

Dé positieve krant
over scheiding

KIES VOOR GOED NIEUWS

IN DEZE EDITIE:

- p.1 Positieve kanten bij scheiding
- p.1 Een stiefgezin, een lief gezin?
- p.2 Het aantal huwelijken daalt
- p.3 Recept voor gelukskoekjes
- p.4 Toffe tips voor jongeren
- p.5 Het komt ook weer goed
- p.5 De leukste bijeenkomsten bij scheiding



“Positief zijn betekent niet dat alles goed is. Het gaat om de positieve dingen kunnen zien”

Expertisecentrum Kind en Scheiding

Nieuws uit de samenleving

Als samenleving denken we al snel aan formele hulp bij scheiding. Maar juist samen maken we het verschil. Positief bijdragen als familie, vriend, leerkracht/docent, buren, collega, kennis en professional? Dat kan zeker!

Kinderen waarvan de ouders gaan scheiden of gescheiden zijn, zijn niet hun ouders. Ze zijn boven alles zichzelf en hebben ook eigen behoeftes. Kinderen en jongeren ervaren de scheiding van hun ouders als ingrijpend. Maar jij kunt zelf al iets voor hen betekenen! Je kunt positief bijdragen door kinderen en jongeren te ondersteunen door:

- Te vragen hoe het gaat en of het kind iets wil vertellen;
- Als het kind niks aan je kwijt wil, vraag of het ergens anders een plek heeft om te kunnen praten en gehoord te worden;
- Vertel kinderen dat een scheiding niet de schuld of taak is van kinderen. Scheiding is iets van volwassenen;
- Stuur het kind een kaartje of iets anders kleins een liefs en laat weten dat je aan het kind denkt.



WETENSCHAP

Positieve kanten bij scheiding?

Onderzoek wijst uit dat mensen die positief denken, langer leven en veerkrachtig omgaan met stress en tegenslagen in hun leven.

Positief denken helpt dus echt! Een scheiding meemaken, dat heeft vele kanten. We noemen meestal hoofdzakelijk de pijn, problemen en andere negatieve gevolgen voor kinderen, jongeren en hun ouders. Maar scheiding brengt veel meer dan dat. Niet alles is naar en negatief. Daarom is er voor jou de **KIES voor goed nieuws** krant bij scheiding.

Een stiefgezin, een lief gezin?

FAMILIEBERICHTEN

Na scheiding komen veel ouders en kinderen in een nieuwe gezinssituatie. Die samenstelling omarmen is belangrijk voor jezelf en voor de ander en geeft ruimte en begrip. Dat is belangrijk omdat kinderen er sowieso mee verder moeten. Het betreffende gezin wil en moet er het beste van maken. Goedkeuring van de omgeving helpt daarbij. Het helpt kinderen om te toestaan te mogen houden van alle nieuwe mensen in zijn of haar leven. Dit is misschien wel het grootste 'cadeau' dat je kunt geven.

Het is logisch dat iedereen bij de vorming van een nieuw gezin moet wennen. Voor het samengestelde gezin zelf helpt het als de gezinsleden regelmatig om tafel gaan. Ze kunnen bespreken hoe het met iedereen gaat. Door ieders beleving te delen voelt elk gezinslid zich makkelijker gezien en gehoord.

Met elkaar kan worden bijgedragen om alle kinderen te laten opgroeien met de ervaring van een veilig en liefdevol gezin, ook in het stiefgezin.

FINANCIËEL

Het aantal huwelijken daalt

Elke scheiding kost de betrokkene maar ook de samenleving en werkgever geld. Een evenwichtige gezonde relatie is dan ook in meerdere opzichten belangrijk. Sinds een aantal jaren daalt het aantal huwelijken. Meer partners kiezen voor ongehuwd samenwonen ook als er kinderen zijn. Het lijkt erop dat de algemene opinie over het huwelijk verandert. Waar het vroeger de standaard was om te trouwen en kinderen te krijgen, vinden we het huwelijk nu minder noodzakelijk. Stellen wachten ook langer als zij wel voor het huwelijk kiezen. Er trouwen nog maar weinig stellen voor hun 25e levensjaar. Zij denken langer na om deze beslissing te nemen. Door meer weloverwogen beslissingen binnen relaties, gaat het makkelijker langer en voor meer stellen goed.



