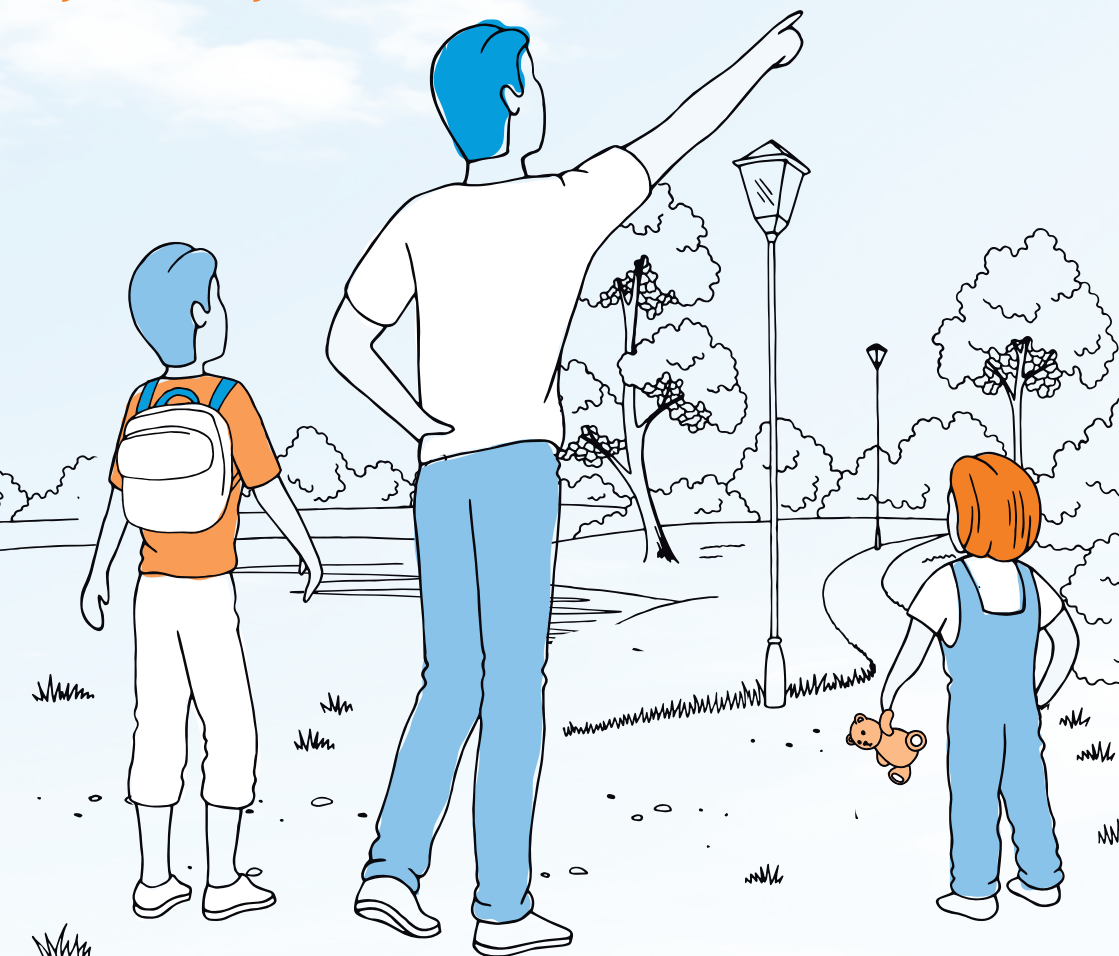
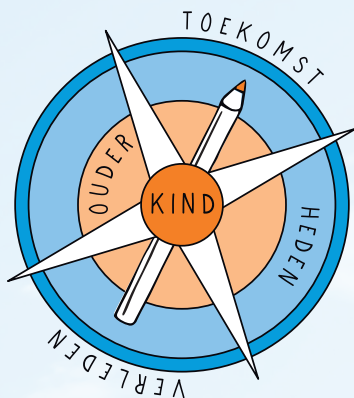


Kies OUDER KOMPAS

Op reis naar een
nieuwe toekomst voor
jezelf én je kind



VOOR OUDERS BIJ SCHEIDEN



Het Expertisecentrum Kind en Scheiding

Het Expertisecentrum Kind en Scheiding biedt informatie en hulp bij scheiding voor kinderen, jongeren, ouders en organisaties door middel van de door de Universiteit van Utrecht effectief bewezen interventie KIES (Kinderen In Een Scheiding).

Sinds 2002 zet het Expertisecentrum Kind en Scheiding zich in voor de belangen van kinderen bij scheiding en het ontwikkelen van hulpprogramma's en tools, het adviseren en trainen van professionals en organisaties en het steunen van kinderen en hun ouders.

Over de auteur

Nelly Snels Dolron bedacht de interventie KIES en ontwikkelde de interventie KIES in vele samenwerkingen door. KIES is een effectief bewezen methodiek die voor verschillende momenten in de scheiding als ondersteuning en hulp voor diverse doelgroepen wordt toegepast.



Colofon

Uitgever
Expertisecentrum Kind en Scheiding
www.kiesvoorhetkind.nl

Auteur
Nelly Snels-Dolron

Redacteur
Jacqueline van der Vijver

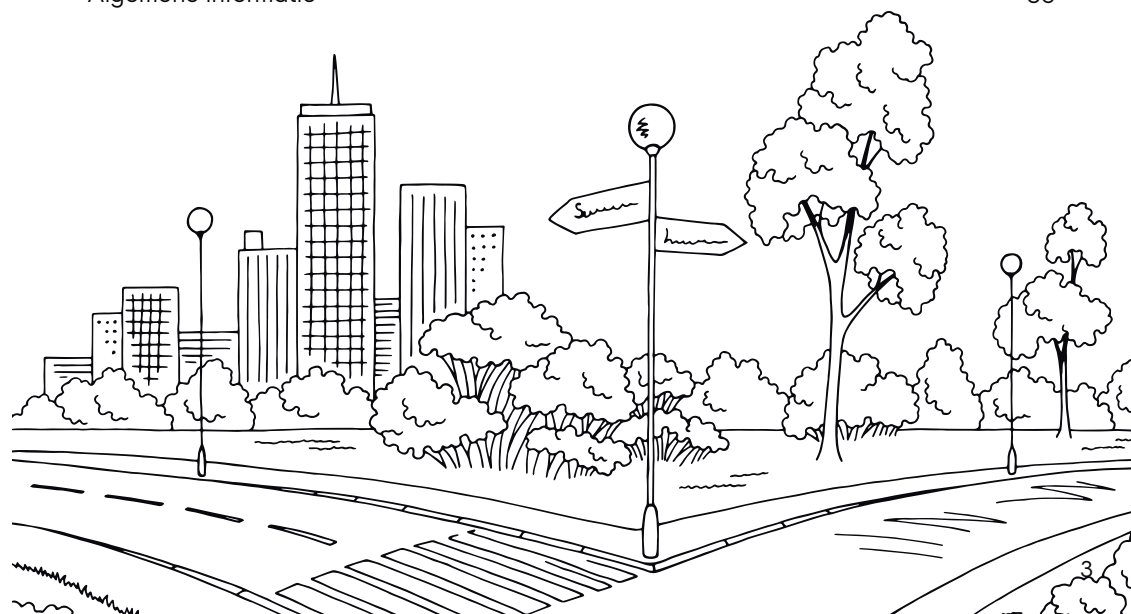
Beeld en vormgeving
Marleen Klijn

Fotografie omslag
stockxpert.com

© Expertisecentrum Kind en Scheiding 2022
KIES® en KIES voor het kind® zijn merken van
het Expertisecentrum Kind en Scheiding
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave
mag worden verveelvoudigd en /of openbaar worden
gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm,
of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de auteur.

Inhoud

Inleiding	4
1. Scheiden of toch niet? Twijfel over je reisbestemming?	8
2. Einde van je relatie, een nieuwe balans.	10
3. De scheidingsmelding, je kind mee op de nieuwe reis.	12
4. Het regelen van de scheiding. Een nieuwe route en een nieuw landschap.	16
5. Kinderen willen niet op vakantie naar hun ouder, ze zijn altijd thuis bij allebei!	20
6. Onderweg in scheidingsland.	22
7. Na de scheiding, een eigen nieuwe reis.	26
8. Ik ga op reis en neem mee... Kind van jullie beiden.	28
9. Gescheiden opvoeden, je kind als reisgenoot.	30
10. Reizen met een nieuwe onbekende bestemming.	32
11. Nieuwe reis, nieuwe omgeving en nieuwe mensen.	34
Algemene informatie	36



Inleiding

'Scheiden is kleur (be)kennen in de schakel tussen wat ooit was en wat er komt.

Het is in wijsheid durven loslaten van wat ooit was, kunnen vergeven én het leren verder te gaan met wat je zelf nodig hebt zonder de andere betrokkenen uit het oog te verliezen. Dat gevoelige snijvlak vraagt om de steun van reisbegeleiding en een kompas.

Als je relatie eindigt, dan staat de wereld op z'n kop. Je maakt een 'life changing event' mee. Je komt in een al dan niet gekozen traject, een reis met onduidelijke bestemming en waarbij de vaste grond onder je voeten verschuift en schudt. Je maakt een reis waarbij je ook niet weet hoe alles gaat eindigen. Dat je kind of kinderen dat ook meemaken, dat maakt alles extra moeilijk. Hoe maak je reis voor iedereen een beetje makkelijker?

Kinderen willen het liefst dat alles 'normaal' is en blijft in hun leven. Dat is ook zo bij jullie scheiding. Kinderen willen ouders die 'normaal' tegen elkaar doen. Van ruzies bij een scheiding hebben ze nog het meeste last. Kinderen wensen bij de scheiding van hun ouders dat er het liefst niet zo heel veel verandert in hun leven en dat ze zelf ook een stem hebben bij de veranderingen die hen aangaan. Kinderen willen verder vooral dat hun beide ouders (weer) gelukkig worden. Ze kunnen zichzelf voor het geluk van hun ouders zelfs wegcijferen. Dát laatste wil je, kan en mag natuurlijk niet en is ook schadelijk voor kinderen. Des te belangrijker is het voor ouders om te weten wat kinderen helpt.

Alle liefhebbende ouders wensen zich gelukkige kinderen. Bij een scheiding kun je je zorgen maken over de invloed daarvan door de scheiding. Het lijkt lastiger om je kind gelukkig te laten opgroeien. Informatie en inzicht over het opvoeden van kinderen in een scheidings situatie, een kompas bij scheiding, kan ouders ondersteunen.

Het KIES Ouder Kompas geeft handvatten voor ouderschap bij scheiden en informatie over kinderen en scheiding. Als ouders kom je hierdoor tijdig te weten dat kinderen ook rechten en hun eigen wensen in de scheiding van hun ouders hebben. En leer je dat je als ouder, door je kind en deze rechten serieus te nemen met elkaar een makkelijkere weg na de scheiding aflegt. Het KIES Ouder Kompas wijst je als ouder bovendien de weg in het verder gaan met je eigen leven in een nieuwe balans met je verleden, heden en toekomst

Het KIES Ouder Kompas kan bij elke fase in de scheiding helpen om jezelf en de andere partner en kind te begrijpen. Het KIES Ouder Kompas geeft inzicht in wat zich voordoet tijdens de reis van de scheiding. Met de informatie en handige tips kun je elke fase en route steeds wat makkelijker en steviger bepakt aan gaan. We wensen je een goede en verantwoorde reis van de scheiding voor jou, je ex-partner én jullie kind* of kinderen!

