hun ouder en je kwetst hen hiermee;
 - * Maak geen ruzie tijdens het gesprek en luister echt naar wat de kinderen ervan vinden. Neem hen serieus in hun wensen en verlangens.
-

Wegvallen van de steungroep bij scheiding

Steungroep: Bestaat uit mensen met wie het kind zich erg close voelt (ca 7 personen) en bij wie het kind steun zoekt bij emotionele problemen of crises. Op het moment dat deze wegvallen besluit het kind dat er iets met hém is. En dat mensen niet te vertrouwen zijn. Hun eerste ervaringen leiden tot vertrouwen of wantrouwen. De kwaliteit van de relaties met de mensen in de binnen kring is van groot belang voor de relaties in de toekomst. Bij een scheiding valt een deel, vader en moeder, uit de steungroep weg.

Buiten deze groep bevindt zich de **Sympathiegroep:** de groep mensen met wie het kind goed kan opschieten en waarbij het kind, als iemand uit deze groep mensen bijvoorbeeld opeens zou te komen overlijden, erg overstuur zou raken (12-15 personen).



Daar buiten bevinden zich de **weak ties:** vrijblijvende contacten die vooral plezier opleveren en weinig verplichtingen met zich meebrengen.

Hoe hoger het instinct van een diersoort is, hoe lager het leervermogen. Een baby voelt dat hij zich moet verbinden om te overleven (=instinct). De kwaliteit van deze verbinding is van groot belang voor de toekomstige relaties van het kind. Als niemand reageert op de aanwezigheid en de acties van een kindje dan besluit het kindje van “de radar” te verdwijnen. We hebben het hier over **sensitieve responsiviteit**. Het kindje voelt dat hij/zij niet gezien wordt en besluit zijn eigen weg te gaan en verstoot iedereen uit de sympathiegroep. In deze sympathiegroep verwerft een kindje empathisch vermogen. Op het moment dat iedereen in deze sympathiegroep wordt verstoten, creëert het kind geen empathisch vermogen en leert het instrumenteel met mensen om te gaan. Hij/zij gaat mensen dan behandelen zoals je met voorwerpen omgaat. Dit zijn de kinderen zonder geweten. De nieuwe moordenaars, overvallers, verkrachters, enzovoort. Vervolgens kan worden besloten om iedereen uit de **weak ties**, in de sympathiegroep te trekken. Degenen die dit gedrag vertonen zijn de angstige hechters en zij zijn continu op zoek bevestiging. Dit zijn de types die vatbaar worden of zijn voor bijvoorbeeld loverboys.

Voorbeelden

Het zelfbeeld is het beeld dat jouw ouders, en de overige personen in jouw steungroep, jou hebben gegeven over jezelf. Je bent afhankelijk van voorbeelden, de zogenaamde rolmodellen. De kans dat je kind gaat scheiden als jij bent gescheiden is dan ook twee keer zo groot. Deze kans verdubbelt als jouw kind een partner treft waarvan de ouders ook gescheiden zijn.

De basis voor een kind

De basis voor een kind is veiligheid. Ouders bieden het kind deze veiligheid door stabiliteit te geven op alle fronten. Als er dingen misgaan, valt deze stabiliteit, deze rugleuning voor de kinderen weg. Samen goed uit elkaar gaan is belangrijk voor het kind zodat deze weet dat hij of zij altijd op papa en mama terug kan vallen.

Hechtingsproblematiek

Adoptiekinderen, kinderen die dagen op het kinderdagverblijf doorbrengen, kinderen waarvan de ouders gescheiden zijn of kinderen die keer op keer met andere verzorgers te maken krijgen vermijden hechtingscontact. Hier ontstaat hechtingsproblematiek. Kinderen “weten” dat deze mensen op een bepaald moment in hun leven weer verdwijnen en hechten zich daarom aan niemand. Want als de belangrijkste relatie in je leven het niet haalt, welke dan wel? Het vertrouwen in relaties is weg. Er wordt een innerlijke leegte gekweekt. En relaties kunnen een bedreiging gaan vormen.

Gedragsproblemen

30% van onze kinderen is onveilig gehecht! Dit uit zich in **externaliserende gedragsproblemen**: er is weinig controle over de emoties. Jongeren met externaliserende problemen hebben vaak conflicten met andere mensen of met de maatschappij. Typisch externaliserende problemen zijn agressie, overactief gedrag en ongehoorzaamheid.

Een kind kan ook **internaliserende gedragsproblemen** hebben: er is een over controle over de emoties, ze worden naar binnen gericht en leiden tot innerlijke onrust. Typische internaliserende problemen zijn sociale teruggetrokkenheid, angst, depressie en psychosomatische klachten.

Andere gevolgen voor kinderen in echtscheiding die onder voornoemde gedragsproblemen vallen zijn:

- Problemen in vriendschappen;
- Zwakkere band met de ouders, vooral met de vaders;
- Problemen op school, zoals lagere cijfers, concentratieproblemen en spanningen in het contact met andere leerlingen.

De lange termijn gevolgen zijn:

- Lager eindniveau van de opleiding;
- Lager inkomen;
- Een groter eigen scheidingsrisico;
- Zwakker wordende band met de (ouder wordende) ouders.