OPINIE

Dat kinderen de scheiding anders beleven dan ouders dat is wel duidelijk. Maar beleven mannen en vrouwen de scheiding anders? En doen ze dat ook door bijvoorbeeld een groter leeftijdsverschil? Maakt het aantal jaren dat er samen geleefd is daarbij nog uit? Of gaat het vooral bij de beleving van de scheiding om karakter verschillen en ieders geschiedenis? Is er hoop bij begeleiding voor betere communicatie of is het een pure aanleg van nature hoe stellen scheiden?

Feit is dat vrouwen vanuit hun brein waarin alles verbonden en gedreven is door emoties ook vaak alles onthouden en belangrijk vinden. Bij mannen werkt dat meestal anders. Vrouw overdonderen mannen bij het regelen van de scheiding met informatie, gebeurtenissen en verwijten. Veel mannen gaan juist vechten of vluchten. De verbroken maar vaak wel gewenste verbinding komt zeker bij het gaan regelen van de scheiding niet vanzelf tot stand. Fijn als er iemand even met hen meeloopt.

Wat als we al in de schoolbanken meer leren over wie we zijn, hoe we denken en doen en waarom we welke keuzes maken? Als jongens en meisjes elkaar beter leren begrijpen op jonge leeftijd, leidt dit dan tot minder scheidingen en wordt scheiden dan makkelijker? Communicatie lijkt tenminste dé spil tot grip. En alles wat eerder niet lukte verdient dan ook misschien nog eens een poging. KIES voor je kind, een constructieve scheiding en daardoor ook voor jezelf!



ACTUEEL

KIES Kinderopvang & Scholen beleidsplan

Elke kindopvang en school heeft te maken met kinderen met gescheiden ouders. Mooi nieuws! Speciaal voor hen heeft het Expertisecentrum Kind en Scheiding het [KIES KOV & Scholenplan](#) ontwikkeld. Met dit beleidsplan bij scheiding, wordt een belangrijke basis geboden om bij scheiding duidelijk, effectief en professioneel te kunnen handelen.



LAATSTE KIES-NIEUWSRUBRIEK

Wist je al dat?

- Het Expertisecentrum Kind en Scheiding met KIES al ruim 20 jaar kinderen een stem geeft bij scheiding;
- KIES er is in elke provincie en de meeste [gemeenten](#);
- Ruim 60 KIES professionals voor Kwadraad, Maatschappelijkwerk, zijn opgeleid;
- Maatschappelijkwerk organisatie Farent (voorheen Madi) al 18 jaar met KIES werkt;
- In Enschede op elke basisschool KIES is voor de kinderen;
- De Vereniging van familierecht advocaten (vFAS) een vernieuwd model ouderschapsplan heeft waarin verwezen wordt naar KIES en de KIES Kindplannen;
- KIES ook op Aruba wordt aangeboden en de wetgeving daar in maart 2024 aangepast waardoor KIES en het KIES Kindplan in Aruba een structureel onderdeel van het hulpaanbod bij scheiding wordt;
- Stichting b.y. Kids een gratis ontspannen vakantieweekend heeft verzorgd voor 250 kinderen met hun gescheiden ouder. Het Expertisecentrum Kind en Scheiding was hoofdpartner van dit vakantieweekend.

ACTUEEL



RECEPT

Gelukskoekjes

Ken je de uitspraak *'leuke koekjes worden niet gebakken'*? Het betekent dat je het te doen hebt met zoals het nu eenmaal is. Misschien voel je je ook wel eens zo bij de scheiding? Tijd voor een goed recept!

Zelf gelukskoekjes bakken!

INGREDIENTEN:

- 100 gram boter
- 100 gram poedersuiker
- 100 gram eiwit
- 100 gram bloem
- Voorbereiding voor gelukskoekjes
- Verwarm de oven voor op 170 C.

