

KIES Grootouderplan

Ondersteuning voor grootouders bij de scheiding van hun (klein)kinderen





Inleiding

Wanneer ouders uit elkaar gaan, verandert er veel. Niet alleen voor henzelf en hun kinderen, maar ook voor de grootouders. Jij, als opa of oma, speelt een unieke en vaak stille rol. Je bent er altijd (geweest) – een veilige plek, een bron van stabiliteit, iemand die verhalen en waarden doorgeeft. Voor de familie ben je een echte verbinder. Maar bij een scheiding kan jouw relatie met je kleinkind(eren) onder druk komen te staan, net als de band met je (schoon)zoon of dochter.

Dit KIES Grootouderplan is bedoeld om jou te ondersteunen in deze kwetsbare en emotionele situatie. Het geeft informatie, inzicht en concrete handvatten, zodat jij je rol als grootouder op een bewuste, neutrale en liefdevolle manier kunt blijven vervullen.

Doel van het plan: Grootouders helpen om verbonden te blijven met hun kleinkinderen, ondanks de uitdagingen van een scheiding, en handvatten bieden om steun te geven zonder partij te worden in het conflict. Graag dragen we als Expertisecentrum Kind en Scheiding hieraan bij.

Expertisecentrum Kind en Scheiding



Voor altijd grootouders van ...

Grootouders van kleinkinderen met gescheiden ouders

‘KIES voor je kleinkind’

Grootouders en scheiding

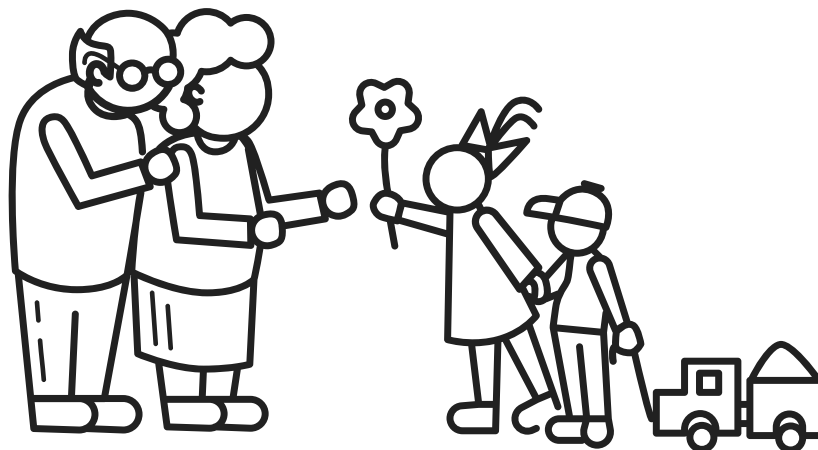
Als grootouder kun je je zorgen (gaan) maken wanneer je kind en kleinkind met een scheiding wordt geconfronteerd. Opnieuw beginnen na een scheiding doet niet alleen het kerngezin, maar ook als grootouders krijg je te maken met veranderingen. Daarnaast kunnen je kleinkinderen te maken krijgen met dezelfde veranderingen én de komst van plus grootouders, een extra opa en oma, de ouders van nieuwe partners van hun ouders. Je positie als grootouder kan veranderen door de scheiding van je kind.

Belangrijke verbinding

Zolang jij je als grootouder niet mengt in de scheiding van je kind met de ex schoondochter of -zoon, kun je een goede bijdrage (blijven) geven aan de ondersteuning van je kind en kleinkinderen. Het is nodig om in ieder geval geen partij te kiezen in de scheiding tenzij er sprake is van onveiligheid. Als grootouders moet je sowieso geen kwaadspreken over de andere ouder of over een nieuwe partner. Op die manier helpen je je kleinkind bij hun innerlijke loyaliteitsconflicten en vergroot je de kans om je kleinkind te kunnen blijven zien na de scheiding. De band tussen jou als grootouder en je kleinkind is belangrijk, ook bij scheiding.

