

A young child with short brown hair, wearing a blue and white checkered shirt, dark blue jeans, and white sneakers, is walking to the right. They are pulling a brown suitcase with a white handle and holding a light brown teddy bear. The background is a solid yellow color.

Als je kind twee huizen krijgt

Scheiden doe je samen

CJG Rijnmond. Ondersteuning bij de grootste opgave in een mensenleven.

Als je kind twee huizen krijgt

Scheiden. Ook al is het misschien beter voor iedereen, het blijft een ontzettend ingrijpende gebeurtenis. Vooral voor kinderen. Het gezin dat al die tijd zo vanzelfsprekend was, valt uit elkaar. De veilige basis verdwijnt en er verandert van alles. Hoe help je jouw kind het beste door deze moeilijke periode heen?

Ieder kind reageert anders

De reactie op een scheiding verschilt per kind en per leeftijd. Een peuter gaat er anders mee om dan een puber. Ook de manier waarop de scheiding verloopt heeft grote invloed. Een vechtscheiding geeft veel meer spanningen dan wanneer ouders goed uit elkaar gaan.

Als je kind hoort dat jullie gaan scheiden, kan hij schrikken en boos, angstig of verdrietig worden. Sommige kinderen gaan zich lastig gedragen, andere worden juist heel stil. Vaak zijn ze bang dat de scheiding aan hen ligt. Het erkennen en benoemen van hun gevoelens helpt ze om beter met de situatie om te gaan. Praat dus met je kind.



“Als ouders met weinig tot geen ruzie uit elkaar gaan, zijn de negatieve gevolgen voor kinderen veel minder groot.”

- Esther, jeugdverpleegkundige

Met welke gevoelens kan je kind te maken krijgen?

- **Verdriet:** scheiden brengt verdriet met zich mee. Bijvoorbeeld omdat je kind het gezin van vóór de scheiding mist of de ouder die is verhuisd.
- **Woede:** een scheiding kan voelen als een keuze van de ouders, zonder rekening te houden met het kind. Hierdoor voelt je kind zich machteloos en boos.
- **Angst:** je kind kan bang zijn dat het één van de ouders nooit meer ziet. Of dat de andere ouder hem ook gaat verlaten. Ook kan je kind denken dat zijn ouders niet meer van hem houden.
- **Onzekerheid:** als je kind niet weet hoe de toekomst eruitziet, of als hij de situatie niet goed begrijpt, wordt het onzeker.
- **Schaamte:** je kind kan zich schamen voor de scheiding en denken dat zijn gezin niet meer 'normaal' is.
- **Tweestrijd:** je kind houdt van beide ouders, maar kan het gevoel hebben dat het moet kiezen of bemiddelen. Dit zorgt voor veel verwarring.
- **Schrik:** omdat je kind het niet had verwacht, kan het erg schrikken van het nieuws.

- **Schuldgevoel:** veel kinderen denken dat het hun schuld is dat hun ouders gaan scheiden.
- **Opluchting:** soms is de scheiding ook een opluchting. Als er bijvoorbeeld een lange periode van ruzie en onrust aan vooraf ging.

Hoe je jouw kind helpt

- **Vorbereiden:** vertel samen met je partner dat jullie gaan scheiden. Voor je kind is het heel belangrijk om te weten wat dat voor hem betekent en wat er gaat gebeuren. Ga niet te veel in op de reden van de scheiding. Geef kort en eerlijk antwoord op vragen; je hoeft nog niet in te gaan op details. Moedig je kind vooral aan om zijn gevoelens te uiten in het gesprek.
- **Duidelijkheid:** je kind wil graag weten waar het aan toe is. Waar gaat hij wonen en hoe vaak ziet hij de andere ouder? Regel het contact met de ouder die weggaat goed. Een omgangsregeling zorgt ervoor dat jij en jouw kind duidelijkheid hebben over de toekomst.
- **Niet laten kiezen:** geef je kind het gevoel dat het van beide ouders mag houden. Moedig het contact met de andere ouder aan.
- **Positief blijven:** omdat kinderen trouw zijn aan beide ouders, is het moeilijk en verwarrend als je nare dingen zegt over je ex-partner. Niet doen dus. Denk ook niet dat je kind je niet hoort: zijn oren zijn vaak gespitst als het over de andere ouder gaat.
- **Houvast bieden:** in deze moeilijke periode heeft je kind veel behoefte aan structuur. Probeer de dagelijkse dingen zo normaal mogelijk door te laten gaan. Dat geeft houvast.