Nelly Snels-Dolron,
Directeur Expertisecentrum Kind en Scheiding
Ontwikkelaar effectief bewezen jeugdinterventie KIES



* Waar 'kind' vermeld staat, wordt indien relevant ook 'kinderen' bedoeld of andersom.

ZEE VAN
ONEINDIGE LIEFDE

VALKUIL

DE TOEKOMST

HEDEN

HET PAD VAN SCHEIDEN

MEER VAN
VERLIEFDHEID

VONK VAN VERLANGEN

DE BREUKLIJN

BERG VAN GESTOLDE PIJN

HECHTING

HOBBELPAD

GRILLIGE
TELEURSTELLING

VERLEDEN



1. Scheiden of toch niet?

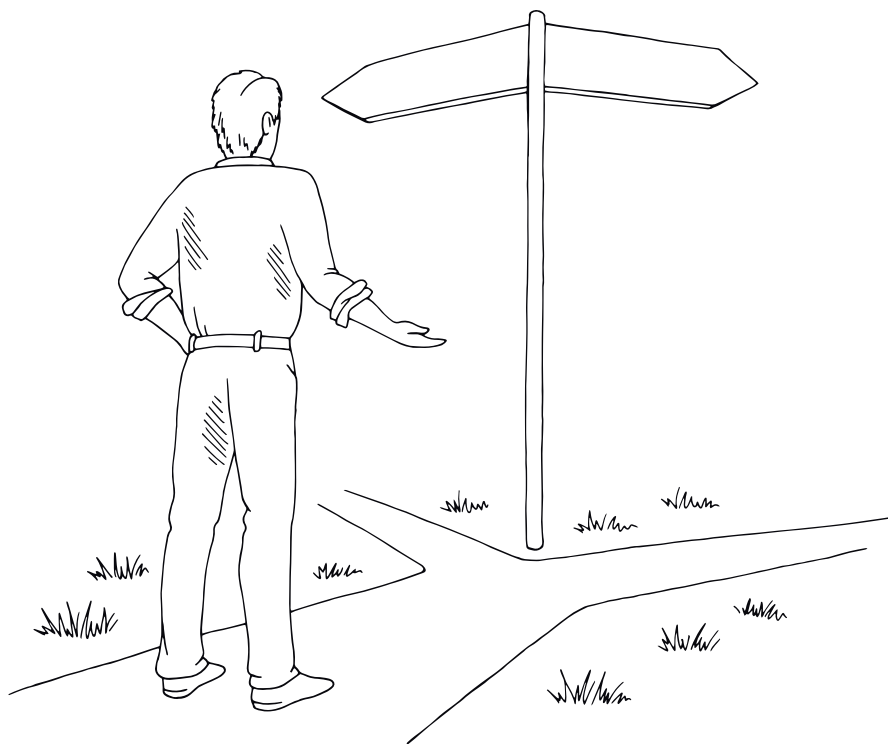
Twijfel over je reisbestemming?

Het is niet vreemd als je op het punt staat om te scheiden of misschien al even gescheiden bent, dat de twijfel toeslaat. 'Moe(s)ten wij wel uit elkaar gaan?' Veel (ex)partners ervaren dat. Soms is er toch weer die vonk of het verlangen. Soms wordt er even weer geprobeerd of het toch samen nog werkt. Samen is dan op dat moment nog vertrouwd. Een besluit nemen om te gaan scheiden doe je dan ook niet zomaar. Daar gaat een hele reis aan vooraf voor de voorgenomen scheiding gemeld wordt.

Voor kinderen is duidelijkheid belangrijk. Ouders kunnen niet 'even' scheiden of steeds wel of niet besluiten uit elkaar te gaan. Onzekerheid en een zogenaamde knipperlicht relatie is enorm moeilijk voor kinderen. Kinderen begrijpen het wel als ouders het samen even een tijdje lastiger hebben in hun relatie en dat er iemand helpt om samen beter te luisteren naar elkaar en positief met elkaar te praten.

Als je je relatie nog een kans geeft, praat dan bijvoorbeeld met goede vrienden of familie over wat er speelt. Misschien kunnen ze jullie steunen en hebben ze tips?

Of ga eerst met elkaar in relatietherapie om zeker te weten welke keuze je maakt voordat je de eventuele scheidingsmelding aan je kind doet.



TIPS:

1. Stel jezelf de vraag hoe jouw en jullie situatie is. Wat ervaar je precies? Hoe is dat voor je partner? Hoe ervaren jullie de relatie? Wat is echt een probleem en voor wie? Wanneer speelt dat? Waarom?
2. Waar word je zelf gelukkig van? En wat is daarvoor nodig? Wat kun je zelf en wat is nodig van de ander?
3. Sta stil bij: Wat is jouw wens? Wat wenst je partner? Wat wensen jullie samen?
4. Help jezelf en je partner door jezelf deze vraag te stellen: Wat belemmert jullie om jullie wens uit te laten komen?
5. Zo kom je tot een positieve oplossing voor allebei: Wat is voor jullie situatie de best haalbare oplossing, dus wat wel kan, en wat is daarvoor nodig? Kan dat? Wie of wat kan helpen?
6. Neem je eigen besluit maar doe dat ook samen: Wat is je eigen besluit of neem je samen een besluit? Wat helpt om het samen hierover eens te zijn?
7. Neem je besluit niet hals over kop. Gaat het samen niet meer zoals het gaat? Denk je aan scheiden? Neem het besluit dan weloverwogen.
8. Even uit elkaar gaan? Weggaan helpt niet voor oplossen. Even uit elkaar gaan geeft meestal verwijdering. Als er nog mogelijkheden zijn, kies je het beste voor het aangaan van jullie ervaring, al dan niet met begeleiding van een erkende relatie coach of therapeut.
9. Het is altijd belangrijk, ongeacht een scheiding, dat je zowel in of zonder een relatie, moet kunnen zijn wie je bent, je beiden in je eigen kracht kunt staan zonder de bevestiging van de ander en vertrouwen moet kunnen hebben in jezelf en elkaar.
10. Sommige relaties kunnen niet zonder en niet met elkaar. Een scheiding hoeft niet aan de liefde voor elkaar te liggen. Bij deze scheidingen wijzigt de vorm van de relatie, maar zit liefde en respect blijvend in jullie hart.

Kom je en komen jullie er niet uit? Bedenk dat relatietherapeuten of (KIES) Mediators altijd samen met je/jullie situatie kunnen verkennen. Voor informatie en contact met een erkende relatietherapeut informeer je bij de Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie (nvrg). Vanuit wetenschappelijk onderzoek over hechting is een vorm van partnertherapie ontwikkeld, Emotionally Focused Therapy (EFT) en het programma 'Houd me vast', dat succesvol is voor partners die niet kiezen voor relatietherapie of waar EFT voldoende voor is. Via de Stichting EFT kun je het kortdurende traject volgen. Met (KIES) Mediators kun je je vragen en twijfels over wel of niet gaan scheiden delen en in gesprek gaan over de mogelijkheden van begeleiding voor ouders en kinderen bij een scheiding.

2. Einde van je relatie, een nieuwe balans.

Met alles wat je aan mogelijkheden hebt en alles dat je heeft gemaakt wie je bent en hoe je bent gevormd, heb je het beste gemaakt van de periode samen in jullie liefdesrelatie. Jullie achtergrond en afkomst, opvoeding, ieders ervaringen, gewoontes en eigenheid, heeft beïnvloed hoe je met elkaar in je relatie was en de wijze waarop elk van jullie kon omgaan met uitdagende, moeilijke en pijnlijke situaties. Jullie deden wat je kon om te komen waar het jullie samen lukte te komen.

Als je definitief besloten hebt dat je echt uit elkaar gaat, dan zegt dat niets over de intentie waarmee je samen ooit startte. Je kunt zelfs opgelucht zijn dat je relatie voorbij is maar wel enorm rouwen om het verlies van wat je ooit hoopte te bereiken met je relatie toen je verliefd was en de relatie startte.

De wil en wens om anders te eindigen dan in een scheiding is voor jou duidelijk, kinderen weten dat vaak niet zomaar. Voor kinderen is het dan ook helpend en fijn om te horen dat jullie relatie ooit anders was en dat ze uit liefde zijn geboren. Vertel je kind daarom over die tijd. Dat jullie samen de wens hadden voor een kind en ook dat jullie zo blij en trots op jullie kind waren en er altijd zullen zijn.

Een relatie beëindigen omvat voor jezelf veel meer dan de gesprekken; het besluit en de melding dat je niet langer als liefdespartners bij elkaar blijft. De ontstane breuk kun je al langere tijd voelen en de aankondiging van scheiding kan al enige tijd geleden uitgesproken zijn, het echte uit elkaar gaan, dat is een emotioneel traject dat bij elk van jullie beiden een eigen en andere tijd en aandacht vraagt. Het emotioneel uit elkaar gaan, is een reis op zichzelf. Besef

dat kinderen vaak 'voelsprietten' hebben voor hoe het met hun ouders gaat en wel al enige tijd 'iets' voelen, maar niet kunnen duiden. Veel kinderen reageren op wat ze voelen met hun gedrag omdat ze het niet of moeilijk onder woorden kunnen brengen.

Probeer rondom het beëindigen van je relatie, ook voor jezelf, niet alleen te zien wat er niet meer is of is verdwenen van de relatie, maar ook wat er wel was of is. Niet alles is ineens niet meer goed en fijn aan de ander en aan de relatie. Wat was en/of is er (nog) wel? Die houding ten opzichte van elkaar, helpt jezelf én is ook beter te begrijpen voor je kind. Kinderen hebben zelf vaak ook vriendschappen die minder intensief worden, en waar ze soms nog wel mee omgaan bijvoorbeeld.

Scheiden is altijd pijnlijk. Zoals het is gegaan, is het gegaan. Daar heb je geen invloed meer op. Het is zo gegaan met wat je toen wist en waar je mee om kon gaan zoals je deed. Met elkaar gaf je de relatie op jullie eigen beste wijze vorm. Dat deed je met dat wat toen lukte in de omstandigheden die er waren, de fijne én minder fijne momenten. Probeer dat te blijven zien, dat geeft je meer ruimte en richting voor een fijne nieuwe toekomst!