Houd jullie kinderen goed in de gaten en vraag regelmatig: “Hoe gaat het met jou?” Zie het kind, luister naar het kind en plan quality time in. Indien je merkt dat dat niet voldoende is, schakel dan externe hulp in.

Wat is het beste voor de kinderen?

Moeten we bij elkaar blijven voor de kinderen?

In iedere relatie komt wel eens een ruzie of een probleem voor, maar als de spanningen te hoog zijn opgelopen en jullie er samen niet meer uitkomen... Wat is dan beter voor je kind? Is het verstandig om voor de kinderen bij elkaar te blijven? Of is het beter om uit elkaar te gaan?

Wat is het gevolg van een scheiding voor mijn kind?

Als jullie kinderen hebben is het belangrijk om een zorgvuldige afweging te maken. Een scheiding heeft namelijk negatieve gevolgen voor een kind. Kinderen van gescheiden ouders hebben meer kans op het ontwikkelen van problemen. Daarom zijn veel deskundigen het erover eens dat als je kinderen hebt je beter bij elkaar kan blijven.

Ook als er veel conflicten zijn?

Continue spanningen en ruzies tussen ouders kunnen vervelend zijn voor kinderen. Zeker als de conflicten heftig zijn en vaak voorkomen. Dan kan het voor je kind beter zijn om uit elkaar gaan. Het is dan wel belangrijk dat de ruzies stoppen na de scheiding. Een vechtscheiding is schadelijk voor kinderen. Mochten jullie besluiten uit elkaar te gaan, probeer er dan alles aan te doen om als ouders goed samen te werken. Lukt het jullie niet om de nieuwe rollen goed te vervullen? Misschien ligt er nog een stukje oud zeer aan ten grondslag? Wellicht valt er nog iets te verbeteren in de communicatie tussen jullie? Schakel een conflictcoach of een mediator in.

Wat is het beste voor mijn kind?

Kinderen ontwikkelen zich het beste in een intact gezin zonder extreme ruzies of spanningen. Iedere relatie heeft moeilijkere periodes of periodes van twijfel, dat is heel normaal. Kinderen kunnen best tegen een periode van spanningen of tegen af en toe een flinke ruzie. Kinderen zijn veerkrachtig. Als ruzies worden bijgelegd en opgelost, is dit zelfs leerzaam voor kinderen. Als je kinderen hebt, is het advies om er zoveel mogelijk aan te doen om een scheiding te voorkomen, bijvoorbeeld met behulp van bijvoorbeeld relatie coaching of een afkoelingsperiode. Een tijdelijke afkoelingsperiode kan helpen bij het nemen van een weloverwogen besluit.

Conclusie:

Een scheiding is dus niet altijd een goed plan voor een kind. Het heeft zeker niet de voorkeur, maar het is ook niet altijd de slechtste keuze voor een kind. Het blijft wel altijd een ingrijpende keuze. Sta bij het nemen van de beslissing in elk geval stil bij de gevolgen voor jullie kind of kinderen.

Gedragscode voor ouders

Partijen/ouders erkennen de volgende uitgangspunten en gedragscode en verklaren hiernaar te zullen handelen:

1. Kinderen hebben recht op het **contact met vader en moeder**;
2. Kinderen worden **niet betrokken bij de conflicten** tussen ouders, er wordt zorgvuldig een moment gekozen waarop problemen besproken kunnen worden tussen de ouders onderling;
3. Ouders praten **niet negatief over elkaar** in het **bijzijn van de kinderen**;
4. Wanneer een kind zich bij een ouder negatief uitlaat over de andere ouder dan reageert deze ouder **neutraal en verwijst het kind naar de andere ouder** om het betreffende onderwerp te bespreken. Kinderen met conflicterende ouders testen op deze wijze vaak de veiligheid bij de ouders door zich te beklagen over de andere ouder. Wanneer de andere ouder hier neutraal op reageert, ervaart het kind ruimte en geen loyaliteitsproblemen omdat er een veilig signaal afgegeven wordt. Het kind krijgt dan ondanks het conflict de ruimte ook van de andere ouder te houden. Dit punt geldt niet voor signalen die betrekking hebben op bijvoorbeeld kindermishandeling want hierin dient vanzelfsprekend wel actie in ondernomen te worden (www.meldcode.nl);
5. **Fysiek en verbaal geweld is schadelijk** voor de ontwikkeling van kinderen en wordt door ouders niet gebruikt;
6. Als kinderen **getuige zijn geweest van huiselijk geweld of ernstige conflicten zoeken ouders hulp** voor het kind. Kinderen schuiven hun eigen gevoelens vaak aan de kant als zij getuige zijn geweest van huiselijk geweld. Zij maken dan geen contact meer met hun eigen basis gevoelens (bang, boos, blij, verdrietig) en nemen vaak de (gezins/ouder) problemen op zich, voelen zich schuldig en gaan aan de slag met oplossingen ("parentificatie"). Dit onthoudt hen van hun kind-zijn en is schadelijk voor hun ontwikkeling. Ook kunnen jullie in het mediationtraject als ouders geholpen worden om zelf aan de slag te gaan en jullie kinderen te ontschuldigen;
7. Het kind(eren) krijgt **de ruimte een eigen relatie** met de andere ouder te ontwikkelen/behouden en wordt hierin gestimuleerd door de andere ouder omdat het voor de ontwikkeling van een kind van belang is met beide ouders een relatie te onderhouden;
8. De ouder denkt bewust na over de invloed die hij/zij (in)direct op het kind kan uitoefenen door de problemen die de ouder zelf ervaart in contact met de andere ouder. De kans bestaat dat kinderen deze gevoelens overnemen en hierdoor in **een loyaliteitsconflict** raken. **Ouders zoeken zo nodig hulp** bij het verwerken van de scheiding en het omgaan met gevoelens en problemen die hiermee samenhangen om te voorkomen dat het kind hierdoor beïnvloed wordt;
9. De ouders spreken met elkaar af dat zij zich houden **aan de algemene fatsoensregels** die gangbaar zijn in het maatschappelijk verkeer. De ouders begroeten elkaar bij een ontmoeting waar de kinderen bij aanwezig zijn. Dit is voor de kinderen van belang en heeft een positieve invloed op de sfeer en omgang met elkaar;
10. Ouders **accepteren en respecteren** dat de (toekomstige) nieuwe partner van de andere ouder ook een belangrijke rol zal spelen in het leven van hun kind en reageren in het