Vertrouwen

Juist opa's en oma's kunnen in een scheiding een stabiele veilige basis aan hun kleinkinderen bieden. Het contact met een opa en oma is al vertrouwd want dat was voor de scheiding ook al zo. Als grootouder ben je niet alleen een familielid voor je (klein)kind - je bent een baken van rust, liefde, verbinding en stabiliteit in woelige tijden. Met dit plan hopen we je handvatten te geven om bewust en met vertrouwen jouw rol te vervullen. Je aanwezigheid, je tijd, je luisterend oor en je warme hart zijn van onschatbare waarde.



Waarom grootouders zo belangrijk zijn

‘Meestal bieden grootouders bij scheiding een extra belangrijke basis voor veiligheid en vertrouwen, een plek bij wie de (klein) kinderen even helemaal zichzelf kunnen zijn.’

Grootouders hebben een belangrijke rol voor kleinkinderen en bieden een eigen bijzondere positie in het leven van hun kleinkinderen. Ze zijn op meerdere manieren betrokken en kunnen voor een belangrijk deel positief bijdragen aan de vorming van hun kleinkinderen. Grootouders bewaken familietradities, geven een goed voorbeeld, en delen (familie)geschiedenis. Grootouders kunnen bij de kleinkinderen voor elkaar krijgen en inzichten en vaardigheden aanreiken die ze van iemand anders niet zomaar zouden accepteren. Kleinkinderen zijn gebaat bij het hebben en behouden van goed contact met hen en verbonden te mogen blijven. Door hun opa's en oma's ervaren en leren zij in een extra familie verband wat hun roots zijn.

Grootouders zijn een waardevolle constante in het leven van kleinkinderen.

Grootouders:

- ✓ Bieden onvoorwaardelijke liefde en acceptatie
- ✓ Zorgen voor rust, structuur en vertrouwdheid
- ✓ Zijn vaak een plek waar kinderen even geen zorgen hoeven te hebben
- ✓ Geven ruimte om emoties te uiten, zonder druk
- ✓ Zijn bruggenbouwers tussen generaties via verhalen, tradities en waarden
- ✓ Kunnen een buffer vormen tegen negatieve effecten van de scheiding
- ✓ Kunnen, met hun levenservaring en wijsheid, een cruciale rol spelen in de verwerking van de scheiding en het herstel van emotioneel evenwicht bij hun kleinkind.

Wat verandert er voor jou als grootouder bij een scheiding?

- ✓ De omgangsregeling kan je rol beperken of veranderen.
- ✓ Je contact met je kleinkind(eren) kan afnemen of soms wegvallen.
- ✓ Je krijgt sneller te maken met loyaliteitsconflicten: ben je er voor je eigen kind, je kleinkind, of beiden?
- ✓ Je relatie met je (ex-)zoon of dochter kan onder druk komen te staan.
- ✓ Ben je naast grootouder bijvoorbeeld ook oppas dan kan dat na de scheiding misschien helemaal niet meer vanzelfsprekend zijn.
- ✓ Familiebijeenkomsten zoals verjaardagen, feestdagen en vakanties kunnen (meer) beladen worden.
- ✓ Er kunnen spanningen ontstaan als je iets zegt of doet wat als 'partij kiezen' wordt ervaren.
- ✓ Je krijgt misschien een rol voor (stief)kleinkinderen.

Wat kun je doen als ouder van je kind in scheidingsituatie?

- ✓ Blijf betrokken, maar houd afstand: Bied steun aan je kind, maar bemoei je niet met de omgangsregeling.
- ✓ Luisterend oor: Heb een luisterend oor voor je kind en wees ondersteunend.
- ✓ Help bij informatie: Help je kind om zich te laten informeren over de scheiding.
- ✓ Laat je liefde voelen: Laat je kind weten dat je van je kind houdt.
- ✓ Blijf neutraal: de scheiding is tussen ouders. Blijf uit oordelen. Je steunt je kind het beste met een niet oordelende houding.
- ✓ Contact: Stuur bij minder of geen contact een kaartje of appje, bewaar herinneringen om later te delen met je kind, laat de mogelijkheid voor contact altijd open. Soms is er meer tijd nodig.