TIPS:

1. Gaan scheiden is een emotioneel traject terwijl je vanaf je besluit praktische afspraken moet gaan maken over de toekomst. Probeer hierin steeds samen de juiste keuzes te maken.
2. Neem de tijd en blijf zorgvuldig naar elkaar en jullie kind in het traject. Overhaast scheiden om er snel vanaf te zijn geeft meestal moeilijkheden, zeker als er kinderen zijn. Meld ook aan elkaar wat jullie zelf voelen over de scheiding.
3. Scheiden is niet makkelijk, het hoeft soms ook niet helemaal loslaten te betekenen, maar wel anders vasthouden en toch ieder op eigen benen verder gaan.
4. Wees jezelf, het komt ooit weer goed.
5. Rond je relatie bij een scheiding goed af 'Wie nooit de deur dicht doet, staat altijd op de tocht.' Citaat van Anselm Grun
6. Hoe neem je goed afscheid en geef je elkaar nieuwe ruimte?: Dank de ander voor wie hij/zij voor je was en voor wat hij/zij je gaf. Het was heel veel.
7. Voorbijje liefde kun je omzetten in rust. Je kunt kiezen voor een verzoening in een andere relatievorm als ouders van jullie kind en opnieuw vertrouwen in jezelf en in elkaar.
8. Waak er samen voor dat geen van jullie beiden op een schadelijke manier omgaat met jullie emoties. Emoties zijn van jou, ze gaan over jou en over jouw beleving, herinnering en manier van omgaan met wat je meemaakte en meemaakt. Jullie boosheid, teleurstelling, pijn en verdriet, angsten en schaamte, onzekerheden en schuldgevoelens zijn bij scheiding heftig om aan te gaan en te overwinnen. Dat komt omdat we emoties als bedreigend kunnen ervaren. Verwerken van wat niet verwerkt is en uit 'opzet' blijven, dat helpt elk van jullie groeien als mens. Dan verwijt je niemand en leer je beiden van. Zo blijven er geen 'stenen' op het pad en de reis van jullie kind liggen. Pak ze op en ben mild naar jezelf en elkaar. Het is gelopen zoals het liep. De vervolgreis maak je zelf.

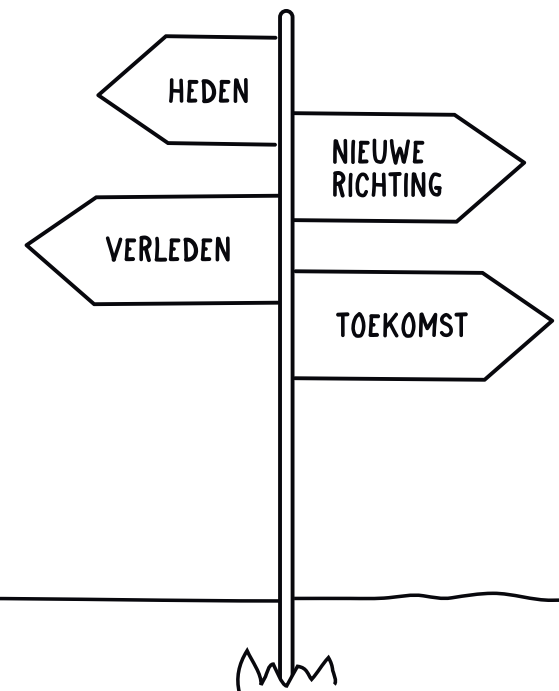
Voor het beëindigen van je relatie bestaat geen handleiding. Dat is maar goed ook. Iedereen is anders en elke relatie is anders. Het is wel fijn om tips en informatie te hebben. Het kan je ook helpen om met andere volwassenen die nabij zijn en je vertrouwt te praten over wat je ervaart. Sommige ouders vinden het fijn om eens met andere gescheiden ouders te praten over de scheiding. Er zijn ook (KIES) professionals die je kunnen adviseren, begeleiden en helpen in elke fase van een scheiding.

3. De scheidingsmelding, je kind mee op de nieuwe reis.

Zodra je zeker bent van het uit elkaar gaan is het belangrijk om je kind mee te nemen in jullie plannen. Zij zijn en blijven jullie reisgenoten. De invloed van de reis die jullie maken, gaat hen voor de rest van hun leven aan.

Het is belangrijk dat kinderen over de nieuw geplande reis horen van hun ouders en niet via anderen. Kinderen hebben het recht om tijdig van beide ouders te horen wat de plannen zijn, hoe jullie denken dat alles verder zal gaan. Als de melding van de scheiding eenmaal komt, willen kinderen graag duidelijkheid waar de reis heen gaat en bij wie zij op welk moment zullen verblijven. Voor kinderen is het fijn als er niet te veel ineens gaat veranderen. De vragen die ze hebben hoeft je niet in detail te beantwoorden. Antwoord je kind wel eerlijk maar belast je kind niet met jouw verhaal en kleur van jouw versie. Kinderen willen eigenlijk altijd wel wat meer weten, maar zeker niet alles en in detail.

Het is nodig om elk kind, ongeacht leeftijd, te blijven bevestigen dat jullie altijd van jullie kind houden en blijven houden. Ook erg belangrijk is dat jullie kind weet dat het van jullie allebei mag blijven houden en dat het niet hun schuld is.



TIPS:

1. Vertel tijdig en zodra je zeker bent te gaan scheiden aan je kind dat je samen besloten hebt te gaan scheiden. Zo hoeft je kind niet belast te worden met een schuldvraag. Vertel je kind ook dat zij niet de reden zijn dat jullie gaan scheiden.
2. Vertel en blijf zeggen dat je kinderen geen invloed hebben op je besluit. De scheiding komt door de volwassenen, net zoals de volwassenen kozen voor het huwelijk of de relatie.
3. Bedenk vooraf welke reacties en vragen je kunt krijgen en verwacht.
4. Zorg dat je zelf 'stevig genoeg' in je schoenen staat om de boodschap te kunnen geven.
5. Let op woorden en begrippen. Bedenk dat bij het vertellen van 'gaan scheiden' het niet direct voor elke leeftijd van een kind duidelijk is dat jullie 'uit elkaar' gaan.
6. Vertel op kindniveau en vertel de boodschap afgestemd op de leeftijd van het kind.
7. Vertel het als je meerdere kinderen hebt ook aan alle kinderen tegelijkertijd, dat geeft hen een gevoel van eenheid. Met elkaar deel je dit moment en dezelfde inhoud.
8. Vertel dat jullie uit elkaar gaan op een voor de kinderen geschikt moment. Let op dat de scheidingsmelding niet is als je kind daarna nog weg moet naar school of een sport. Vertel het ook niet vlak voor het slapen gaan, maar doe het bijvoorbeeld overdag in het weekend.
9. Vertel het de kinderen eerst voordat je anderen op de hoogte brengt. Pas na het vertellen aan de kinderen breng je de school, sportclub, vrienden etc. op de hoogte.
10. Het is wel fijn dat de school op de hoogte is als het kind na de boodschap naar school gaat. Loop dan even mee naar de leerkracht/docent of zorg dat er telefonisch contact is geweest van tevoren zodat ze jullie kind beter kunnen begrijpen en opvangen.
11. Verdriet laten zien over de scheiding is normaal en kan je kind, zeker na uitleg, goed begrijpen. Deel geen zorgen met je kind. Zaken zoals de financiën, het verdelen van de spullen en zorgen over waar te wonen zijn volwassenzorgen en taken. Laat je kind zoveel mogelijk kind zijn.
12. Geef aan je kind aan wat er nog wel is na de scheiding. Jullie kind, blijft altijd jullie gezamenlijke kind, je blijft sommige tradities delen. Alle herinneringen blijven bestaan.
13. Wees duidelijk dat je kind nooit tussen jullie hoeven te kiezen en van jullie beiden mag blijven houden.
14. Vertel dat jullie allebei voor jullie kind zorgen en dat jullie kind niet voor hen hoeft te zorgen, jullie vinden het even extra moeilijk maar kunnen dit wel aan.

15. Kinderen blijven in hun hoofd vaak het plaatje (willen) (be)houden van hun ouders samen. Dat is ook zo jaren na de scheiding of als er een nieuwe partner in beeld is. Het is daarom belangrijk duidelijk te zijn dat je niet meer bij elkaar komt. Let op dat als jullie het op vriendschappelijke wijze gezellig hebben met elkaar, deze hoop soms weer kan opborrelen.
16. Er zijn meer gesprekken nodig dan de scheidingsmelding zelf. Het kan nog wel even duren voordat de echte vragen of zorgen bij de kinderen boven komen. Zeker als het een complexe situatie betreft.
17. Kinderen voelen onuitgesproken zwaarheid rondom gevoelens zoals boosheid, irritatie en verdriet eerder dan je denkt. Je kind voelt dus mogelijk veel meer van wat speelde of speelt dan je als ouder kunt vermoeden, ook bij de scheidingsmelding. Probeer je bewust te blijven van deze invloed op je kind en op het gedrag van je kind. Ook voor je kind valt het allemaal niet mee.

Informatie:

De scheidingsmelding doen aan je kind geeft voor elke ouder ook eigen emoties. Kinderen zullen zich altijd (ook) richten naar de emotie van jou als ouder. Daarmee geef je zelf mee richting aan wat het kind ervaart en denkt te (moeten en mogen) voelen. Probeer daarom serieus en open om te gaan met de gevoelens van je kind en je eigen emoties wel te tonen, maar de heftigheid in bedwang te houden. Weet dat kinderen door de emotie van de ouder zich soms tegen één van beide ouders denken te moeten keren en daardoor ouderverstoting kan ontstaan.

Er kan sprake van ouderverstoting zijn als:

- een kind openlijk en voortdurend onredelijk negatieve gevoelens en opvattingen (zoals boosheid, haat, afwijzing en/of angst) over een ouder toont
- deze gevoelens niet in verhouding tot de feitelijke ervaringen van het kind met de ouder staan
- het kind deze gevoelens eerder niet had en de band met de ouder goed was

Ouderverstoting valt onder kindermishandeling. Zoek hulp wanneer je veel boosheid, verdriet of schuldgevoel meedraagt, zodat het je communicatie niet in de weg staat. Stel je kind en zijn of haar belang altijd voorop. Maak geen ruzie of stop er mee en mail met elkaar als praten niet lukt. Lees je mail drie keer voor je het verstuurt en vraag jezelf af of het helpend, neutraal, verstandig, feitelijk, beheerst en in het belang van jullie kind gesteld is.

4. Het regelen van de scheiding.

Een nieuwe route en een nieuw landschap.

Het traject van uit elkaar gaan is als een landschap moeten begaan dat je nooit hoopte te bewandelen. Het is vaak een grillig traject. Een overlevingstocht met een beperking aan middelen.

Er is behalve de keuze welke mooie én lastige herinneringen je mee wil nemen, het kunnen omgaan met al die spullen die daarmee samenhangen. Welke wil je bewaren en welke wil je juist kwijt? Waarom?

Er moet veel geregeld en afgestemd worden bij een scheiding. Alles bij elkaar, het emotionele proces én verdelen van de spullen en regelen van alle andere zaken, kan makkelijk veel te zwaar gaan wegen. Zeker met vaak nog bijkomende bagage. De route die je hebt te gaan, kan onvoorspelbaar en vol spanning blijken te zijn.

Om ondanks deze tocht, door het grillige scheidingslandschap, weer veilig thuis bij jezelf te komen, kunnen tips, handreikingen en (professionele) steun helpend zijn.