Tip voor ouders:

Vertel aan uw kinderen dat u in gesprek bent, samen zoekt naar oplossingen en wilt samenwerken als ouders (kinderen reageren vaak opgelucht want ouders zijn aan het werk om hun problemen op te lossen en dat ontlast hen). Koppel de afspraken die u maakt **SAMEN** of met een neutraal iemand erbij terug naar uw kinderen.

bijzijn van het kind in ieder geval neutraal op de nieuwe partner van de andere ouder. Hierdoor voelt het kind de ruimte om ook een relatie met de nieuwe partner van vader en/of moeder op te bouwen.

Gedragscode vertaald door kinderen

Zo vertalen kinderen tussen de 8 en 12 jaar de gedragscode voor ouders. Uit de praktijk, met dank aan de kinderen die dit zo goed gedaan hebben.

1. Kinderen mogen hun papa én mama zien;
2. Als papa en mama ruzie hebben heb jij er niets mee te maken. Papa en mama praten als ze ruzie hebben met elkaar en niet met jou erbij;
3. Papa en mama mogen geen nare dingen over elkaar zeggen waar jij bij bent;
4. Als ik ruzie heb gehad met mijn vader en ik zeg het tegen mijn moeder moet mijn moeder niet schelden tegen mijn vader want dan durf ik het (als het nog een keer gebeurd) niet weer te vertellen en ik wil ook wel een keer gewoon iets kunnen zeggen. Anders hou ik de volgende keer mijn mond. Omgekeerd geldt dit ook;
5. Papa en mama mogen elkaar niet slaan of uitschelden daar worden kinderen bang van en dan hebben ze minder lol en kunnen dan vaak ook niet zo goed leren op school;
6. Bij veel ruzie, schelden, slaan en vechten tussen papa en mama hebben kinderen soms hulp van anderen nodig als het niet stopt, dat horen papa en mama te regelen;
7. Papa moet het goed vinden dat ik mama ook heel belangrijk vind en omgekeerd;
8. Papa en mama moeten hun eigen problemen oplossen, ik hoef niet te weten dat ze soms slecht over elkaar denken omdat ik dat misschien dan ook ga vinden en dat wil ik niet;
9. Als ik bij papa of mama ben en we komen de ander tegen dan moeten ze iets tegen elkaar zeggen en elkaar in ieder geval begroeten ;
10. Papa en mama moeten het wél goedvinden van elkaar dat zij weer iemand anders ontmoeten die ik ook leuk mag vinden. Als zij het goed vinden kan ik ook leuke dingen doen met de vriend of vriendin van papa en mama.

Tip voor kinderen:
Help je ouders om ze aan de gedragsafspraken te houden, kinderen weten wat er afgesproken is en soms gaan ouders "de fout

Kinderen betrekken bij het opstellen van het ouderschapsplan

Kinderen dienen, passend bij hun leeftijd, betrokken te worden bij het opstellen van het ouderschapsplan. De volgende soort vragen kunnen ouders stellen aan hun kinderen als het gaat over wanneer ze bij welke ouder zijn:

- 4-8 jaar: Papa en mama hebben gekozen dat jij elk weekend naar papa gaat. Denk jij dat je papa dan vaak genoeg ziet?
- 8-12 jaar: Wij gaan regelen wanneer je bij papa bent en wanneer je bij mama bent. Wij willen dat je een hele week bij papa bent en een hele week bij mama. Denk je dat je daar aan kunt wennen?
- 12-15 jaar: Wij hebben een plan gemaakt wanneer je bij wie komt wonen. Wij willen graag weten wat je er van vindt. Wij willen er vanavond met je over praten. Komt dat voor jou ook uit?
- 15-18 jaar: Wij hebben een regeling bedacht, zodat je bij papa en bij mama kunt zijn. We willen van jou weten wat voor jou belangrijk is. Daar willen we graag rekening mee houden.