Wat kun je doen als grootouder?

1. Kies bewust voor het kind

- ✓ Kinderen voelen zich loyaal aan beide ouders.
- ✓ Als je negatief praat over een ouder, voelt het kind zichzelf ook geraakt.
- ✓ Ben een steunpunt door je kleinkind niet te betrekken in conflicten. Zeg: 'Wat er ook gebeurt tussen je ouders, jij bent altijd welkom bij ons/mij.'

2. Respecteer het ouderschapsplan

- ✓ Vraag of je kind je mag informeren over de omgangsafspraken.
- ✓ Houd je aan de afgesproken dagen en tijden, ook al ben je het er niet mee eens.
- ✓ Overleg bij voorkeur met beide ouders over praktische zaken die je aangaan.

3. Bied een neutrale, warme plek

- ✓ Jouw/jullie huis kan een plek zijn waar kinderen op adem komen.
- ✓ Zorg voor een rustige, liefdevolle sfeer, waar ze zichzelf mogen zijn.
- ✓ Bespreek emoties als ze er zelf over beginnen. Forceer niets.
- ✓ Activiteiten zoals samen bakken, tuinieren, knutselen of wandelen zijn ontspannend en maken praten makkelijker.

4. Blijf zichtbaar en beschikbaar

- ✓ Als contact tijdelijk verbroken is: blijf op de achtergrond aanwezig.
- ✓ Stuur een kaartje met een liefdevolle boodschap. Geef niet op, ook al hoor je niets terug.
- ✓ Kleine gebaren kunnen een groot verschil maken: houd dat in je achterhoofd

5. Deel familie verhalen en versterk verbondenheid

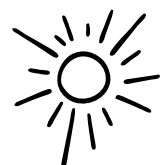
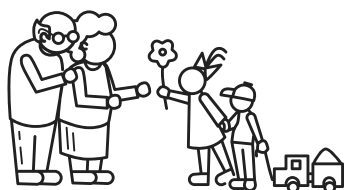
- ✓ Kinderen ervaren stabiliteit als ze horen bij een groter geheel.
- ✓ Deel verhalen over vroeger, familiegebeurtenissen of je eigen jeugd.
- ✓ Gebruik foto's of erfstukken om de band met vroeger levend te houden.

6. Ben een praktische en emotionele steun voor je kind

- ✓ Bied hulp aan met oppas, een luisterend oor of steunende boodschappen.
- ✓ Ben je bewust van je eigen emoties en de invloed die je (daardoor) hebt op je kind.
- ✓ Help je kind bij het blijven focussen op het welzijn van het kind.

7. Stel je oordeel uit

- ✓ Geef geen (ongevraagd) advies over de scheiding.
- ✓ Ga niet mee in het zwartmaken van de andere ouder, zelfs als je kind dat doet.
- ✓ Laat je kleinkind praten, zonder dat je direct oplossingen aandraagt of vragen stelt.
- ✓ Geef erkenning aan zijn of haar gevoelens: "Dat klinkt verdrietig" of "Ik snap dat dat verwarrend is."
- ✓ Bewaar je mening voor momenten buiten het gehoor van je kleinkind(eren).



Wat helpt nog meer?