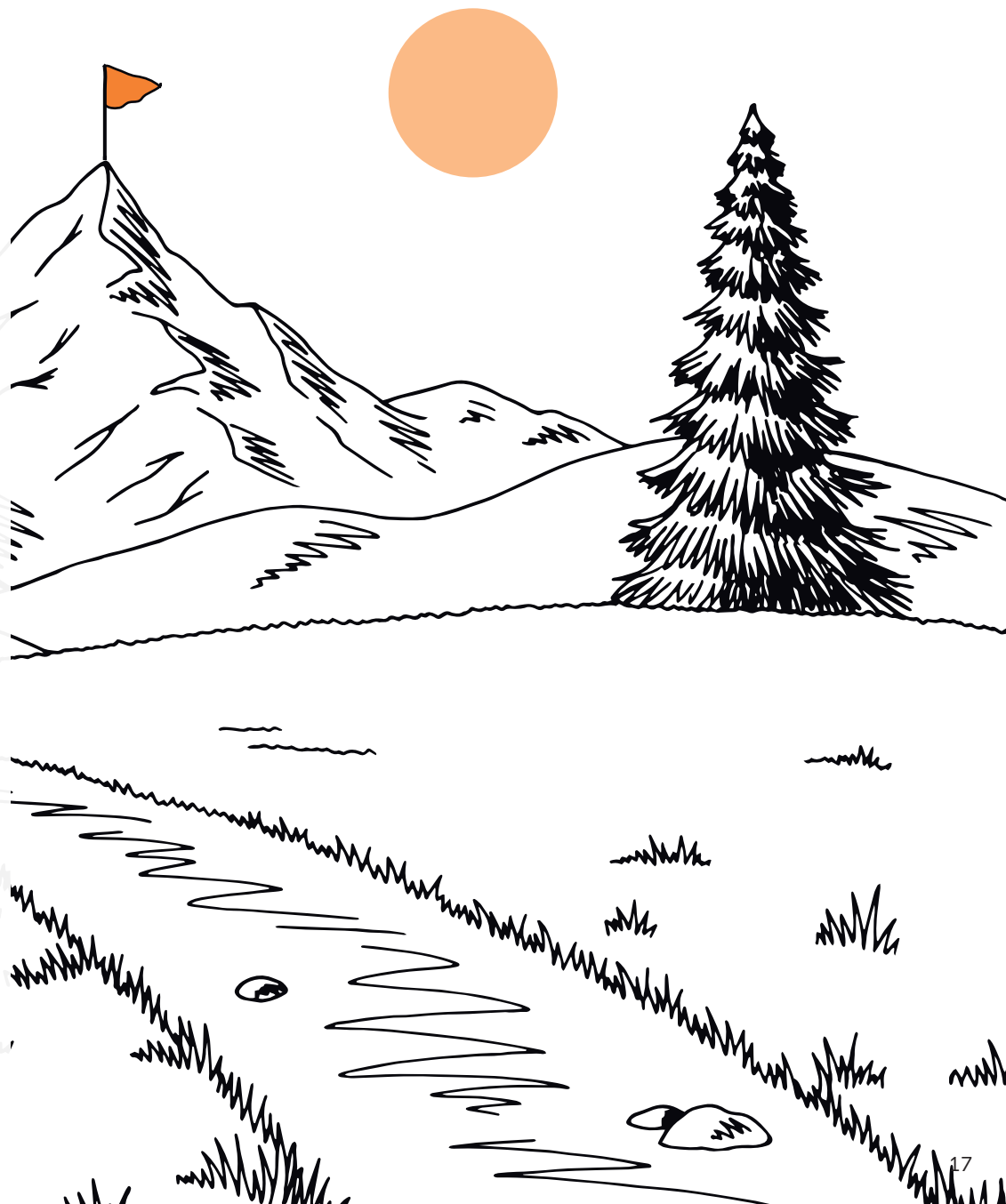
Begeleiding voor jullie kind kan voor het kind prettig en ondersteunend zijn. Een (KIES) Mediator kan jullie in neutraliteit helpen bij het maken van een best werkend ouderschapsplan. Kinderen maken bij de KIES Mediator een eigen KIES Kindplan wat ouders helpt nog beter rekening te kunnen houden met de behoeftes en wensen van hun kind.

Bedenk steeds dat bij het proces dat je meemaakt, ieder zijn of haar eigen uitdagingen heeft. Kinderen hebben andere behoeftes als ouders. Ze hebben wensen waar je als ouder misschien niet aan dacht. Iets dat voor jou klein is, kan voor hen groot en belangrijk zijn.

Door beter van tevoren met elkaar af te stemmen, tussen ouders maar ook tussen ouders en kind, wordt het in de uitvoering van de nieuwe situatie gemakkelijker uit onnodig nieuwe lastige situaties te blijven.

Gescheiden gaan opvoeden is één van de uitdagingen en die vraagt om afstemming met alle betrokkenen. Om de kans van slagen te vergroten, neem je het beste de stap naar het kunnen gaan vergeven van de dingen die je moeilijk vindt en goed om te gaan het verdriet en de pijn die je ervaart.

De focus op verdriet en pijn kan jezelf en de ander bedoeld of onbedoeld belasten, ook jullie kind. Met de keuze voor vergeving, naast het bij jezelf te blijven, heb je dan beter de mogelijkheid om respect te kunnen houden voor elkaar als ouders van het mooiste dat overbleef van jullie relatie; jullie kind!



TIPS:

1. Een gezamenlijke begeleiding om de scheiding te regelen heeft de voorkeur. Ga beter niet éénzijdig en overhaast zelf dingen regelen.
2. Om een duurzame en sluitende overeenkomst te maken, is het belangrijk om een goede overeenkomst op te stellen die in balans is, conflicten voorkomt, duidelijkheid geeft en sluitend is.
3. De overeenkomst maak je het beste door gesprekken tussen jullie beiden onder begeleiding van bijvoorbeeld een (KIES) mediator.
4. Professionele informatie en advies, gelijktijdig aan jullie beiden gegeven, is het meest helpend en waardevol voor het vervolg van het traject. Op basis van de verkregen informatie nemen jullie beslissingen over de volgende stappen.
5. Ben je het beiden eens over het samen eens willen worden van alles dat je moet afspreken en verdelen? Liever wil je niet (lang) strijden over wat je te regelen en verdelen hebt. Je hebt wel hulp nodig? In deze situatie kies je voor een gezamenlijke mediator.
6. Kies je voor scheiden in onderlinge toestemming onder begeleiding van een jurist die ook de scheiding indient om samen tot evenwichtige overeenkomsten te komen? Dan kies je een gezamenlijke advocaat.
7. Bij sommige scheidingen valt de keuze op ieder een eigen advocaat. Dat is als je niet tot overeenstemming komt. De rechter kiest, in plaats van jij/jullie zelf, Over de zorgregeling van de kinderen en hoe de afspraken en verdeling verloopt.
8. Het ouderschapsplan is een bij wet verplicht document waarbij ouders de zorg voor hun kind goed moeten regelen. Dit is geen document dat je 'in beton giet'. Kinderen ontwikkelen zich en wensen en behoeften veranderen. Bij jonge kinderen is het nodig om de afspraken zo te maken dat je het plan nog eens evalueert en bijstelt. Dit om tijdig af te stemmen op de (nieuwe) behoeftes en leeftijd van het kind. Je evalueert o.a. over de: gezondheid, gedrag en emoties van het kind, school en opleiding (volgend schooljaar, studiekeuze), relatie tussen kind en ouders, rijtijdsbesteding, de afspraken volgens ouderschapsplan; omgang en kosten. Voor studenten; kosten, wonen etc.
9. Kinderen van 12 jaar en ouder mogen NIET kiezen bij wie en waar ze willen wonen. Dit is vaak een groot misverstand. Kinderen kunnen wel een KIES Kindplan maken. Kinderen van 12 jaar en ouder worden wel uitgenodigd om hun stem en wensen te delen. De ouders beslissen zelf welke zorgregeling zij treffen. Pas wanneer ouders daar niet uit komen, beslist de rechter wat het beste is voor het kind.

Bij een scheiding moet je alles aan zorg, omgang en kosten regelen rondom de kinderen. Ieder heeft naast eigen spullen gezamenlijke spullen en dus volgt een verdeling van jullie inventaris. Juridisch en fiscaal moet alles kloppend gemaakt worden en als er een gezamenlijke woning is moet bij de notaris opnieuw geregeld worden wie eigenaar wordt. Beiden hebben jullie woonruimte, inrichting en vooral een nieuwe balans voor je leven nodig. Je hebt bij scheiding te maken met rechten en plichten.

Wat je zoal te bespreken hebt en aan afspraken te regelen hebt is o.a.:

Voor de kinderen:

- Ouderschapsplan
- Gezag
- Opvoeding minderjarige kinderen
- Verblijf en kostenafspraken
- Indexatie

Wat betreft roerende goederen:

- Inboedel
- Financiën
- Auto, motor, scooter,...
- Schulden en vorderingen
- Teruggave of opleg van belastingen
- Verzekeringen
- Pensioen
- Huisdieren
- Persoonlijke en gezamenlijke eigendommen

De gezinswoning:

- Afspraken bewoning en bestemming
- Hypotheek

Alimentatie ex-partner

- Bedrag, duur en voorwaarden

Schenken, erfrecht & andere wettelijke bepalingen

De waarde van goederen

*Naast het ouderschapsplan is er voor kinderen en kinderrechten bij scheiding het KIES Kindplan.

Informeer verder bij je mediator of advocaat en/of lees meer over het KIES Kindplan op kiesvoorhetkind.nl

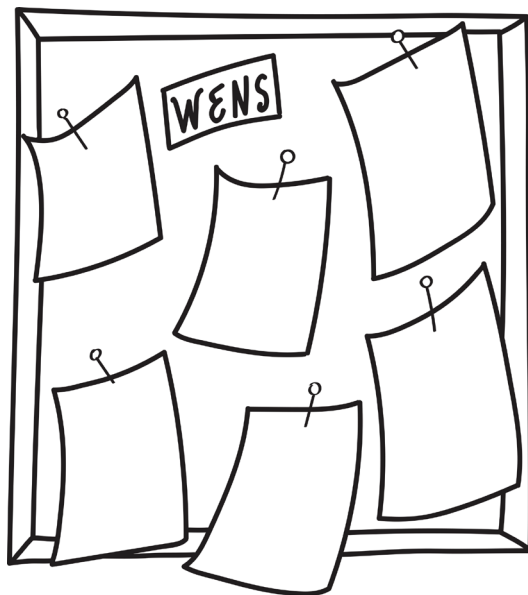
5. Kinderen willen niet op vakantie naar hun ouder, ze zijn altijd thuis bij allebei!

Voor een kind is de scheiding van hun ouders, als een reis naar het onbekende. Ze weten nog minder van wat het voor hen gaat betekenen, dan jullie als ouders zelf weten hoe alles zal gaan. Sommige kinderen hebben al een beeld van een scheiding, bijvoorbeeld van een heel vervelende scheidingsituatie van een vriendje, en halen zich gemakkelijk van alles in hun hoofd. Voor kinderen is het dan ook belangrijk dat jullie beschikbaar zijn en blijven om altijd iets te kunnen vragen.

In de eerste periode na de scheiding is het goed te proberen zoveel mogelijk hetzelfde te houden. Het ritme van de dag en afspraken en regels die je normaal ook hanteert geven je kind een veilig gevoel. De liefde van jullie als ouders, begrip en afleiding en professionele begeleiding kan kinderen steunen in de eerste lastige fase van een nieuwe route in hun leven.

Het opgestelde ouderschapsplan, een familiekalender en/of prikbord kunnen helpen om te begrijpen waar je als kind wanneer bent. Het geeft kinderen opnieuw grip als ze weten wanneer de wisseldag is en welke andere belangrijke dingen er zijn. Kinderen moeten aan een nieuwe situatie wennen. Ook als de scheiding al even geleden is en als er opnieuw een belangrijke verandering is. Bijvoorbeeld de introductie van een nieuwe partner of een volgend

kind op komst met een nieuwe partner. Als ouders kun je proberen rekening te houden met wat je kind helpt het nieuws over de verandering te ontvangen en er mee om te gaan.