Ouderschapsplan en Bruggesprek

Bij het indienen van het ouderschapsplan hebben ouders volgens de wet de plicht om te laten zien op welke manier zij hun kind(eren) betrokken hebben bij het opstellen van het ouderschapsplan, het regelen van de zorgtaken. Ouders moeten dus met hun kind(eren) een gesprek voeren over het ouderschapsplan en op de reacties van hun kinderen letten. Dit gesprek heet Bruggesprek.

Een verslag van het Bruggesprek

De meeste ouders betrekken hun kind(eren) bij het maken van het ouderschapsplan. De rechter beoordeelt of ouders hun kinderen voldoende hebben betrokken bij het ouderschapsplan. De rechter beoordeelt ook of het belang van het kind goed vertegenwoordigd is door de ouders. Om deze twee punten te kunnen beoordelen moeten ouders een kort verslag maken van het Bruggesprek. Dit verslag wordt bij het ouderschapsplan gevoegd, samen met het scheidingsconvenant. Jullie kunnen de Bijlage bij het ouderschapsplan; Het Bruggesprek, gebruiken om een verslag te maken.

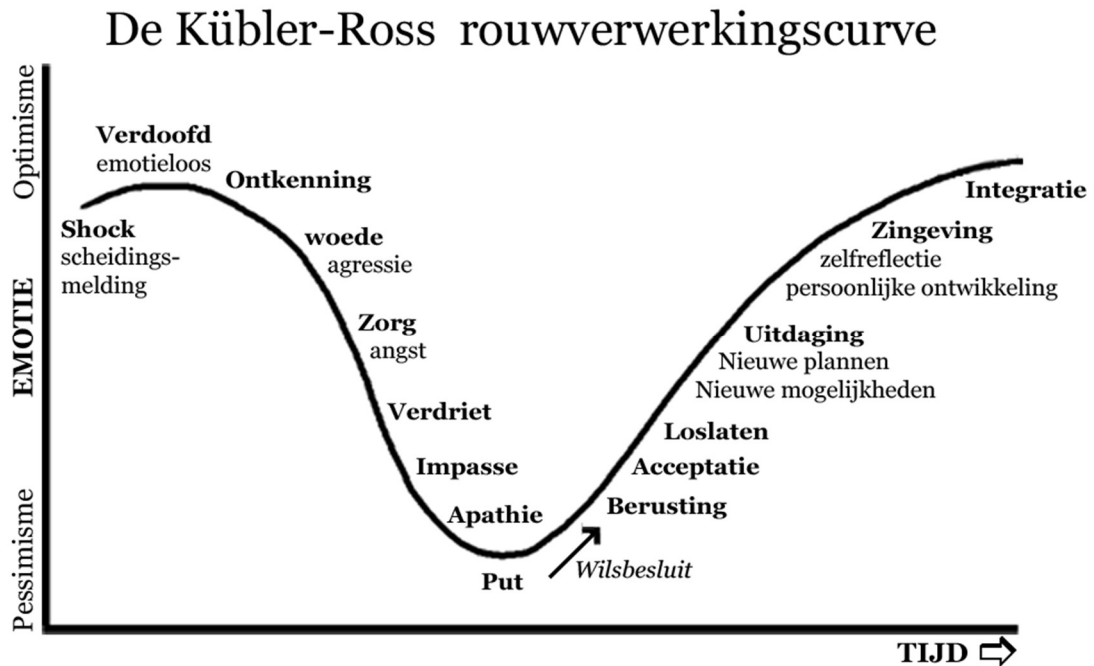
Belangrijk!

- ✓ Het heeft de voorkeur dat beide ouders samen met de kinderen praten over het ouderschapsplan;
- ✓ De kinderen mogen hun eigen mening geven, ook al vinden ouders zelf iets anders;
- ✓ Als de leeftijden van de kinderen niet te veel verschillen, kunnen alle kinderen samen met de ouders het gesprek voeren. Zijn de leeftijdsverschillen groot, dan kan overwogen worden met elk kind apart te raten of aanvullend een apart gesprekje te voeren met één of meer van de kinderen;
- ✓ Ouders die het Bruggesprek gevoerd hebben met hun kind(eren) kunnen de bijlage bij het ouderschapsplan op pagina 14 en 15 gebruiken.

Indien een Bruggesprek voor de ouders lastig is om te voeren, bijvoorbeeld vanwege de emoties die bij hen spelen, of als de ouders denken dat (de) kind(eren) beter hun mening bespreekbaar kunnen maken bij een neutrale partij, dan kan de mediator hier ook voor worden ingezet.

De Rouwverwerkingscurve

Ook kinderen gaan net als de ouders door een rouwperiode heen. Kinderen doen er gemiddeld zo'n 2 á 3 jaar over om de scheiding van hun ouders te verwerken. De rouwverwerkingscurve van Kübler-Ross laat zien welke emoties er allemaal doorleeft worden. De kinderen (en ook de ouders) kunnen een tijdje heen en weer gaan in deze curve. Het kan dus zo zijn dat jij en de kinderen de situatie hebben geaccepteerd, maar dat wil niet zeggen dat jullie dan geen last meer hebben van verdriet. Als de scheiding niet goed wordt verwerkt kan er een chronische rouw ontstaan. Goede afsluiting van de oude situatie en verwerking hiervan is dus belangrijk voor het hele gezin.