DIT HEB JE NODIG:

- Bakplaat met bakpapier
- Knip kartonnen rondjes van ca. 10-15 cm Ø uit 1 stuk karton voor de mal
- Spatel
- Kleine briefjes met je eigen wens daarop

HOE MAAK JE HET:

- Meng de boter en de poedersuiker.
- Voeg al roerende het eiwit toe en spatel de bloem er door tot een klontvrij beslag.
- Leg het stuk karton waar je het rondje uit hebt geknipt op de bakplaat.
- Vul de uitsneden (het gat in het karton) met het beslag. Strijk af met spatel.
- Verwijder het karton en bak de gelukskoekjes half af (als ze niet los komen van de bakplaat moeten ze ietsje langer voorbakken).
- Leg op elk koekje een papiertje met je wens. Vouw het deeg dubbel en maak halve maantjes.
- Zet de bakplaat weer in de oven en laat de koekjes bakken tot ze goudbruin zijn. Let op: max. 10 min totale baktijd.

Puzzel

Het kan misschien best wel eens 'puzzelen' zijn om op de dagen dat je bij een van je ouders bent ook af te kunnen spreken met je vrienden die ook daar in de buurt wonen of juist bij de andere ouder. Als afspreken dan net niet lukt heb jij mooi pech! Dan hebben we toch iets gezelligs voor jou. Een leukere puzzel. Puzzelen maar! Kijk of je deze woorden kunt vinden. Waar denk jij aan bij de woorden?

Y	G	E	W	L	Q	X	G	V	H	B	Y
U	T	P	W	I	J	O	I	R	G	L	H
I	C	X	R	E	D	K	D	E	C	I	E
N	E	J	U	F	A	U	N	I	Q	J	E
F	P	B	S	D	P	L	A	Z	A	K	R
T	S	R	T	E	P	E	T	E	A	J	L
K	E	S	F	D	E	G	S	L	R	K	I
A	R	B	T	I	R	I	F	P	D	H	J
M	A	D	O	O	P	G	L	S	I	F	K
F	I	J	N	O	R	V	E	Y	G	Y	J
S	A	C	V	M	T	T	Z	E	O	B	Y
S	S	P	P	P	U	W	E	N	S	E	N