Om de nieuwe situatie na scheiding wat gemakkelijker te maken, helpt het als kinderen hun eigen kamer bij beide ouders kunnen hebben. Als ze hun dierbaarste spullen mee heen en weer mogen nemen of van sommige dingen twee hebben, voelt hun kamer op twee plekken fijn en als thuis.

Sommige kinderen vinden het helpend om een foto van de ouder waar ze niet zijn op hun kamer te hebben. Op dezelfde school en clubjes kunnen blijven scheelt veel in het moeten wennen. Voor elk kind geldt dat ruzie tussen ouders het aller moeilijkste is. Aan kinderen zelf kun je verder heel goed vragen om te vertellen wat ze wel en niet fijn vinden.

Als kinderen zich echt gehoord voelen, durven ze te vertellen wat ze graag zouden willen én hebben ze eigen ideeën over hoe iets voor hen veel beter kan. Kinderen hebben een eigen mening en willen graag serieus genomen worden. Sommige kinderen willen of kunnen niet (makkelijk) met hun ouders over de scheiding praten. Kinderen zijn van nature loyaal naar hun beide ouders. Dat maakt ook dat kinderen vaak sociaal wenselijke

antwoorden geven aan hun ouders. Wil jij je kind echt ruimte geven voor zijn of haar eigen verhaal en mening en hun eigen behoeftes laten ontdekken bij de nieuwe situatie? Begeleiding met KIES kan kinderen helpen.

Maak je je zorgen om je kind en wil je liever naar de huisarts? Vermeld dan ook bij de huisarts dat je denkt dat de scheiding een rol kan spelen.

TIPS:

1. (Her)vindt mildheid. Na een scheiding blijft zachtheid naar jezelf en de ander en veerkracht (vaak opnieuw) nodig.
2. Verheug je op een leven samen los van elkaar, maar nog in warme ontmoeting en trots op jullie kind dat een diploma haalt, een optreden geeft, gaat trouwen en jullie eerste kleinkind krijgt. Waar je op verjaardag bezoek nog informeert hoe het gaat en je kunt lachen om herinneringen. Het fotoalbum van de kinderen stopt niet. Het wordt anders.

Met de wil en de inzet van beiden kan het belang van jullie kind bewaken ook echt lukken. Dat vraagt van jezelf om ook de knopen van je verleden, heden en gewenste toekomst, van alles dat zich kan blijven verstrikken, voor jezelf te ontwarren en ontknopen. Dat kun je ook doen bij (KIES) begeleiding voor ouders. Door acceptatie van het verleden, kun je pas echt een nieuwe balans opmaken voor het heden en weer gaan focussen op het toe gaan werken naar je best haalbare plannen voor een nieuwe mooie toekomst.

Een KIES Mediator kan kinderen én ouders begeleiden bij een ouderschapsplan en KIES Kindplan opstellen om na de scheiding verder te kunnen met een zorgplan dat voor jullie allen werkt. Een KIES coach kan kinderen én ouders begeleiden in het proces na de scheiding.

Kijk op de website www.kiesvoorhetkind.nl om een KIES-professional te vinden of vraag op school of jullie gemeente waar KIES aangeboden wordt.

6. Onderweg in scheidingsland.

In de wirwar van alles dat je kunt ervaren op de reis van de scheiding, heb je behalve alles te regelen en af te stemmen met elkaar en voor je kind, doorlopend te maken met jezelf en hoe je kunt omgaan met dat wat er speelt. Jezelf begrijpen, je kind begrijpen en het traject begrijpen geeft dan meer grip.

Om je eigen traject van scheiden te begrijpen is het als eerste belangrijk te weten dat scheiden nooit enkel alleen de oplossing was van een niet (langer) werkende relatie. Scheiden is het is het opnieuw en met andere ogen en inzichten kijken en doorleven welke dierbare relaties er in je leven waren.

Je kunt je daardoor af gaan vragen hoe die relaties waren? Wie en hoe jij bent in deze relaties? Welke rol je inneemt? Waardoor de relatie wel of niet prettig voor je is? Hoe je aan de mensen en de relaties gehecht bent?

Door het terugkijken op je scheiding van een scheiding kun je opnieuw gaan zien en voelen hoe dat het in je relatie met je ex-partner was.

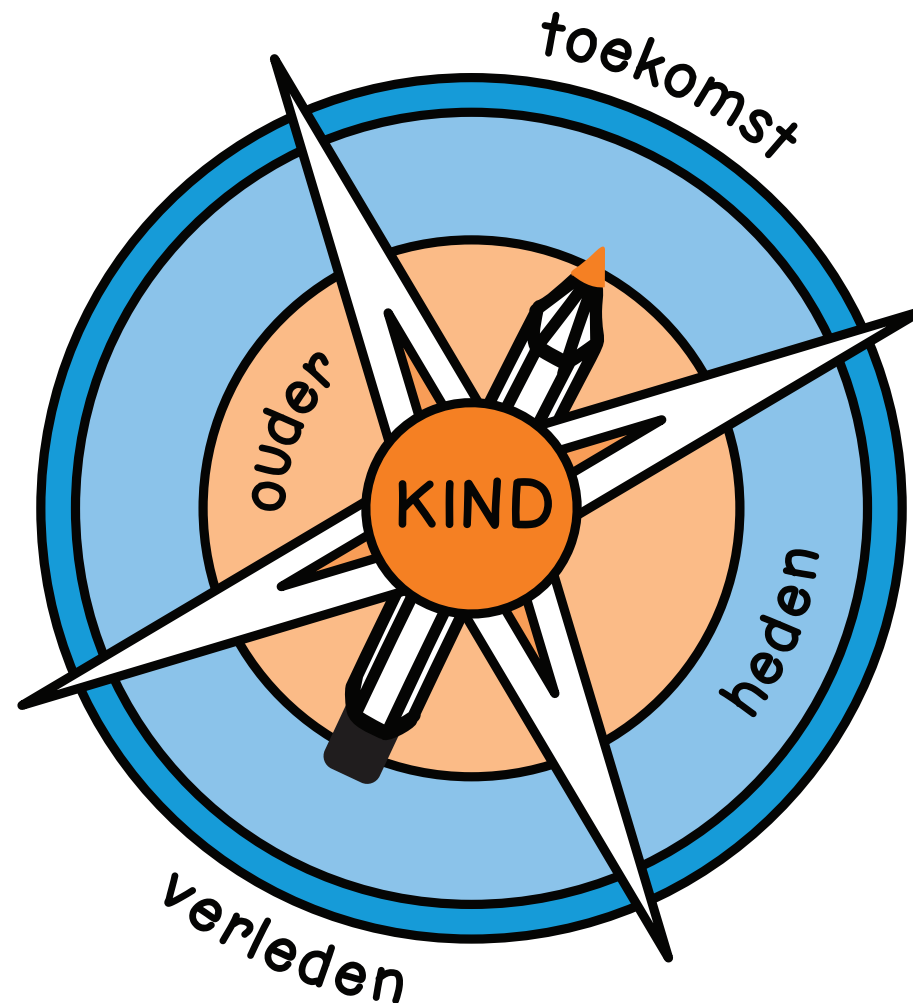
Scheiden brengt je in de positie om opnieuw een keuze te maken hoe jij in relaties bent en wil zijn. Door van al je ervaringen te leren en te bewaren wat je wil bewaren en los te laten wat je niet meer wil of wil zijn, word je zelf misschien ook een beetje anders. Er is naast de scheiding van je relatie dan ook een scheiding van wie jij was in deze relatie. Je maakt een transformatie door. Houdt in de gaten dat je kind dus ook erg kan moeten wennen aan hoe jij veranderd bent.

Grip krijgen op je leven na je scheiding, kan door antwoorden te vinden op de vragen die je jezelf door alle emoties bij een scheiding kunt stellen. Misschien speelde er iets in je relatie dat achteraf

veel lastiger te aanvaarden en verwerken voor je is dan je dacht. Waarom is dat zo, kun je er voor jezelf iets van leren? Hoe kun je zorgen dat het jouw leven en dat van je kind en de relatie nu met je ex-partner niet negatief beïnvloed? Misschien wist je van de aanleiding van de scheiding helemaal niets en moest je heel plots een andere realiteit onder ogen gaan zien. Dat doet pijn. Wat zegt het van jezelf dat je dit niet wist? Of kun je bijvoorbeeld beter voor jezelf gaan zorgen in de toekomst? Of kun je (nog) beter leren signaleren wat er speelt voor de ander in een relatie? Kun je beter leren communiceren? Of was er weinig tot niets dat je had kunnen doen? Hoe weet je dat zeker?

Jezelf vragen stellen en je eigen antwoorden vinden, kunnen je helpen je eigen situatie te verduidelijken, wat je meemaakte te verwerken én de antwoorden zetten je in de positie om eerlijk naar jezelf en de ander te gaan kijken. Zo krijg en houd je grip. Mensen leren in relaties van elkaar. Zo groei je als mens én als voorbeeld voor je eigen kind en de latere relaties van je kind. Het helpt je bij het vormgeven van een nieuwe relatie om niet in dezelfde valkuilen te stappen en beter te communiceren over wat jij belangrijk vindt en nodig hebt om de relatie te doen slagen.

Je hoeft dit niet alleen te doen als het allemaal te zwaar is. Zoek tijdig iemand om mee te praten of professionele hulp.



KIES OUDER KOMPAS

Kijk voor meer informatie voor ouders over gescheiden opvoeden op kiesvoorhetkind.nl

TIPS:

1. Je eigen verleden, heden en toekomst heeft meestal ook iets te maken met de relatiebreuk. Professionele hulp kan inzicht bieden wat je kunt doen om bij een volgende relatie minder belemmeringen te ervaren en tot je eigen beste balans te komen.
2. Geef jezelf ook tijd en rust om jezelf en wat je meemaakte te begrijpen.
3. Er zijn veel boeken met informatie over scheiding. Bij de bibliotheek kun je opvragen welke boeken er zijn over het thema waarover je meer informatie zoekt en meer zou willen lezen.
4. KIES & Koffie is een online en offline initiatief waarbij gescheiden ouders met elkaar in gesprek informatie uitwisselen en elkaar steun bieden.
5. Elke gemeente heeft een centrum jeugd en gezin, wijkteam of bijvoorbeeld een scheidingsloket waar ook begeleiding van ouderschap bij scheiding mogelijk is. Informeer bij je gemeente welk aanbod je gemeente heeft. Op de website www.kiesvoorhetkind.nl kun je informatie vinden en contactgegevens vinden van een KIES professional in je gemeente of regio.
6. Speciaal voor ouders is er rondom opvoeden als gescheiden ouder de KIES begeleiding 'KIES Gescheiden Opvoeden'. Ouders komen op deze gespreksbijeenkomsten met andere gescheiden ouders bijeen. Onder begeleiding van een KIES professional komen de belangrijkste thema's, tips en tools aan bod en is er ruimte voor eigen vragen.
7. De emotionele processen die je doormaakt kunnen je belemmeren in je functioneren op je werk. Dat is niet vreemd, je maakt een zware tijd door. Praat er over met je werkgever en informeer op welke wijze ze (tijdelijk) rekening kunnen houden met het anders functioneren door je omstandigheden. Werkgevers kunnen met tips en tools van het Expertisecentrum Kind en Scheiding beleid opstellen om te zorgen dat hun personeel niet uitvalt door scheiding. Voorkom dat je te laat hulp vraagt, daar heb jij en heeft je werkgever weinig aan.