Nieuwe partner voorstellen aan je kinderen, hoe doe je dat?

Hoe introduceer je een nieuwe partner aan je kinderen? Daar wil je goed doordacht en voorbereid doen. Hier tips van Marielle Beckers, orthopedagoog bij Buro Bloei, een advies- en begeleidingspraktijk voor kinderen.

1. Hoe serieus is het?

Zoek eerst uit hoe serieus de relatie is. Zie je een toekomst voor jullie samen? Pas als het serieus is, kun je een stap verdergaan en je geliefde langzaam introduceren bij je kind(eren). Maak jouw kind geen deel van alle miniverliefdheden in je leven. Anders moet hij of zij steeds weer afscheid nemen.

2. Een goede ontmoetingsplek

's Morgens bij de douche is uiteraard niet zo'n geschikt ontmoetingsmoment. Voor een ontmoeting tussen je date -en je kind is het beter om op een neutrale plek af te spreken. In de dierentuin, speeltuin of een pannenkoekenrestaurant bijvoorbeeld. Neem je vriend(in) na afloop niet mee naar huis. De thuissituatie is voor je kind het veiligst. Neem de tijd alles rustig op te starten.

3. Hou het luchtig

Het mooie van jonge kinderen is dat ze heel flexibel zijn en een groot aanpassingsvermogen hebben. Voor oudere kinderen is dat veel lastiger. Zij hebben veel meer een voorgeschiedenis, tijdsbesef en herinneringen. Iets oudere kinderen hopen heel erg dat papa en mama weer samenkomen. Een nieuwe partner boort die hoop de grond in.

4. Jip-en-Janneketaal

Vertel in Jip-en-Janneketaal dat je een nieuwe partner hebt. Peuters en kleuters hebben nog helemaal geen beeld bij een liefdesrelatie. 'Dit is mama's vriend(in) en die komt vanavond bij ons patatjes eten', of 'een keer logeren' voldoet prima.

5. Gewoon een vriend(in)

Geef je kind de kans om aan hem/haar te wennen, geef ze allebei de tijd om elkaar af te tasten. Hoe reageert je kind? Stelt hij vragen? Zeker als er nog geen sprake is van samenwonen, is het 'gewoon een vriend(in) van mama', met wie jullie leuke dingen doen.

6. Affectie

Affectie tonen waar je kind bij is kan gerust, maar met mate. Jouw kind ziet zo dat je 'die meneer' (of mevrouw) echt lief vindt.

7. Communiceer met je ex

Licht je ex partner zo snel mogelijk in. Het getuigt van respect naar je ex, maar het is vooral in het belang van jullie kind. Communiceer zo goed mogelijk, zodat je kind het gevoel heeft dat hij vrijuit over die nieuwe vriend(in) kan praten. En andersom: dat je ex jullie kind niet hoeft uit te horen.

8. Het is even wennen

Ben je een tijd(je) met zijn tweeën geweest, realiseer je dan dat het best even wennen is voor je kind. Je kind moet ineens de aandacht delen. Jonge kinderen zijn dol op vaste patronen en structuren, en het is lastig voor ze als die worden doorbroken. Accepteer dat je kind zich soms bedreigd kan voelen en vindt dat jouw nieuwe partner je een beetje 'afpikt'.

9. De emoties van je kind

Let op signalen. Jonge kinderen kunnen hun emoties moeilijk uiten. Ze hebben geen idee waarom ze boos zijn. Bedplassen, driftbuien, een nieuw ontwikkelde verlatingsangst: het kunnen tekenen zijn dat je kind ergens mee zit.

10. Samenwoonplannen?

In een ideale situatie trek je er een jaar voor uit om de band tussen je nieuwe liefde en je kind op te bouwen. Met uitstapjes, spelletjes, af en toe een logeerpartij. Zo kweek je positieve ervaringen en gaat de overstap zo geleidelijk mogelijk.

Doe het rustig aan

Je kind(eren) hebben een scheiding, en misschien een verhuizing, te verwerken. Wellicht gaan zij naar een andere school... Dan heeft het wennen aan een nieuwe partner tijd nodig. Jij bent misschien tot over je oren verliefd, maar je kind niet! Hier een paar tips hoe je hiermee om kunt gaan:

- ✓ Maak afspraken met je nieuwe partner, alleen de ouder corrigeert 'echt';
- ✓ Hou als stiefouder gepaste afstand, zodat het kind in zijn eigen tempo kan wennen aan de nieuwe situatie;
- ✓ Je kunt niet verwachten dat je kind erkenning geeft aan zijn stiefouder. Geef zelf die erkenning aan je nieuwe partner, want stiefouder zijn is een lastige rol. Je komt een systeem binnen en om hier je plek te verwerven heeft tijd nodig;
- ✓ Ga niet gelijk de hele inrichting veranderen, laat het gewoon even zoals het is en kijk even hoe het gaat en hoe het voor de kinderen is;
- ✓ Wees voorzichtig met kusjes en knuffels met je nieuwe partner, dit kan lastig zijn voor de kinderen;
- ✓ Realiseer je dat de stiefouder nooit de vader of moeder vervangt. Als één van de ouders helemaal uit beeld is, dan is dit een ander verhaal en kan de stiefouder t.z.t. de rol van ouder gaan innemen.