Tips voor feestdagen, verjaardagen en familiegebeurtenissen

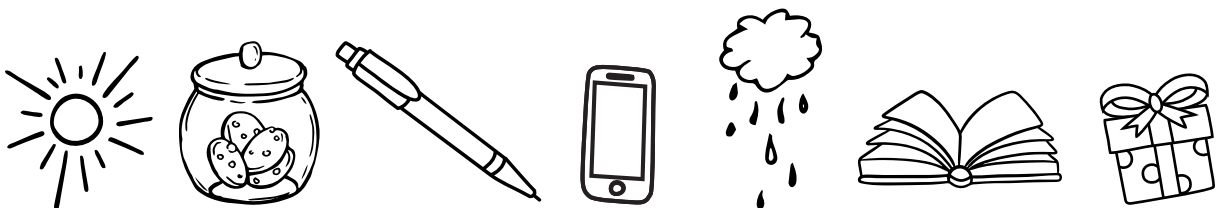
- ✓ Plan vroegtijdig, zodat iedereen meer tijd heeft om alle agenda's goed met elkaar af te stemmen
- ✓ Het is belangrijk dat je kind en kleinkind bij belangrijke vieringen aanwezig kunnen zijn. Houd bij het plannen daarvan – waar dat kan – rekening met de mogelijkheden van iedereen. Geef data tijdig door.
- ✓ Betrek beide ouders bij het maken van kindvriendelijke afspraken.
- ✓ Houd het kind centraal en voorkom spanningen op voor jou belangrijke momenten. Maak er geen drama van als jouw wensen niet lukken. Verzin dan samen met je kind en kleinkind een mooi alternatief. Daar help je iedereen het meeste mee.

Tips bij intens verdriet of stress

(Groot)ouder zijn van je (klein)kinderen in een scheiding kan zwaar vallen. Misschien loop je met zorgen of vragen als: Hoe kan ik mijn kleinkind blijven zien? Waarom maakt mijn kind de keuze om te scheiden? Hoe blijf ik neutraal in deze moeilijke situatie? Hoe herstel ik de relatie met mijn (schoon)zoon of dochter? Hoe kan ik mijn emoties beter hanteren?

Bedenk dit:

- ✓ Je bent niet alleen en het is niet vreemd. Veel grootouders ervaren pijn, verdriet en machteloosheid.
- ✓ Ben lief voor jezelf.
- ✓ Bespreek je zorgen en vragen met je partner en/of goede vrienden.
- ✓ Zoek lotgenoten of praat met je huisarts over mogelijkheden voor ondersteuning.
- ✓ Neem contact op met een professional voor hulp, gesprek of bemiddeling.



Tips per leeftijdsfase kleinkind

Samen iets doen met grootouders vinden de meeste kleinkinderen fijn. Per leeftijdsfase zijn er wat aandachtspunten om rekening mee te kunnen houden.

Baby (0–1 jaar)

- ✓ Rust en regelmaat bieden
- ✓ Veilige, liefdevolle nabijheid (vaste gezichten zijn belangrijk)
- ✓ Ouders ontlasten, zodat zij meer rust en aandacht voor het kind kunnen hebben

Dreumes (1–2 jaar)

- ✓ Knuffels en troost bieden. Kinderen voelen spanningen aan
- ✓ Vaste routines helpen vasthouden (eten, slapen, spelen)
- ✓ Geduldig en liefdevol reageren op meer huilen of vastklampen

Peuter (2–4 jaar)

- ✓ Geduldig luisteren en gevoelens erkennen ("Ik zie dat je verdrietig bent. Ik snap het")
- ✓ Spel als uitlaatklep, (samen) tekenen of lezen
- ✓ Stabiele aanwezigheid in onrustige tijden

Kleuter (4–6 jaar)

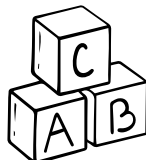
- ✓ Aansluiten en realistisch antwoorden op hun niveau bij vragen
- ✓ Bevestigen dat het niet hun schuld is
- ✓ Fijne en voorspelbare plek bieden

Basisschoolkind (7–12 jaar)

- ✓ Ruimte om te praten of juist even niet
- ✓ Ondersteunen bij praktische dingen, zoals huiswerk of brengen/halen
- ✓ Samen leuke dingen doen om eventuele spanning te verlichten

