

Specifieke problemen kunnen ontstaan nadat met een nieuwe partner weer een nieuw gezin wordt gevormd: een samengesteld gezin.

Enkele tips:

- een stiefgezin is geen kerngezin en wordt dat ook nooit
- neem niet te snel de zorgende rol over de stiefkinderen, laat dat meer over aan de biologische ouder.
- neem de tijd, de liefde voor en van de stiefkinderen mag groeien.
- bespreek samen met je partner welke regels in huis gaan gelden
- bij incidenten neemt de biologische ouder het voortouw. De nieuwe partner steunt deze openlijk en vraagt respect.
- beleg maandelijks of wekelijks met alle gezinsleden een 'vergadering'
- puberteit is een extra lastige tijd om een samengesteld gezin te beginnen; overweeg of een lat-relatie meer ruimte geeft
- als ouder is afleiding in een baan of hobby erg goed om de soms moeilijke of onzekere periodes door te komen.

Meer informatie

Meer informatie over echtscheiding vindt u op:

- www.korrelatie.nl
- www.echtscheidings.startpagina.nl
- www.raadvoordekinderbescherming.nl
- www.ouderalleen.nl

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Neem dan contact op met GGD Gelre-IJssel:

- JGZ locatie Apeldoorn: 088 443 3009
- JGZ locatie Deventer: 088 443 3802
- JGZ locatie Doetinchem: 088 443 3803
- JGZ locatie Harderwijk: 088 443 3452

Colofon

De folder 'Echtscheiding' is een uitgave van GGD Gelre-IJssel (2009).

Centraal postadres

Postbus 51
7300 AB Apeldoorn
Tel. 088 - 44 33 000
Fax 088 - 44 33 001
www.ggdgelre-ijssel.nl

Vestigingen

Apeldoorn
Deventer
Doetinchem
Groenlo
Harderwijk
Zutphen



Informatie

Over de privacy- en klachtenregeling vindt u op de website van de GGD
www.ggdgelre-ijssel.nl



Gelre-IJssel

Echtscheiding



**Informatie voor ouders / verzorgers
van kinderen van 4 – 12 jaar**

Ouders die van elkaar scheiden zijn geen partners meer. Samen blijven zij wel de ouders van hun kinderen. Het is belangrijk dat kinderen in deze periode de steun van beide ouders kunnen ervaren.

Hoe kunt u uw kind helpen?

- Het is moeilijk om uw kind(eren) te vertellen dat u/jullie gaan scheiden. Toch kan uw kind dit beter van u (beiden) horen dan van een ander. Wees eerlijk en duidelijk.
- Duidelijkheid over de woonplek en omgangsregeling geeft de kinderen houvast.
- Toon begrip voor de gevoelens en reacties van de kinderen. Zoek steun bij vertrouwde personen; voor uw kinderen en voor uzelf.
- Blijf grenzen stellen. Dat is niet streng, maar duidelijk. Het leven en de opvoeding gaat ondanks alles gewoon door.
- Kinderen houden van beide ouders. Ook ouders willen graag “aardig” gevonden worden. Maar uw kinderen vinden u niet aardiger als u ze verwent, geen regels stelt of de andere ouder zwart maakt.
- Kinderen kunnen zich soms erg afzetten tegen één van de ouders. Stimuleer dit niet; geen van beide ouders zijn ermee geholpen. Uiteindelijk willen kinderen van beide ouders kunnen houden.
- Blijf de kinderen steunen door waardering en complimentjes voor de dingen die ze doen.
- Betrek de kinderen bij de scheiding door ze te vertellen wat er gaat gebeuren. Maar belast ze niet met juridische zaken of ruzie over geld of de omgangsregeling.

Reacties van kinderen

Bij een echtscheiding veranderen er dingen in het leven van de kinderen. Net als hun ouders gaan ze door een crisis en dat heeft invloed op hun gedrag. Hoewel de scheiding soms een opluchting is, is het altijd een klap voor de kinderen. Elk kind is anders en elk kind zal op zijn eigen manier met de scheiding omgaan. De volgende reacties kunnen voorkomen:

- **Schrik.** Voor veel kinderen komt de scheiding volkomen onverwacht. Ze kunnen heel geschokt en met ongeloof op het nieuws reageren.
- **Woede en tweestrijd.** Veel kinderen zien de scheiding als een keuze die hun ouders hebben gemaakt zonder rekening te houden met hun wensen. Kinderen voelen zich machteloos en afgewezen. Het komt vaak voor dat kinderen zeggen dat ze hun niet-verzorgende ouder niet willen zien. Soms zijn ze boos op de niet-verzorgende ouder omdat die hen, in hun ogen, in de steek heeft gelaten.

- **Angst en onzekerheid.** Kinderen kunnen bang zijn dat ze de vertrekkende ouder nooit meer zullen zien, of dat de andere ouder hen ook zal verlaten, of dat de ouders niet meer van hen (de kinderen) houden. Ze weten niet hoe de toekomst eruit zal zien.
- **Schaamte.** Sommige kinderen schamen zich voor de scheiding. Ze denken dat hun gezin niet meer “gewoon” is.
- **Verdriet.** Ze missen het gezin, zoals het was vóór de scheiding of hebben verdriet om het afscheid van de vertrekkende ouder.
- **Schuldgevoel.** Soms denken kinderen dat de scheiding hun schuld is als ze “lastig” zijn geweest.

Tips voor moeilijke situaties

Niet alleen de periode vóór de scheiding, ook de eerste tijd erna kan voor iedereen in het gezin zwaar zijn. Enkele adviezen bij veel voorkomende problemen:

- **De goede woorden niet kunnen vinden.** Een kinderboek over scheiding kan een goed hulpmiddel zijn. Ga niet te veel in op de reden van de scheiding maar vertel wel wat er gebeuren gaat. Reken erop dat niet in één gesprek alles duidelijk is.
- **Niet weten wat er in uw kind omgaat.** Gun uw kind de tijd. Kinderen zijn in het begin in de war. Blijf wel contact zoeken, ook als u weinig reactie terug krijgt.
- **Te bedroefd of te druk zijn.** Probeer momenten te vinden waarop u er helemaal kunt zijn voor uw kind. Niet de hoeveelheid tijd maar de echtheid van de aandacht is belangrijk.
- **Wanneer u er als ouder alleen niet uitkomt, zoek dan hulp.** Behalve juridische hulp, kunt u ook hulp zoeken voor het verwerken van de scheiding voor uzelf en hulp bij de opvoeding van uw kind(eren) in een nieuwe situatie. Voor hulp en informatie kunt u terecht bij uw huisarts. Deze kan u, indien nodig, doorverwijzen. Via de websites op de achterzijde kunt u adressen vinden voor zelfhulp en professionele hulp.

Jaren na de scheiding

Als de problemen in het begin van de scheiding zijn opgelost, kan het leven in de nieuwe situatie zijn gang gaan. Voor ouders en kinderen is er tijd nodig om hieraan te wennen. Ook langere tijd na de scheiding kunnen er problemen naar boven komen. Hierbij kunt u misschien de tips elders in deze folder weer gebruiken.