Noem mij maar (geen) papa of mama

In het ouderschapsplan is het volgende artikel opgenomen:

Art. 7 Respectvol ouderschap en overige familieleden

De ouders zijn en blijven ouders van [naam kind/kinderen]. Dit houdt onder meer in dat termen als “vader”, “moeder”, “papa” en “mama” gereserveerd blijven voor de ouders en niet aan anderen zullen worden vergeven.

Vraag je kind dus niet om de stiefouder papa of mama te noemen. Als je kind daar uit zichzelf voor kiest als hij bijvoorbeeld geen contact meer heeft met de uitwonende ouder, dan is dat wel goed natuurlijk, maar stimuleer het niet uit jezelf. Daar kan het kind namelijk ontzettend mee worstelen en kan de loyaliteit weer om de hoek kijken.

Hoe je hem of haar dan wel kunt noemen? Bij hun naam? En als je echt iets “ouderlijks” zoekt, dan kun je één van de volgende proberen:

- * Bonusmoeder/-vader;
- * Cadeaumoeder/-vader;
- * Interimmam/-pap;
- * Plusmoeder/-vader.

Bijlage bij het ouderschapsplan

Het Bruggesprek

Deze bijlage is ingericht voor kinderen en jongeren in de leeftijd van ongeveer 6 tot 17 jaar. Voor jongere kinderen is het belangrijk dat ouders hen beknopt vertellen wat er op de korte termijn gaat veranderen door de scheiding (zie ook: pagina 4, Het paraplugesprek). In een notitie kan de reactie van de jonge kinderen tot ongeveer 6 jaar beschreven worden. Bijvoorbeeld dat een kind begint te huilen, of juist weg wil om te spelen of wil knuffelen en vragen stelt.

Weergave van het Bruggesprek met kinderen en jongeren van 6 tot 17 jaar.

1. Hoe is het bruggesprek gevoerd met jullie kinderen?

- ☐ Samen
- ☐ Ieder apart

Eventuele opmerking:

2. Welke thema's zijn er met (de) kind(eren) besproken?

- ☐ De omgangsregeling voor jullie kinderen
- ☐ Het halen en brengen van de kinderen tijdens de wisselingen
- ☐ De regeling van de vakanties
- ☐ De regeling van de verjaardagen
- ☐ Vrijtijdsbesteding, zoals clubs, sport en omgang met vrienden
- ☐ Contact van (de) kind(eren) met familie, zoals opa's en oma's
- ☐ De regeling met betrekking tot een school, zoals keuze voortgezet onderwijs of verandering van school
- ☐ Andere thema's:

3. Wat was de reactie van jullie kind(eren) op de bovenstaande thema's die jullie aangekruist hebben? Zeiden ze iets, vonden ze er iets van, hadden ze er ideeën of vragen over?

4. Met welke wensen hebben jullie wel of geen rekening gehouden in het definitieve ouderschapsplan?

	Naam kind	Wel rekening mee gehouden	Geen rekening mee gehouden
1.			
2.			
3.			
4.			

5. Wat was de reactie van het kind/deze kinderen met de wensen waar geen rekening mee is gehouden? Op welke manier vangen jullie dit op?

6. Tijdens en na het voeren van het Bruggesprek laten de meeste kinderen ook in gedrag een reactie zien. Wat is jullie opgevallen? Te denken valt aan welk gedrag en/of emoties jullie zagen bij de kinderen.

Ondertekening

Plaats en datum

Plaats en datum

Handtekening vader

Handtekening moeder

Bijlage Oefeningen

Maak een lijst van minimaal 10 dingen die leuk zijn aan je medeouder

Denk eens na over de leuke dingen van hem of haar als ouder. Als je dit niet kunt bedenken, praat dan met iemand die je ex goed kent en doe deze oefening eventueel samen. Belangrijk: het gaat er dus om dat je leuke dingen bedenkt over je ex als medeouder en niet als ex-partner. Dat zijn twee verschillende rollen en kan dus heel anders zijn.

Mijn papa of mama is de leukste

Vraag je kind naar de positieve eigenschappen van zijn vader of moeder. Laat je kind een lijstje hiervan maken met:

- * positieve eigenschappen;
- * mooie kwaliteiten;
- * leuke vaardigheden van de ander.

Realiseer je dat jouw ex voor jouw kind geen ex is, maar zijn/haar vader en/of moeder. Door te vragen aan je kind of hij/zij zo'n lijstje wilt maken, voelt je kind dat hij/zij toestemming heeft om positief over zijn andere ouder te mogen praten.