Jongere (13–17 jaar)

- ✓ Een luisterend oor zonder oordeel
- ✓ Fijne en begripvolle plek bieden buiten het gezin
- ✓ Interesse tonen zonder te pushen. Erkenning geven aan hun eigen mening



Checklist voor betrokken grootouders bij scheiding

Gebruik deze lijst als zelfreflectie en houvast:

- ☐ Ik spreek neutraal over beide ouders in het bijzijn van mijn kleinkind.
- ☐ Ik bied rust, structuur en liefdevolle aandacht in mijn huis.
- ☐ Ik respecteer de afspraken in het ouderschapsplan.
- ☐ Ik laat mijn kleinkind vrij om te praten of stil te zijn.
- ☐ Ik moedig mijn kleinkind aan zichzelf te zijn bij mij.
- ☐ Ik steun mijn eigen kind, zonder de andere ouder af te wijzen.
- ☐ Ik blijf in contact, ook bij afstand of conflict.
- ☐ Ik bespreek mijn eigen emoties met andere volwassenen.
- ☐ Ik blijf beschikbaar, warm en liefdevol - ook op afstand.
- ☐ Ik blijf in mijn rol, ik ben grootouder van mijn kleinkind.



Plus kleinkinderen

Wanneer ouders een nieuwe partner krijgen die ook kinderen heeft, krijgen de ouders van die partner een nieuwe rol als plus grootouder. Vaak hebben zij ook al eigen kleinkinderen. Dat brengt voor alle betrokkenen uitdagingen met zich mee. Zeker wanneer de plus kleinkinderen ouder zijn kan er over en weer minder makkelijk interesse zijn in een band opbouwen. Niet zichtbaar kan het zijn dat er ook gevoelens van loyaliteit spelen en/of de angst dat de relatie misschien niet blijvend is.

Wat kunnen grootouders zelf bijdragen? Bij speciale momenten, zoals Sinterklaas of een verjaardag, worden door de meeste plus grootouders de nieuwe kleinkinderen niet vergeten en wordt ook voor hen een cadeautje gekocht om elk kind het gevoel te geven dat het tot een deel van de familie mag horen en welkom is. Misschien komt ook het plus kleinkind een keer logeren? Als grootouder kun je je kind en kleinkind helpen met een welkome houding in het proces van acceptatie van veranderingen.



Grootouders en verbroken contact bij scheiding

Breuk in families

Helaas zijn scheiding situaties ook soms de reden waardoor kleinkinderen geen contact meer hebben met hun opa's en oma's. Een breuk met grootouders is voor hen en ook voor kleinkinderen meestal erg verdrietig. Het meemaken van dit verlies is ook schadelijk voor de kleinkinderen. Doordat de relatie tussen een volwassen kind en diens ex-partner dermate ernstig verstoord is geraakt, kunnen zij in alle pijn daarnaast kiezen hun eigen band met hun (ex-schoon)ouders te verbreken. Door zo'n keuze, verbreken ze vaak ook de band tussen grootouders en kleinkind. Het niet langer kunnen zien of spreken met de kleinkinderen, geeft veel verdriet.

Onnatuurlijke afstand

Het hebben van kleinkinderen en doorgeven van het leven een de familiegeschiedenis ontroert grootouders. Er is een natuurlijke behoefte hun kleinkind te willen zien, de wens hen te kunnen volgen in de ontwikkeling, knuffelen en een bijdrage willen bieden op meerdere terreinen ten gunste van het welzijn van hun kleinkind. Het niet langer iets voor hun kleinkind te kunnen betekenen is een pijnlijke en lastige ervaring voor grootouders. De diepere oorzaak van een breuk die na scheiding kan ontstaan tussen grootouders, (schoon) kinderen en kleinkinderen zijn vaak een mix van meerdere redenen. Meestal is er sprake van miscommunicatie, teleurstelling en zijn er chronische ruzies ontstaan en daaraan is steeds een eigen verhaal en dimensie verbonden. Als gevolg van de zaken waarover men het oneens is en/of ruzies, probeert de ouder om het kind zo veel mogelijk afstand te laten nemen van de andere ouder en/of grootouders.

