

# Jij tussen twee verhalen

Leven met gescheiden ouders



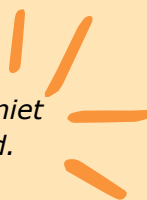
Een scheiding kan een moeilijke en emotionele periode zijn. Niet alleen voor ouders, maar ook voor jou als kind. Soms merk je dat je ouders dingen kunnen achterhouden, niet alles vertellen of de waarheid anders brengen dan hoe het echt zit. Dat kan verwarrend, frustrerend of zelfs pijnlijk voelen.

## Misschien vraag jij je af:



- Waarom vertellen ze niet gewoon eerlijk wat er speelt?
- Moet ik alles weten?
- Waarom hoor ik van de ene ouder iets anders dan van de andere?
- Is het mijn schuld?
- Moet ik een kant kiezen?

Weet: het is niet  
jouw schuld.



## WAAROM VERTELLEN OUDERS SOMS NIET ALLES?

Ouders liegen meestal niet om gemeen te zijn. Vaak doen ze dit omdat ze denken dat het jou helpt of beschermt.

- Soms kan de waarheid te pijnlijk zijn voor jou als kind.
- Volwassenen kunnen problemen hebben waarmee ze jou niet willen belasten.
- Ze zijn zelf verdrietig, boos of gestrest.
- Jouw reactie vinden zij best wel spannend.



Expertisecentrum  
Kind en Scheiding

“

Rosa- 15 jaar

Vragen stellen maakt het niet altijd makkelijker, maar wel duidelijker. Dat geeft me rust

”

## WAT IS VOOR JOU BELANGRIJK EN WAT NIET?

### Wat is wel goed om te weten?

Bijvoorbeeld:

- Waar je gaat wonen.
- Wanneer je bij welke ouder bent.
- Wat er verandert op school of thuis.
- Dat de scheiding niet jouw schuld is.
- Dat beide ouders van je blijven houden.



Rust  
Duidelijkheid

### Wat is niet goed om te weten?

Sommige informatie hoort niet bij jou terecht te komen.

Bijvoorbeeld:

- Ruzies tussen je ouders.
- Geld problemen.
- Details over hun liefdesleven.
- Negatieve verhalen over de andere ouder.
- Heftige emoties.

Schuldgevoel  
Verdriet

Meer stress

Het gevoel dat je moet kiezen



Expertisecentrum  
Kind en Scheiding

## WAT KAN JE DOEN ALS JE HET MOEILIJK VINDT?

Hebben je ouders ruzie? Of praten ze vervelend over de ander tegen jou? Laat ze dan weten dat je niets te maken wil hebben met hun ruzies. Dit kan moeilijk zijn om te zeggen, maar het helpt je ouders ook. Zij zullen dan zien dat jij hun problemen niet kunt oplossen.



Vraag je ouders of ze je willen blijven vertellen wat er gaat veranderen. Zo komen veranderingen minder als een verrassing én kun je ook vertellen wat jij ervan vindt. Bijvoorbeeld als het gaat over wanneer je bij wie bent.

### Vind je dit lastig?

Schrijf het dan op!  
Bijvoorbeeld in een brief of een appje.



Babette - 17 jaar

*Ik had liever moeilijke eerlijkheid gehad dan halve verhalen, maar ik kan nu ook begrijpen dat mijn ouders hiervoor gekozen hebben.*

Jason - 15 jaar

*Doordat ik de stap heb genomen om met mijn ouders in gesprek te gaan, heb ik veel meer respect voor bepaalde keuzes die zij gemaakt hebben.*

Roan - 14 jaar

*Door het KIES Jongerenplan durf ik meer te praten. Dat heeft mij laten zien dat mijn stem ook telt.*

Check onze website of klik op onderstaande link voor meer informatie

KIES Jongerenplan



[www.expertisecentrumkindenscheiding.nl](http://www.expertisecentrumkindenscheiding.nl)



[info@expertisecentrumkindenscheiding.nl](mailto:info@expertisecentrumkindenscheiding.nl)