Kijkje in de spiegel

Pak je smartphone, of als je die niet hebt een spiegel, en film jezelf terwijl je een verhaal over je kinderen of een goede vriend of vriendin vertelt. Slechts één minuut is genoeg. Vervolgens maak je nog een filmpje waarin je over je ex vertelt. Kijk beide filmpjes terug, één keer met en één keer zonder geluid. Let erop of je verschil hoort in de intonatie en het taalgebruik. Let bij het kijken zonder geluid op de mimiek en de uitstraling van jezelf. Als je weinig verschil ziet: Chapeau! Zie je veel verschil, realiseer jezelf dan dat dat ook is wat je kinderen zien als jij over hun vader of moeder praat.

Hou het positief

Bedenk samen met je nieuwe partner (of een vriend of familielid) zeven positieve dingen over de andere ouder en zeg er daar af en toe eentje van tegen het kind. Let op! Wederom gaat het hier over je medeouder en niet over je ex partner. Vraag aan je kind hoe het was bij de andere ouder. Nodig het kind uit hierover te vertellen, maar respecteer het als je kind dit niet wil. Reageer positief op het vertellen van de verhalen. Als een kind minder leuke dingen vertelt over zijn of haar bezoek aan de andere ouder, voorkom dan veroordelende uitspraken, maar zeg: "Ik begrijp dat je het niet zo leuk vond dat jullie met het mooie weer niet buiten mochten spelen. Of dat je niet naar dat leuke feest mocht. Heb je al aan je vader of moeder gevraagd waarom dat niet mocht? Misschien was er wel een goede reden waarom het niet mocht". Hou jezelf voor dat er voor je kinderen heel veel gewonnen is wanneer een gesprek met je medeouder zonder geruzie is verlopen. Ook al is het misschien nog niet tot een bevredigende afspraak gekomen. Dat het gesprek goed is verlopen is voor je kinderen van onschatbare waarde.

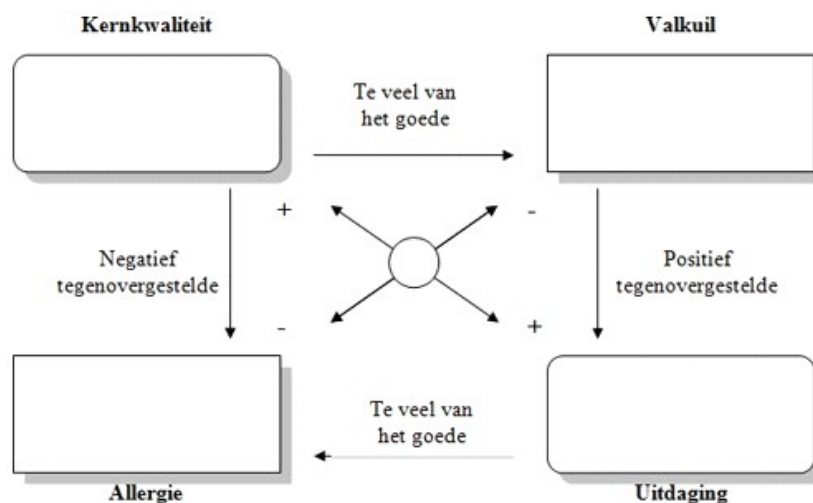
Allergietest

Ga bij jezelf na wat je allergieën zij ten opzichte van je medeouder. Schrijf op wat je niet uit kunt staan van de ander. Bijvoorbeeld dat hij of zij de kinderen altijd een kwartier te laat terugbrengt of dat er nooit gezond gekookt wordt. Loop dit lijstje nog eens langs en stel jezelf daarbij de vraag wat medeouderzaken zijn en wat ex-partnerzaken. Streep ex-partnerzaken weg. Nu blijven de medeouderzaken over. Ga nog een keer langs het rijtje en ga na welke punten echt van belang zijn voor het welzijn van je kinderen. Op deze manier stel je prioriteiten en voorkom je onnodige conflicten. En kijk dan ook meteen even naar je eigen verbeterpunten. Je kunt hiertoe gebruiken van het hieronder staande kernkwadrantenschema.

Vragen die je kunt stellen als je vanuit je kernkwaliteit start:

- * Van kernkwaliteit naar valkuil:
Wat gebeurt er als je doorschiet in deze kwaliteit?
- * Van valkuil naar uitdaging
Wat is er nodig om ervoor te zorgen dat je niet in jouw valkuil schiet?
- * Van uitdaging naar allergie
Wat ontstaat er als iemand doorschiet in deze eigenschap?