Missen van opa en oma

Grootouders hebben in basis vaak niets te maken met datgene dat speelt, maar worden daardoor soms als familie niet meer toegelaten. Onderzoek in meerdere landen toont aan dat kinderen tussen de 8 en 12 jaar die wel een goede omgang met de grootouders hebben, beter uit de scheiding van hun ouders komen dan kinderen die hun opa en oma nauwelijks of zelfs helemaal niet meer zien. Het moeten missen van een opa en oma kan voor kleinkinderen een traumatische ervaring zijn. Opa of oma leeft wel, maar bestaat niet meer in hun leven. Het missen van grootouders kan nog jaren met invloed op hun leven doorwerken.

Verstoten van contact

Een deel van grootouders die zich verstoten voelen van contact probeert vanwege hun eigen behoefte en het belang van contact bezoekrecht af te dwingen bij de rechter. Het beste is dat grootouders zich hierbij afvragen of het feit dat dat nodig is al niet even schadelijk is voor de kinderen. Het aangaan van zo'n procedure vraagt namelijk nogal wat van iedereen, dus ook van de kleinkinderen. Wat is werkelijk helpend?

De rechter kijkt eerst of de grootouders ontvankelijk zijn. Dat betekent dat ze moeten kunnen aantonen dat zij in een nauwe persoonlijke betrekking staan tot de kinderen en een betekenisvolle rol in het leven van de kinderen vervullen. Ze moeten een intensiever en frequenter contact met de kleinkinderen hebben dan gebruikelijk en medeverantwoordelijk zijn voor hun welzijn. Af en toe op bezoek gaan of een logeerpartijtje zijn dus onvoldoende. Daarnaast moet het contactherstel vooral ook in het belang van het kleinkind zijn. Een rechter vraagt in zo'n procedure vaak advies aan de Raad voor de Kinderbescherming.

Wat als je contact (tijdelijk/deels) verliest?

Soms kiezen ouders er bij scheiding voor om het contact met grootouders te beperken of (tijdelijk) te verbreken. Dit is pijnlijk en verwarrend.

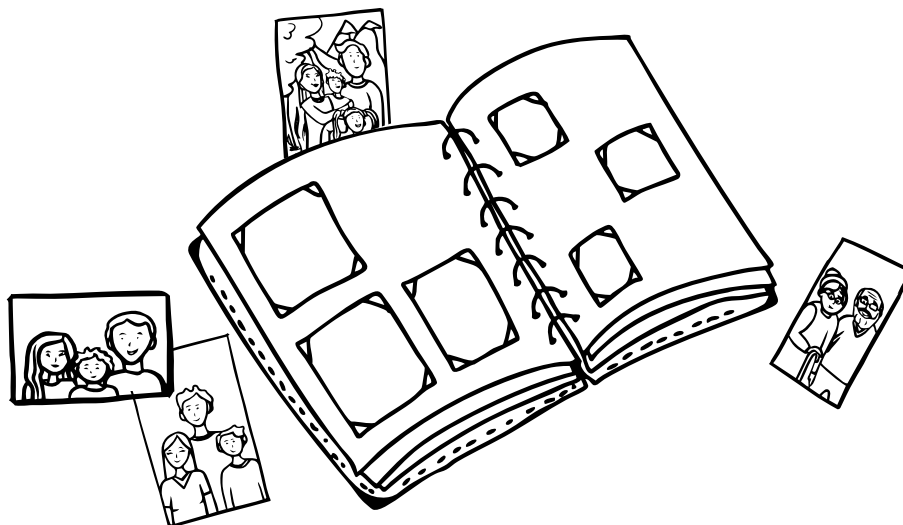
Mogelijke oorzaken:

- ✓ Ouders willen rust of voelen zich niet gesteund.
- ✓ Er is onenigheid geweest of onbedoelde partijkiezing.
- ✓ Er is sprake van juridische of persoonlijke strijd.