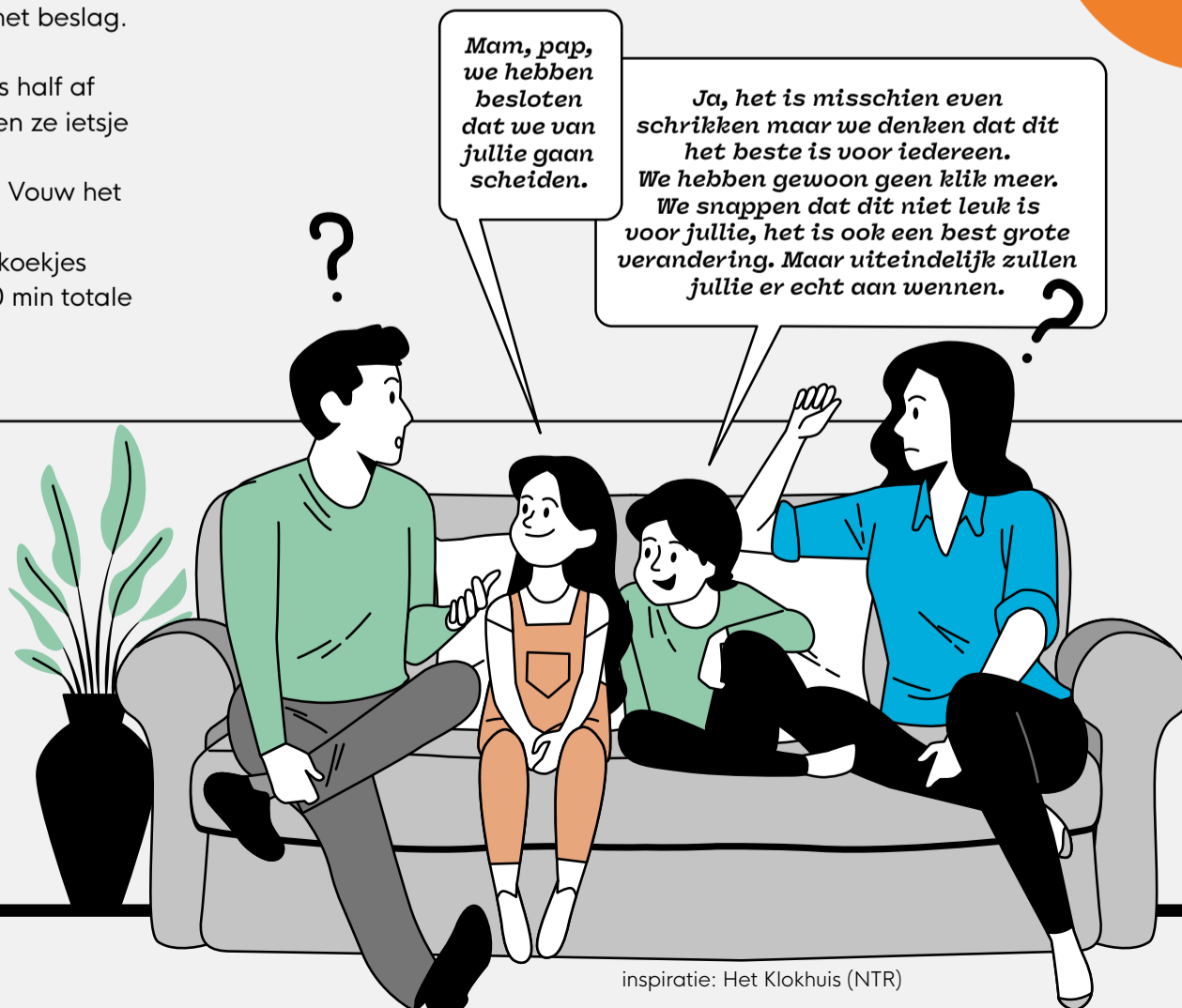
AARDIG
FIJN
LIEFDE
RESPECT
WENSEN

BLIJ
GELUK
MOOI
RUST
ZELFSTANDIG

DAPPER
HEERLIJK
PLEZIER
TROTS

**Meer lezen of doen?
Klik hier!**

“Het komt goed, met geluk, vertrouwen en een klein beetje moed”



inspiratie: Het Klokhuis (NTR)

Weerbericht

Het weerbericht voor de komende dagen ziet er nog prima uit. Geniet ervan! Mocht je storm of regenbuien verwachten, zorg dan voor een tijdige gezellige plek om even te schuilen tot het verdwijnen de donkere wolken. En niet vergeten! Achter de wolken schijnt de zon!



**“VOLGENDE
STAP. ALS
JIJ DURFT,
VOLGT DE
TOEKOMST”**

LOESJE



SPORT

Me time

Hey, elke dag komt de zon weer op. Ook voor jou!

Natuurlijk kun je lekker een rondje rennen, dansen of een andere sport doen. **Maar ken je de zonnegroet al?** Het is een zonnige groet aan jezelf. Maak je mind lekker leeg met deze oefening. Gewoon eens doen!

VOLG JE ONS AL OP TIK TOK?

*Tik Tok rap
over scheiding van
HappyDaiz*

UITGELICHT

Jouw stem bij scheiding van je ouders

Hmmm, vind je dat je niks te vertellen hebt? Je ouders alles doen zoals jij niet wenst? De scheiding van je ouders is niet jouw taak, wel heb je jouw rechten en je eigen mening. In de wet staat dat ouders hun kinderen moeten betrekken bij belangrijke besluiten die hun leven aangaan. Er zijn ook organisaties, zoals het Expertisecentrum Kind en Scheiding, die dit belangrijk vinden. Zij makten het KIES Jongerenplan voor je! Wil jij jouw stem laten horen? Gebruik dan het [KIES Jongerenplan](#).

CULTUUR

Toffe tips

Zijn jouw ouders gescheiden? **Dat is niet chill!**

Weet je dat het effect van scheiding op kinderen verschilt per cultuur? Het gaat dan om de individualistische cultuur en collectivistische cultuur en hoe kinderen leren over zichzelf te denken. In Nederland leren kinderen bijvoorbeeld om vanuit het 'ik' over zichzelf te denken. In een meer collectivistische cultuur is een kind waarvan de ouders gescheiden zijn, niet gericht zijn op zichzelf bij een mening en/of gedachten. Een kind staat meer onder de druk van de groep en/of de samenleving waar het kind aan toebehoort.