Het wennen aan de nieuwe situatie na een scheiding en dat alles weer een beetje als 'geregeld' voelt, dat duurt gemiddeld zo'n twee jaar. Behalve het traject van alle praktische zaken regelen heb je ook om te gaan met wat het 'van binnen' met je doet.

Het is dus niet gek als je denkt dat wanneer de scheiding eenmaal rond is, je nog eens merkt dat alles nog zo'n impact heeft op je leven. Er komt ook weer een tijd dat het beter gaat en je meer evenwicht in je leven ervaart. Ook met je kind gaat het meestal na een jaar of twee veel beter als jullie als ouders uit conflicten kunnen blijven.

Het wennen aan alle veranderingen gaat bij veel ouders en kinderen met ups en downs. Als het te zwaar voor jou of je kind is, zoek dan altijd hulp.

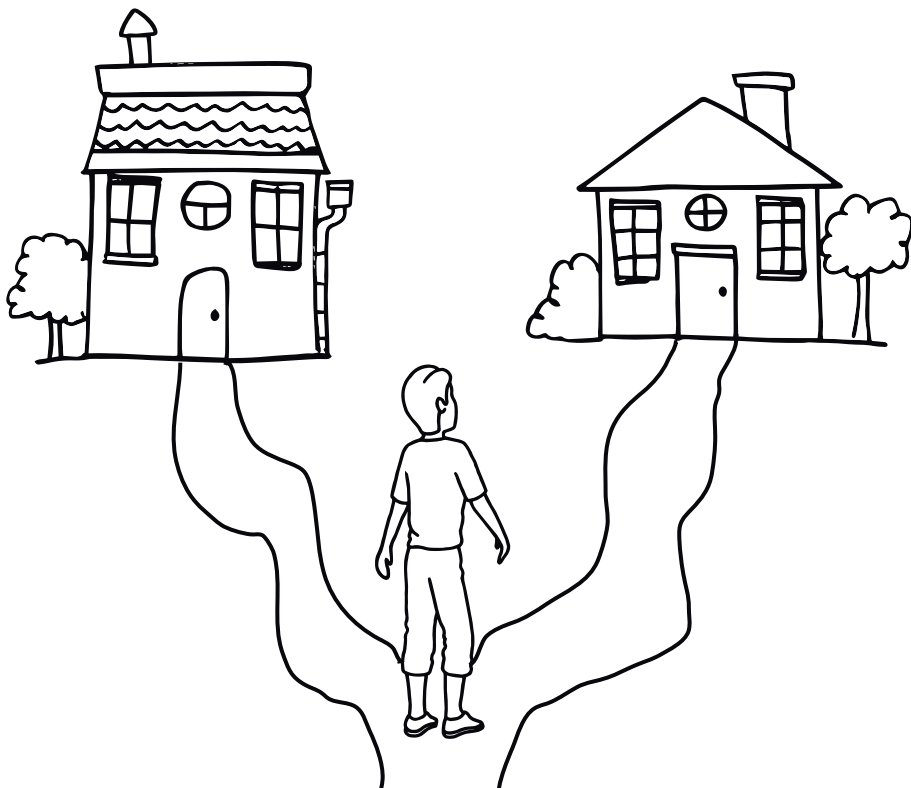


7. Na de scheiding, een eigen nieuwe reis.

Elke ouder gaat als de scheiding rond is, weer een eigen nieuwe reis aan. Gelukkig is er ook weer een nieuwe horizon.

De route die je naar die horizon aflegt is uniek. Het is je eigen weg, niet langer de weg en reis van jullie samen. Misschien was er bij het besluit opluchting of juist ontkenning of verzet. Wat de start ook is, er volgt een pad met emoties, verwerking en ten slotte berusting.

Hoe het traject van jullie reis gaat, bepaal je zelf en waar dat kan ook gedeeltelijk met elkaar. Als afstemming steeds mogelijk is, bemiddeling en mediation voldoende was, dan blijf je ook na het regelen van de scheiding het liefst zoveel mogelijk weg van de juridische route. Een scheiding is nooit en voor niemand makkelijk. Een juridisch traject met advocaten maakt het meestal voor niemand goedkoper en plezieriger, maar kan afhankelijk van de situatie een beste keuze zijn. De reis met twee juristen kent meestal geen winnaars, alleen verliezers. Afstemmen op wat wel nog haalbaar is als je het minder makkelijk eens wordt en waarbij het echte belang van het kind voorop staat, is de mooiste reis na scheiding waarbij je elkaar gelukwens voor ieders nieuwe toekomst. De reis van vergeven en gelukwensen kan ook eenzijdig zijn. Je gaat als ouder immers alleen over je eigen keuzes en gedrag.



TIPS:

1. Blijf positief of tenminste neutraal over de andere ouder van je kind. Je kind is de helft van ook de andere ouder en voelt afwijzing als je je ex-partner openbaar bekritiseert. Let ook op onbewaakte momenten bijvoorbeeld aan de telefoon. Je kind kan in een loyaliteitsconflict komen.
2. Waak ervoor dat je je kind niet (bedoeld of onbedoeld) gaat uithoren over de andere ouder.
3. Geef kinderen geen opdracht iets door te geven of te laten weten aan de andere ouder. Kinderen zijn geen boodschapper van berichten.
4. Werk mee aan positieve verbinding en contact onderhouden met beide families van het kind. Doe zelf moeite dat de kinderen hun opa, oma, neefje, nichtje, tante en oom kunnen blijven zien.
5. Geef ruimte om het kind contact te laten hebben met de andere ouder op voor hem/haar belangrijk momenten. Bijvoorbeeld als een kind even wil bellen om te vertellen dat het een mooi rapport heeft, wil vertellen over een schoolreis of juist iets moeilijks heeft meegemaakt.
6. Ben en blijf je het ergens over oneens, kijk dan ook naar je eigen gedrag en in hoeverre jouw uitgangspunt overeind moet blijven. Als je over en weer begrip en medewerking wenst, is het soms goed om er zelf mee te starten. Geef wel aan dat je wil vasthouden aan de afspraken die je met elkaar maakte maar je voor een keer best je flexibel wil opstellen als dat ook in het belang is van jullie kind.
7. Bij een minder fijn gevoel over iets waar je het minder makkelijk over eens bent, zal je waarschijnlijk sneller minder vriendelijk met elkaar omgaan bij het wisselmoment. Bedenk dat even een hand opsteken en zwaaien ook een beleefdheidsvorm is waarmee je je kind niet belast en opvoedt in hoe je zou willen dat het kind ook met anderen omgaat, netjes, correct en vriendelijk.

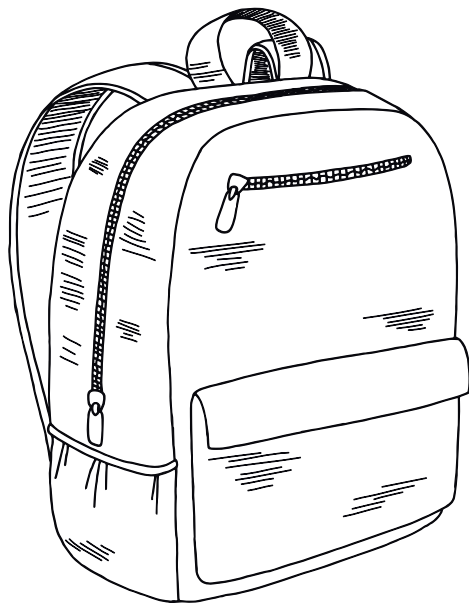
Heb je moeite met een situatie met je ex-partner? Praat er over. Dat kan bijvoorbeeld ook met iemand van de oudertelefoon als je anoniem je verhaal kwijt wil. <https://www.oudertelefoon.nl/>
Door even afstand te nemen van een voorval, zie je en reageer je misschien zelf ook na een tijdje weer wat anders.
Zoek hulp als je merkt dat het ingewikkeld wordt en je veel last ervaart door de relatie met je ex-partner. Kijk op www.kiesvoorhetkind.nl voor een KIES-professional in jouw omgeving.

8. Ik ga op reis en neem mee... Kind van jullie beiden.

Ook op de nieuwe reis na je scheiding neem je altijd je kinderen mee. Zelfs al zijn ze niet altijd bij je aanwezig, ze maken voor altijd deel uit van jouw leven en omgekeerd blijf je altijd de ouder van je kind.

Je kind blijft je ook altijd herinneren aan de relatie met je ex-partner. Dat kan met name in het begin na de scheiding nog wel eens lastig zijn. Bedenk dan ook steeds dat de andere ouder de partner is waarvoor je ooit koos. Je koos destijds voor de positieve kanten die je zag. Die kanten zijn niet zomaar weg, mensen hebben heel veel kanten, fijne en moeilijkere kanten. Als het lastig is dat te beseffen, kijk dan vooral naar jullie kind als individu.

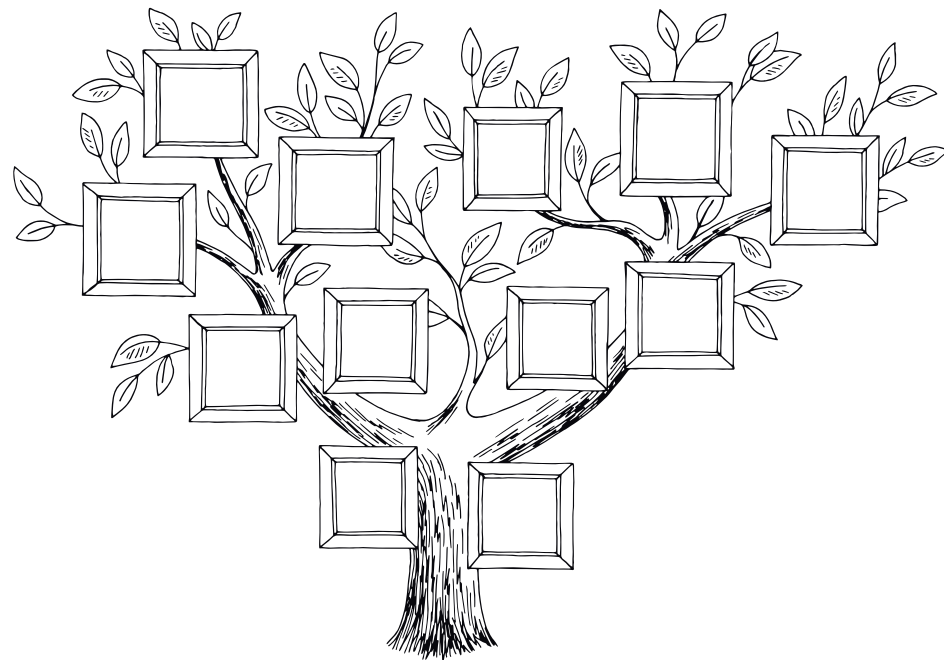
Kinderen lijken op jullie beiden maar zijn altijd een nieuw uniek mooi mens dat dankzij jullie weer een eigen reis mag maken, eigen wensen en behoeftes heeft en eigen beste keuzes kan maken. Als ouders kun je beiden op eigen wijze, je kind, bij zijn of haar levensreis blijven begeleiden. Accepteren, respecteren en vergeven zijn de codewoorden die je kunnen helpen als het even lastig is dat je niet langer samen met elkaar als partners én ouders de levensreis van je kind begeleidt.