Vul het kernkwadrantenschema hieronder in:



Positieve feedback

Als je kinderen met leuke verhalen thuiskomen over hun vader of moeder, geef dit dan kort terug aan je medeouder. Zeg bijvoorbeeld dat de kinderen zo enthousiast thuiskwamen na het laatste weekend of dat het fijn is dat hij nieuwe kleren voor ze heeft gekocht. Dat jij dat truitje maar lelijk vindt is niet relevant. Je bent op zo'n moment aan het investeren in een goede mede ouder relatie en dat is voor je kind van veel grotere waarde dan dat truitje wat het eigenlijk net niet helemaal is 😊

Respectvol communiceren

Bereid je op het gesprek met je medeouder als volgt voor:

- * Schrijf op wat je wilt bespreken;
- * Laat dit in het begin niet meer dan één of twee punten zijn. Pas als je echt geïnteresseerd bent, kun je er meer tegelijk doen;
- * Als je gaat bellen, leg dan een foto van kinderen voor je neer. Op deze manier is het makkelijker om mild te blijven tijdens het gesprek;
- * Stel je erop in dat je met de andere ouder van je kinderen gaat bellen of praten en niet met je ex-partner;
- * Ga voor de spiegel staan en breng een glimlach op je gezicht, met een glimlach ben je leuker. Het klinkt misschien raar, maar uit onderzoek is gebleken dat als je iemand benadert met een glimlach op je gezicht, dit een positief effect heeft op de ander, zelfs door de telefoon;
- * Hou als je belt tijdens het gesprek steeds je blik op de kinderen gericht. Als je het gesprek face-to-face voert, hou dan je kinderen steeds in gedachten. Dit helpt om te verzachten;
- * Stel je vragen en toon begrip waar je kunt;
- * Zinnen als: "Dat kan ik begrijpen" of vragen als: "Wat denk jij dat goed is voor onze kinderen?" helpen verzachten;
- * Praat vanuit de ik-boodschap en praat in verzoeken i.p.v. in verwijten;
- * Lukt het nog niet met jullie tweeën om in gesprek te gaan, vraag of er een vriend bij zit. Met een ander erbij gedraag je je meestal meer beheerst.
- * Op het moment dat je voelt dat je je emoties in een gesprek niet de baas kunt, vraag dan radicaal om een pauze. Loop even weg, ga even naar het toilet of zoiets en bedenk of je het gesprek vandaag voort kunt zetten of dat het beter is om dit een andere keer te doen.

Nuttige websites

Hoe vertel je het de kinderen dat jullie gaan scheiden?

<https://psychogoed.nl/hoe-vertel-kind-gaat-scheiden/#wanneer-vertellen>

Informatie co-ouderschap

<https://www.ouders.nl/artikelen/adviezen-voor-co-ouderschap>

<https://www.echtscheiding-wijzer.nl/co-ouderschap-voordelen-nadelen.html>

Informatie over erkenning

<https://www.oudersvannu.nl/baby/veiligheid/kind-erkennen/>

Informatie gezamenlijk gezag

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/ouderlijk-gezag/vraag-en-antwoord/gezamenlijk-gezag-kind>

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/ouderlijk-gezag/vraag-en-antwoord/rechten-plichten-ouderlijk-gezag>

Informatie over opvoeding kinderen

<https://www.slaapinfo.nl/kinderen/hoeveel-slaap-heeft-kind-nodig/>

<https://www.oudersvannu.nl/peuter/opvoeden/nieuwe-partner-voorstellen-aan-kinderen/>

Informatie over gevolgen echtscheiding voor kinderen

<https://www.nji.nl/nl/Databank/Cijfers-over-Jeugd-en-Opvoeding/Cijfers-per-onderwerp/Cijfers-per-onderwerp-Hechting>

<http://www.oudersvanjongehelden.nl/scheiding>

[Fideliz Mediation op youtube](#)

Informatie voor kinderen bij echtscheiding

<https://www.ouders-uit-elkaar.nl/>

<https://www.villapinedo.nl/>

Alimentatieberekenen

<https://www.lbio.nl/berekenen-alimentatie/>

<http://www.scheidingsinformatie.nl/scheidingsprocedures/extra/online-alimentatie-berekenen/berekening-kinderalimentatie>

<https://rechtwijzer.nl/uit-elkaar/kinderen/kinderalimentatie-berekenen>

Aanbevolen literatuur

Aan alle gescheiden ouders. Leer kijken door de ogen van je kind.

Marsha Pinedo en Petra Vollinga
Uitgeverij A.W. Bruna Uitgevers B.V. te Utrecht (2013)

Gescheiden. Met je ex toch samen goede ouders.

Carlijne Vos, Jean-Pierre van de Ven en Susanne Donders
Uitgeverij Spectrum (2008)

Weekendvader/Wie kent vaders?

Martine F. Delfos
Uitgeverij SWP (2006)

Kinderen in spagaat. Rouw na scheiding en overlijden.

Leoniek van der Maarel
Uitgeverij Ten Have (2013)

Stoppen als partners, doorgaan als ouders. Een echtscheidingsleidraad.

Aleide Hendrikse-Voogt
Uitgeverij SWP (2009)

Scheiden doe je samen. De ins & outs van echtscheiding.

Albert Rozendal
Imagebooks (2009)

Een week mama, een week papa? Wat kinderen bij een scheiding echt nodig hebben.

Claire Wiewauters en Monique van Eyken
Uitgeverij LANNOO (2014)

Voorkom een vechtscheiding. Stop met touwtrekken en ga goed uit elkaar.

Nancy Sleutel
Uitgeverij Kosmos (2014)

Over liefde en loslaten. De levenscrisis als spirituele doorbraak.

Jan Geurtz
Uitgeverij Ambo|Anthos Amsterdam (2017)

Einde