- **Blijf opvoeden:** het is fijn voor je kind als je zijn gevoelens begrijpt. Maar ga niet verwennen uit schuldgevoel. Blijf grenzen stellen.
- **Aandacht:** je kind heeft ruimte nodig om zijn gevoelens te uiten. Houd hier rekening mee. Maak een paar keer per dag een moment vrij om alleen te zijn met je kind. Dat kan helpen om er samen uit te komen.
- **Schuldgevoel wegnemen:** laat je kind weten dat de scheiding niet zijn schuld is. Herhaal dit regelmatig. Maak duidelijk dat hij niet de oorzaak is van de scheiding en het ook niet had kunnen voorkomen.
- **Geef het tijd:** je kind heeft tijd nodig om te wennen aan de nieuwe situatie. Niet alleen de periode vóór de scheiding, maar ook de tijd erna kan voor iedereen in het gezin moeilijk zijn.
- **Vraag steun:** school, opvang en verenigingen kunnen jou en je kind helpen als ze op de hoogte zijn van de veranderingen. Ook familie, vrienden of andere vertrouwde personen kunnen een grote steun zijn. Natuurlijk kun je ook ondersteuning vragen bij het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) Rijnmond.

De reactie op een scheiding verschilt per leeftijd



0-2 jaar

Begrijpen niet wat er gebeurt, maar voelen spanningen feilloos aan.



3-5 jaar

Denken dat de scheiding voor een deel door hen komt.



6-8 jaar

Snappen ongeveer wat een scheiding inhoudt en wat de gevolgen ervan zijn.



9-12 jaar

Kunnen op het ene moment heel opstandig zijn en op het andere zich heel hulpeloos opstellen.



12-18 jaar

Kruipen in hun schulp, verzetten zich, zijn agressief, boos of juist opgelucht.

**“Vertel kinderen
regelmatig dat de
scheiding niet hun
schuld is.”**

- Patricia, jeugdverpleegkundige

Omgangsregeling

Samen met je ex-partner zorg je voor een ouderschapsplan of omgangsregeling. Daarmee maak je afspraken over hoe je de zorg en opvoeding van jullie kind verdeelt. Bijvoorbeeld door te kiezen voor co-ouderschap. Je kind verblijft dan afwisselend bij jou en je ex-partner.

Met een ouderschapsplan maak je ook afspraken over de kinderalimentatie en de communicatie. Jullie bedenken samen hoe je elkaar informeert over je kind, bijvoorbeeld over hoe het gaat op school.

Nieuw gezin

Misschien vorm je met een andere partner een nieuw (samengesteld) gezin. Dit kan ingewikkeld zijn, zeker als je nieuwe partner ook kinderen heeft. Ook in deze situatie helpt het om je kind goed voor te bereiden, duidelijk te zijn en houvast te bieden. Naast wennen aan het nieuwe gezin, is het voor je kind ook goed om beide ouders soms samen om zich heen te hebben. Natuurlijk alleen als dit kan zonder ruzie.



Wat doet CJG Rijnmond?

Het CJG is er voor jou als (aanstaande) ouder en jouw kind. We volgen de ontwikkeling en onderzoeken de gezondheid van kinderen van 0 tot 18 jaar. Zo'n 275.000 kinderen komen jaarlijks langs op één van onze CJG-locaties of ontmoeten we thuis, op school of online. Van Brielle tot Barendrecht en van Rhooon tot Rotterdam.

Geen vraag is ons te gek

In elke fase van het leven van jouw kind, van baby tot puber, kunnen we je helpen. Ook tijdens de zwangerschap. Of je nu vragen hebt over opvoeden, opgroeien of gezondheid. Onze professionals zoals

jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters)assistenten, (ortho)pedagogen en andere deskundigen staan voor je klaar. Met antwoorden en advies. Zo ondersteunen wij jou bij de grootste opgave in een mensenleven.

Contact

Je vindt ons online én offline, bijvoorbeeld via telefoon of WhatsApp. Kijk voor alle manieren op [cjgrijnmond.nl/contact](https://www.cjgrijnmond.nl/contact). Ook staat er op onze website een overzicht van webinars, (online) cursussen en (thema)bijeenkomsten die wij aanbieden.



“Geen vraag is ons te gek!”

Daniëlle, coördinator Service & Contact



088 - 20 10 000



[cjgrijnmond.nl](https://www.cjgrijnmond.nl)



mijn.cjgrijnmond.nl

Volg ons:

@CJG Rijnmond



Scan the code for information in:

中国人
English
Ukrainian
Polski
Español
Türce