Wat kun je doen?

Tips bij verlies van contact en voorzichtig herstel voor grootouders:

- ✓ Reflecteer: heb je (onbedoeld) iets gezegd of gedaan dat pijnlijk was?
- ✓ Blijf vriendelijk en benaderbaar, ook als je wordt afgewezen.
- ✓ Stuur een kaartje voor een verjaardag of feestdag, ook zonder antwoord.
- ✓ Vraag vergeving als je relatie met je (schoon)kind is beschadigd.
- ✓ Zoek ondersteuning, bijvoorbeeld van een KIES professional.
- ✓ In het uiterste geval kun je juridisch contact proberen af te dwingen, maar dat heeft altijd impact op de relatie. Gebruik dit alleen als alle andere mogelijkheden zijn uitgeput. Dit is mogelijk niet helpend voor de kleinkinderen. Realiseer je ook: de kans op 'succes' is klein.
- ✓ Maak een doos of bewaarmap voor je kleinkind met foto's, lieve berichtjes en verhalen. Mogelijk kun je deze op een later moment zelf nog geven.
- ✓ Praat met mensen die je vertrouwt over wat je zelf ervaart.
- ✓ Blijf bij jezelf en geef positieve signalen aan je kleinkind.
- ✓ Blijf respectvol naar met wie er een conflict is en blijf bereid om elkaar te ontmoeten.
- ✓ Onderzoek waardoor je je (schoon)kind gekwetst kunt hebben.
- ✓ Verdedig jezelf hierbij niet, accepteer wat de ander voelt. Vertel dat de kwetsing niet je bedoeling is en vraag vergeving.
- ✓ Open je hart en vergeef ook zelf. Vergeef voor wat is gezegd of is gedaan wat pijn deed.
- ✓ Zoek informatie over scheiding en/of professionele begeleiding.



RECHTEN VOOR GROOTOUDERS BIJ SCHEIDING

Geen wettelijk automatisch recht:

- ✓ Grootouders hebben geen wettelijk recht op omgang met hun kleinkinderen, maar kunnen wel om een omgangsregeling verzoeken.

Nauwe persoonlijke betrekking:

- ✓ De rechter zal bij een verzoek tot omgang eerst beoordelen of er sprake is van een nauwe persoonlijke betrekking tussen grootouder en kleinkind. Dit betekent dat er een aantoonbare structurele en frequente band moet zijn geweest voor de scheiding.

Belang van het kind:

- ✓ De rechter zal bij het beslissen over de omgangsregeling altijd het belang van het kind voorop stellen. Een juridische procedure die tot extra conflicten leidt is bijna nooit helpend voor kinderen.

Conflict:

- ✓ Als er een conflict is tussen de ouders, kan dit de kans op een omgangsregeling voor grootouders verminderen.

Bezoekrecht:

- ✓ Het is mogelijk dat de ouders het bezoekrecht van grootouders weigeren als zij kunnen aantonen dat het niet in het belang van het kind is.

Professionele hulp:

- ✓ Als je vragen hebt over de actuele rechten van grootouders bij scheiding, kun je een professional raadplegen: een familie-advocaat of mediator.







“Alles is een tijdopname en veranderbaar. Blijven praten met elkaar helpt om de dingen die moeilijk zijn samen beter te kunnen maken en mee om te kunnen gaan. Je hebt als kind altijd het recht om gehoord te worden. Volwassenen zijn verantwoordelijk en nemen de besluiten.”

Nelly Snels-Dolron

Directeur Expertisecentrum Kind en Scheiding



www.kiesvoorhetkind.nl