Uit meerdere onderzoeken blijkt dat kinderen het meeste last hebben van geruzie en de moeite van ouders met de scheiding. Wanneer je als ouders in staat bent het voorbeeld te geven dat je na een lastige tijd ook beiden je geluk weer kunt vinden zonder elkaar pijn te doen, dan geef je ook een voorbeeld aan je kind voor eigen toekomstige relaties en vertrouwen in de toekomst. Behalve ouderlijke conflicten geven ouder-kind conflicten, afwijzend opvoeden, opdringerige controle door een ouder en rolvervaging tussen ouder en kind een verhoogde kans op negatieve invloed op het welbevinden van een kind. Het geven van een positieve ouder-kind relatie met steun, warmte en structuur helpt de kwaliteit van de onderlinge relatie en het welbevinden van het kind.

TIPS:

1. Houd je aan de afspraken die je hebt gemaakt voor het ouderschapsplan, dat voorkomt 'gedoe'.
2. Je kind heeft voor altijd het DNA van jullie als beide ouders in zich. Je kind heeft ook een eigen leven en ervaringen waardoor het zich vormt tot een uniek nieuw mooi mens. Zie je kind ook zo en niet vanuit herkenning in gedrag of uiterlijkheden van je ex-partner. Kinderen voelen een eventuele afkeuring op het lijken op je ex-partner diep in hun ziel en zijn. Het is mooi als kinderen bijvoorbeeld door het geven van een armbandje of iets anders, met een kleur voor papa en een kleur voor mama, jullie goedkeuring voor het samenkomen van jullie DNA in het kind kan blijven voelen.
3. Teken een stamboom met je kind waarbij het voor je kind duidelijk wordt dat ook jij van verschillende families komt en in de stamboom van je kind duidelijk wordt hoe jullie kind nu ook weer verschillende families in zijn of haar leven heeft en zal houden. Je maakt de stamboom van beide families. Zo ziet het kind dat het met twee families verbonden is. Je kunt daarbij uitleggen dat je kind later ook weer een eigen gezin en nieuwe familie kan vormen.

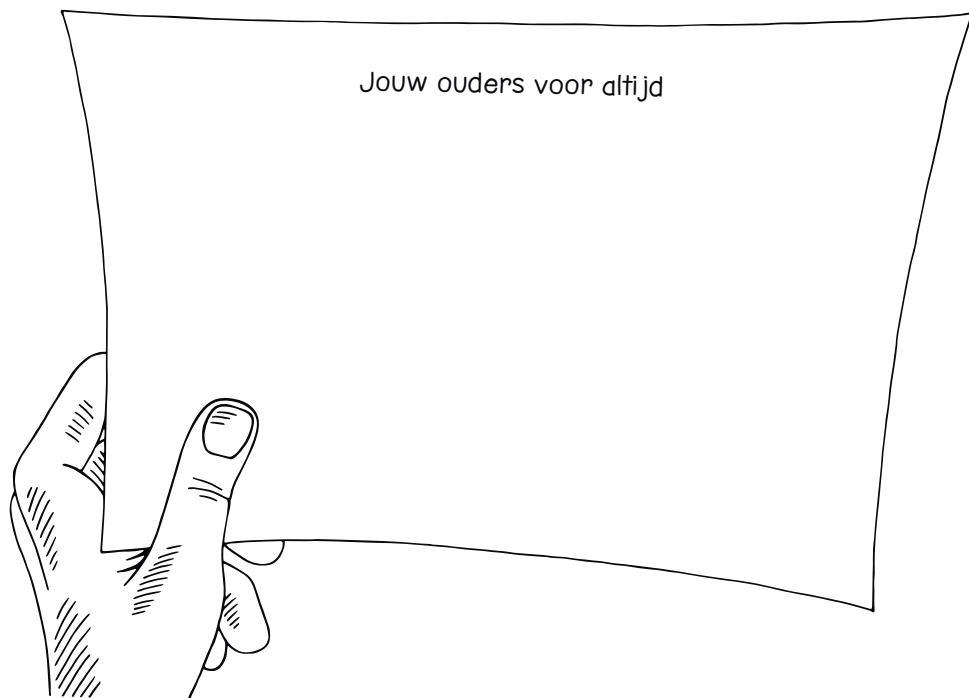


9. Gescheiden opvoeden, je kind als reisgenoot.

Het pad dat je ook samen als ouders in de opvoeding en begeleiding van je kind koos, vervolg je nu zelfstandig. Misschien neem je ook een andere weg als opvoeder of misschien doe je dat allebei. Voor je kind zijn jullie, zijn of haar ouders voor altijd. Kinderen moeten wel een tijdje wennen aan de nieuwe reis van hun ouders en zeker ook aan eventuele andere reisgenoten.

Als ouders elkaar kunnen erkennen als ouders en verantwoordelijk blijven voor het bewaken van een veilige en zo prettig mogelijk bewandelbare weg geeft dat nog steeds een veilige basis.

Als je als ouder respect kunt hebben voor elkaar als ouders én dat ook hebt voor je kind, dan is het in het zoeken naar het omgaan met de scheiding, een helpende en verzachtende 'code' bij het begaan van al het onontgonnen gebied. Ofwel, met respect naar elkaar een weg vinden is echt helpend voor jezelf maar ook voor elkaar en zeker voor je kind.



TIPS:

1. Koppel de rol van ex-partner zijn en ouder van jullie kind los als je bij elkaar bent met de kinderen. Bespreek moeilijke dingen enkel samen of in je omgeving voor feedback. Laat de kinderen erbuiten.
2. Het kan een helpend voor kinderen zijn om ook na de scheiding van hun ouders nog een gezamenlijk cadeau te krijgen. Bijvoorbeeld het grote cadeau voor je verjaardag. Zo geef je je kind het signaal dat je samen ouders bent én blijft.
3. Ga zo mogelijk samen naar de gesprekken op school en probeer allebei aanwezig te zijn bij een optreden, wedstrijd etc.
4. Als het kan en op plezierige wijze lukt, dan is het voor de kinderen fijn als ouders bij het wisselmoment nog gewoon een praatje met elkaar kunnen maken of even samen te zijn voor een kop koffie of thee.
5. Jij bent aan zet om opnieuw te vertrouwen en bouwen aan nieuw geluk.
6. Jullie blijven als ouders van je kind voor de rest van je leven familie. Kijk dan ook veel mee met je kinderen. Vanuit hun individuele verschillen en gedeelde ogen, verlangens, gevoelens, gedachten, leeftijden en bijbehorende persoonlijkheidsontwikkeling.
7. Houd elkaar als ex-partners en ouders van jullie kind liefdevol en nieuwsgierig in de gaten. Corrigeren en bekritisieren van elkaar werkt nog minder dan binnen je relatie en is funest voor de kinderen.
8. Blijf elkaar informeren over grote gebeurtenissen, zoals een nieuwe partner. Als kinderen weten dat de andere ouder geïnformeerd is, zijn zij vrij te zeggen wat ze willen tegen beide ouders. Ze hoeven niet op te letten wat ze wel of niet zeggen.

Ouderschap na scheiding is totaal iets anders dan het gezamenlijk opvoeden voor de scheiding. Behalve dat je uiteen bent, gaan de meeste ouders na scheiding net even anders om met de opvoeding dan voorheen. Kinderen hebben te maken met twee ouders die nu beiden anders opvoeden. Extra verwarrend voor de wisselmomenten en wat van hen wordt verwacht. Over de dingen waar je zelf als ouder tegenaan kunt lopen en hoe je om kunt gaan met gescheiden opvoeden kun je eens praten met een professional of deelnemen aan een speciale cursus of gespreksgroep voor ouders. Bijvoorbeeld KIES Gescheiden Opvoeden.

10. Reizen met een nieuwe onbekende bestemming.

Na de eerste hectische periode van een scheiding, de reis om alles te regelen en rond te krijgen, de heftigste emoties door te zijn, komt er behoefte aan rust. Van omgaan met een nieuwe fase en onbekende bestemming, wil je graag weer settelen.

Met een beetje geluk heb je woonruimte, is er een ouderschapsplan waarin je je beiden kunt vinden, lukt het op je werk en in je privéleven ook weer beter om alles te behappen en is er wellicht ruimte en acceptatie voor een nieuwe blik op de liefde, nieuwe mensen in ieders leven. Misschien denk je, "hoe dan?"

Het echte gevoel van weer settelen komt pas dan, als je ook je zorgen kunt loslaten en je kunt richten op je toekomst. Het nieuwe leven opbouwen is een heel andere reis. Eén vanuit een rustige(re) basis en balans. Er is weer zin in het aangaan van het leven en de buitenwereld. Compleet met ruimte voor fijne dingen. Vriendschappen, sporten, dagje of een weekendje weg. Zoek en vind een balans in het omgaan met de nieuwe situatie, met je ex-partner en in het alleen opvoeden van je kind. Als het met de ouders goed gaat, gaat het vaak ook goed of een stuk beter met de kinderen!

Misschien gaat het eigenlijk best goed met jezelf, maar zit je kind nog minder lekker in zijn of haar vel. Wat als het echt nog niet zo goed gaat met je kind? Als je merkt dat je kind niet wil praten over de scheiding en jij je zorgen maakt? Of als je steeds vraagt hoe het gaat en je kind zegt dat het goed gaat, maar ondertussen vaak buikpijn heeft en slecht slaapt en de huisarts denkt dat het nog kan komen van piekeren over de scheiding. Wat kun jij dan doen als ouder?



TIPS:

1. Kinderen vinden het fijn om ook samen en alleen met één ouder iets te gaan doen. Neem af en toe echt tijd voor je kind alleen.
2. Houd de balans door zelf als ouder wat leuks te gaan doen als je kind bij je ex-partner is.
3. Nodig kinderen uit om te delen wat ze lastig of moeilijk vinden van de scheiding. Misschien kunnen ze ook iets vertellen wat er eigenlijk al best goed gaat.
Praten met kinderen over de scheiding valt niet mee. Ouders én kinderen kunnen zich ook zorgen maken dat je elkaar onbedoeld pijn doet. Helpend kan een KIES werkvorm zijn. Neem een stevig touw en maak als voorbeeld knopen in het touw voor wat je als kind lastig kunt vinden van de scheiding. Bijvoorbeeld het wennen aan twee huizen. Laat je kind zien dat knopen eruit kunnen. Dat het wonen in twee huizen kan wennen en dat nieuwe mensen in je leven best leuk kan zijn. De knopen kunnen er weer uit. Welke knopen had je kind? Welke kunnen er weer uit? Zijn er knopen waar jij bij kunt helpen?
4. Is er iets dat even niet lekker loopt en waar je kind last van heeft? Kinderen hebben zelf vaak de beste oplossingen. Vraag hen wat hen zou kunnen helpen en wat ook echt kan.
5. Een neutrale en onafhankelijke plek, begeleiding en hulp voor je kind is belangrijk bij scheiding. KIES is een plek waar je kind zijn of haar eigen verhaal kwijt kan zonder dat daar

iemand bij te kunnen kwetsen of rekening te moeten houden met hun loyaliteiten naar ouders. Natuurlijk kan je kind met jullie praten. Dat is alleen zeker in het begin van de scheiding, maar vaak ook bij lastige situaties best moeilijk voor je kind, omdat jullie degenen zijn waar hun verhaal mee te maken heeft en de pijn bij hen veroorzaken. Zeker als jullie moeite hebben om goed met elkaar om te gaan kan het voor je kind onveilig zijn om te vertellen wat er in zijn of haar hoofd en hart omgaat. Kinderen willen ouders niet kwetsen en ook niet tussen hun ouders kiezen. Daardoor kiezen ze al snel om hun mond maar te houden. Bij KIES leren de kinderen dat je juist ook voor jezelf mag kiezen en dat je ouders dat ook belangrijk vinden en begrijpen. Zo komen de kinderen weer tijdig beter met hun ouders in contact en gesprek en houden jullie de belangrijke verbinding om elkaar te kunnen blijven begrijpen en rekening te houden met elkaar.