Je kunt gelukkig in Nederland wel altijd zelf bedenken wat het beste voor jou werkt en bij je past. Daar bof je dan weer mooi mee.

Weet je niet goed wat jou kan helpen?

Wij hebben een aantal tips voor je:

- Praat met iemand die je vertrouwt
- Afspreken met vrienden
- Sporten
- Muziek maken en/of luisteren
- Leuke dingen doen
- Praat erover met je ouders of een deskundige
- Kijk op onze [blog](#) voor nog meer tips!



www.kiesvoorhetkind.nl

GEZONDHEID

Het komt ook weer goed

Misschien denk je als ouder door je scheiding, zoals kinderen ook vaak denken; dat je nooit meer gelukkig wordt. Dit is snel te weerleggen. Je hebt namelijk zelf ook nog invloed op het leven na de scheiding. Jij bent aan zet om je leven in te gaan vullen en opnieuw te zorgen voor grip. Weet daarbij dat als je, jezelf helpt, je ook je kind een plezier doet en steunt.

1. Richt je op jezelf en wat jij zelf kunt doen. Besteed je energie aan dat wat, al is het maar een beetje, helpend is.
2. Juist in een stressvolle periode als scheiding is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Blijf uit negativiteit, zorg voor beweging of sport, fijne afleiding en ontspanning, werk aan een positieve mindset en verwen jezelf eens met iets fijns, lekkers, leuks of moois. Leef en eet gezond en je houdt jezelf beter overeind en door een lastige tijd heen.
3. Ben en blijf je bewust van het voorbeeld dat je geeft aan je kind. Wie wil je zijn als ouder en als mens? Blijf lief, lerend en leerzaam, een 'lichtje' en leuk!



“Soms is het fijn als er even iemand met je meeloopt. Dat doen we met ons hoofd en hart bij de kinderen.”

Nelly Snels

Directeur Expertisecentrum Kind en scheiding

OPGEMERKT

De leukste bijeenkomsten bij scheiding

Ken jij KIES Gescheiden Opvoeden al?

Het is dé plek voor gescheiden ouders. In een rustige omgeving en in een vertrouwelijke sfeer kom je samen met gelijkgestemden. Om van elkaar te leren, ervaringen te delen en om nieuwe inzichten en positieve energie op te doen. Er wordt ook eens lekker gelachen. Anders dan alle andere cursussen of bijeenkomsten voor gescheiden ouders, leer je én kun je de scheiding aangaan en verwerken, zonder dat je het gevoel hebt een cursist te zijn. Het is gewoon fijn om even samen te komen, alleen voor jezelf met ouders in een vergelijkbare situatie en onder professionele begeleiding! Informeer in je eigen gemeente naar de mogelijkheden.

KEN JIJ HET KIES OUDER KOMPAS AL? NÓG MEER OVER OUDERSCHAP NA SCHEIDING VIND JE HIER.



MUZIEK

Music was my first love

Muziek heeft effect op onze gemoedstoestand. Een vrolijk deuntje laat je slechte humeur verdwijnen en zorgt voor energie. Als je je somber of verdrietig voelt kun je troost en steun in muziek vinden. Muziek kan bij scheiding fijne steunend zijn. Even mee zingen, huilen of horen hoe een ander zingt wat scheiding doet en hoe het voor je voelt. Die bevestiging helpt je. Zing dus lekker mee! Je mag even lijden aan een gebroken hart. Pak je zakdoek erbij en laat je verdriet eruit. Ben jij het meteen een beetje kwijt! Mooi toch?!

→ [Nothing Compares 2U – Sinéad O’Connor](#)

→ [Someone Like You – Adele](#)

→ [Dancing On My Own – Calum Scott](#)

“ALS ER AL IETS SPEELT, LAAT HET DE KINDEREN ZIJN”

LOESJE



KIES voor het Kindplan

Bij KIES hebben kinderen een stem!



www.kiesvoorhetkind.nl

ga naar de kindplannen:



KIES folders en andere materialen zijn te bestellen voor particulieren, professionals, scholen, gemeenten en/of andere organisaties.