Vergelijk je eigen scheidings situatie niet zomaar met die van iemand anders. Het traject dat je hebt om te scheiden en daarna, is voor elke ouder en kind anders. Omdat de scheiding op elke leeftijd van een kind, voor het meemaken van de scheiding van je ouders, anders invloed heeft, kan het waardevol zijn om voor kinderen tijdig voor professionele begeleiding te kiezen. Blijf niet met vragen of zorgen over je kind rondlopen.

11. Nieuwe reis, nieuwe omgeving en nieuwe mensen.

Wanneer je eenmaal echt los bent van je ex-partner, dan ga je als individu en als ouders van jullie kind pas echt verder met je leven. Dan komt er ook pas werkelijke ruimte voor iemand anders in je leven. Zelfs als je nooit gedacht had nog een relatie aan te willen gaan, kan het je overkomen dat je toch opnieuw verliefd wordt. Wanneer je na een tijdje dan besluit samen verder in het leven op te willen trekken en jullie eigen nieuwe reis samen aan te gaan, is dat best een grote stap.

Een nieuwe liefde zal nooit zijn zoals de relatie die je had in je gezin. Je hebt immers een relatieverleden en een kind of meerdere kinderen uit die relatie. Misschien heeft je nieuwe liefde ook een kind of meerdere kinderen uit zijn of haar vorige relatie. Samen met een nieuwe partner kun je heden en toekomst zelf bepalen, je neemt je verleden altijd mee op je reis. Dat vraagt soms om andere inzet om goed te kunnen blijven navigeren.

Wanneer je komt tot het besluit om samen met een nieuwe partner verder door het leven te gaan, dan horen kinderen ook bij jullie besluit. Zij hebben geen keuze in jullie relatie. Kinderen moeten door de keuze van hun ouder, gaan functioneren in een samengesteld gezin. Dat kan voor alle partijen best een uitdaging zijn. Bij deze reis kun je, als je er tijd voor neemt, als je doorzet in positieve focus en veel begrip en respect voor ieders eigen zoektocht hebt, met elkaar een fijn samengesteld gezin gaan vormen.

Een samengesteld gezin heeft een eigen dynamiek en vraagt om eigen afstemming vanuit kennis en begrip over ieders positie in het nieuwe gezin. Wil je zeker weten dat je de juiste dingen doet voor jezelf, je kind, je nieuwe partner en eventueel de kinderen van de nieuwe partner? Dan is het goed om het liefst voordat je bij elkaar gaat wonen je informeert en tips hebt om deze reis ook te kunnen laten slagen.

Er zijn verschillende organisaties die zich richten op de nieuwe partner in het samengestelde gezin. Via een KIES professional kun je als gescheiden ouder en nieuwe partners je ook laten informeren en hulp vragen vanuit het perspectief van de kinderen in het samengestelde gezin.

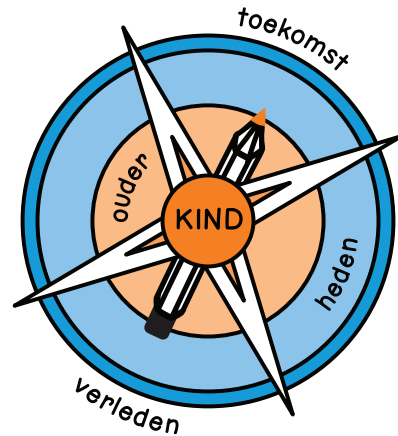
Om te voorkomen dat je bij een nieuwe relatie tegen dezelfde hobbels aanloopt als in je vorige relatie is het belangrijk om zelf goed in balans te zijn of te komen als je voor zo'n nieuwe relatie staat. Wanneer je tegen lastige situaties aanloopt die voortkomen uit de nieuwe gezinssituatie, kijk of er tips zijn voor nieuw samengestelde gezinnen die je kunnen helpen of ga dan tijdig in gesprek met een professional die met jullie mee kan denken in wat helpend kan zijn.

TIPS:

1. Bedenk bij het introduceren van een nieuwe partner dat je kind tijd nodig heeft om eraan te wennen.
2. Houd respect voor de regels in je eigen en het andere huishouden. Kinderen kunnen omgaan met verschillende situaties. Als de verschillen duidelijk zijn en ouders akkoord gaan met elkaars situatie, ervaren kinderen minder snel problemen.
3. Spreek af dat de ouder in de opvoeding het eigen kind corrigeert, en nieuwe partner gepaste afstand houdt.
4. Verwacht niet van je kind dat het vanzelf de gewenste erkenning geeft aan je nieuwe partner. Deze vervangt nooit een ouder. De voornaam gebruiken voorkomt loyaliteitsproblemen.
5. Als een nieuwe partner bij je komt wonen, wacht dan even met het veranderen van je woonruimte. Voor kinderen verandert er al zoveel om zich thuis te kunnen voelen. Nieuwe inrichting? Betrek je kind bij de keuzes.
6. Bedenk dat je geen invloed hebt op de ander, maar wel zelf kan kiezen hoe jij iets zou willen en kunnen aanpakken of vormgeven van wat jij de kinderen mee zou willen geven.
7. Elk kind reageert anders op een nieuwe partner. Kinderen kunnen blij zijn omdat je niet langer alleen bent en weer gelukkig wordt. Kinderen kunnen ook het opgebouwde contact, de aandacht en hun verkregen plek na de scheiding naast hun ouder gaan missen, zich zorgen maken over de haalbaarheid van de relatie en angst hebben voor nog een scheiding. Kinderen kunnen ook extra verdrietig zijn, omdat het door de komst van de nieuwe partner echt uitgesloten is dat jullie als ouders nog bij elkaar kunnen komen. Kinderen kunnen moeite hebben met alles dat weer gaat veranderen en ze zich weer moeten aanpassen aan een nieuwe situatie.
8. Als er conflicten zijn, waak dan voor partij kiezen. Wanneer je kind voelt dat je partij kiest voor je nieuwe partner kan je kind zich als afgewezen voelen en kunnen denken dat hij/zij niet belangrijk of gewenst is.
9. Praat met je kind over wat hem/haar bezighoudt, wat je kind denkt en voelt en hoe er over de nieuwe partner wordt gedacht. Probeer ook als deze gedachten en gevoelens niet leuk zijn, deze toch te horen, er begrip voor te hebben. Blijf oprecht geïnteresseerd in je kind. Misschien kun je samen bedenken wat kan helpen om elkaar beter te leren kennen en elkaar te leren waarderen.
10. Zijn er veel dingen veranderd in jullie situatie waardoor het ouderschapsplan lastiger of anders beter uitvoerbaar is? Leg dat uit aan je ex-partner. Misschien is het mogelijk om datgene wat echt in het belang is van jullie kind nog eens met een (KIES) Mediator te doorlopen en bespreken?

TIEN TIPS BIJ SCHEIDING

1. Zie elkaar als mensen die samen reisden, reisgenoten, en probeer de mooie herinneringen van die reis te bewaren en te delen met jullie kind.
2. Kies welke 'souvenirs' je zelf van deze reis als mooie herinnering wil behouden.
3. Jullie kind kwam er ook door deze reis en blijft altijd het mooiste dat er is. Bedenk steeds dat dat zo is voor jullie allebei.
4. Blijf je voormalig reisgenoot respectvol behandelen ondanks een andere gekozen route. Is de onderlinge situatie te moeilijk, zoek professionele en bij de situatie passende hulp.
5. Blijf uit negatieve herinneringen aan jullie reis en een negatieve of destructieve blik op elkaar. Spreek dit soort herinneringen en kritiek zeker niet uit waar je kind bij is. Kijk naar wat er wel was en is, wat positief was en is, wat bijdraagt aan fijne herinneringen en oplossingen.
6. Wanneer je de 'film' van jullie reis nog eens terugkijkt, onderzoek dan eens welke mooie ervaringen je alsnog kunt ontdekken en welke leermomenten je graag meeneemt voor de toekomst.
7. Houdt als dat lukt fijn contact met je voormalig reisgenoot. Door positief contact stemmen jullie het beste af voor de belangen van jullie kind.
8. Help jullie kind door zijn of haar eigen mooie reis bij jullie allebei te hebben. Stimuleer het contact. Vraag het kind nooit uit maar toon interesse in de verhalen die jullie kind wil delen.
9. Jullie kind heeft eigen 'souvenirs' en spullen die het graag meeneemt op reis naar jullie en anderen. Laat je kind daarin vrij.
10. Zorg dat jullie de bijzondere momenten van jullie kind voor nu en later fijn houden. De reis die jullie ooit maakten brengt jullie kind nog vele nieuwe bijzondere momenten waar jullie beiden en bij voorkeur samen verwacht worden. Als voormalig reisgenoten, met het waardevolle van die reis van toen en in de acceptatie van wat er lastig aan was, geef je jullie blijvende liefde als ouder op de mooiste manier door aan jullie eigen kind.



KIES Ouder Kompas – Voor ouders bij scheiden

Uit elkaar gaan als partners en kunnen doorgaan als ouders, is een lerend proces. Vanuit een periode die de wereld op z'n kop zette, moeten alle betrokkenen op zoek naar best haalbare nieuwe wegen. Voor zowel de volwassenen als kinderen is scheiding meemaken dan ook een erg ingrijpende ervaring.

Als je uit elkaar gaat neem je afscheid van de relatie zoals die was.

Bij het afscheid nemen van je relatie met wie je kinderen hebt, blijft de relatie als ouders van jullie kind voortbestaan. Afscheid van wie en hoe je samen was, dat is een reis die voor ouders en kind eigen uitdagingen kent. Dat proces is best een pittige reis!

Als ouder in een scheiding wil je graag weten hoe je deze reis verder aan kunt gaan en welke route je het beste kunt nemen.

Wat elke liefhebbende ouder ook wil, is dat je kind zo min mogelijk last ervaart door de scheiding.

Het KIES Ouder Kompas is er:

- Om jezelf, elkaar als ex-partners en je kind beter te begrijpen tijdens die reis;

- Om echt los van elkaar te komen en de scheiding op een zo prettig mogelijke manier te laten verlopen;

- Voor elke fase van de scheiding met tips en informatie.

We wensen elke ouder en kind met deze informatie en tips wat extra steun en een wat makkelijkere reis door het soms lastig begaanbare scheidingslandschap.

Nelly Snels-Dolron

Directeur Expertisecentrum Kind en Scheiding

www.kiesvoorhetkind.nl



voor het kind