centrum voor jeugd en gezin Raalte



Scheiden *stap voor stap*

Vooraf: Weet je zeker dat je wilt scheiden?
Een scheiding heeft grote gevolgen, voor jezelf én voor je kinderen. Het is belangrijk om eerst goed na te denken: is de relatie echt voorbij, of is er misschien nog iets te herstellen? Soms helpt het om eerst hulp te zoeken. Bijvoorbeeld door te praten met een relatietherapeut, mediator, coach of iemand die je vertrouwt. Zeker als emoties hoog oplopen of jullie moeilijk met elkaar praten, kan professionele hulp helpen om helder te krijgen of op een rustige manier samen een besluit te nemen.

1 **1.Het gesprek met je partner**
Zodra je de beslissing hebt genomen, is het cruciaal om dit op een respectvolle manier met je partner te delen. Dit moment is vaak pijnlijk en beladen. Wees duidelijk, kalm en empathisch. Probeer beschuldigingen te vermijden. denk vooruit: hoe dit gesprek verloopt, kan de toon zetten voor de rest van het proces.

2 **2.Vertellen aan de kinderen**
Kinderen voelen vaak feilloos aan dat er iets speelt. Hoe jong of oud ze ook zijn: ze hebben recht op uitleg, veiligheid en liefde. Kies een rustig moment samen als ouders. Gebruik eenvoudige, leeftijdsgerichte taal. Benadruk dat zij geen schuld hebben. Leg uit wat er gaat veranderen én wat blijft (bijv. liefde van beide ouders).

3 **3.Hulp inschakelen**
Een scheiding is niet alleen emotioneel, maar ook juridisch en financieel complex. Schakel daarom tijdig hulp in van mediators of echtscheidingscoaches, advocaten (indien nodig), financieel adviseurs, vrienden en familie die je vertrouwt. Heb je een laag inkomen dan kun je ook gratis bij het Juridissch Loket terecht. Je hoeft het niet alleen te doen.

4 **4.Vertellen aan je omgeving**
Als jij en je kinderen wat meer gewend zijn aan het idee, kun je anderen vertellen wat er speelt. Denk aan school of kinderopvang, werk, familie en vrienden. Dat helpt om begrip en steun te krijgen. Vertel alleen wat jij wilt delen en bewaak je eigen grenzen. sommige werkgevers bieden hun werknemers extra steun tijdens een scheiding, zoals gesprekken met een bedrijfsmaatscappelijk werker of coach.

5 **5.Afspraken over de kinderen**
Samen ouders blijven na een scheiding is belangrijk voor het welzijn van je kinderen. Maak daarom duidelijke afspraken over waar de kinderen wonen, hoe jullie de zorg en opvoeding verdelen, en hoe jullie de kosten regelen. Schrijf deze afspraken op in een ouderschapsplan. Dit is verplicht als jullie minderjarige kinderen hebben. Een ouderschapsplan is te vinden op onze website:

6 **6.Echtscheidingsconvenant opstellen**
In dit juridisch document leg je alle afspraken vast over: verdeling van bezittingen, schulden, pensioen, alimentatie en het evt. ouderschapsplan. Een mediator of advocaat kan helpen om dit helder en eerlijk op papier te zetten.

7 **7.Indiening bij de rechtbank**
Het verzoek tot echtscheiding wordt bij de rechtbank ingediend, meestal door een advocaat. Bij een gezamenlijke scheiding (via mediation) gaat dit vaak sneller en zonder zitting. Na akkoord spreekt de rechter de scheiding uit.

8 **8.De scheiding is officieel**
De scheiding is pas definitief nadat de uitspraak van de rechtbank is ingeschreven in de registers van het burgelijke stand. Je bent nu officieel gescheiden.

De stappen in dit plan gelden voor ouders die getrouwd zijn of een geregistreerd partnerschap hebben. Ga je als ouders uit elkaar en heb je een samenlevingscontract of ben je niet getrouwed, dan kan het proces op sommige punten anders verlopen.

centrum voor jeugd en gezin Raalte

Scheiden *stap voor stap*

Vervolg: Samen ouders blijven
Na de scheiding begint een nieuwe fase, waarin je samen ouders blijft. Dit kan soms lastig zijn, maar is ook heel waardevol voor je kinderen. Het vraagt respect, goede communicatie en flexibiliteit van jullie allebei. Probeer je aan de afspraken te houden en blijf praten over wat belangrijk is. Zoek samen naar een nieuwe manier om met elkaar om te gaan, zodat jullie kinderen zich veilig en geliefd voelen. Zo bouw je samen verder aan een nieuw verhaal, waarin rust, staviliteit en liefde centraal staan.

Tot slot
Een scheiding betekent niet het einde, maar het begin van een nieuw hoofdstuk. Het is een kans om samen een nieuwe weg te vinden en een stevig fundament te leggen voor de toekomst. Met aandacht, zorg en de juiste hulp kun je zorgen dat jij en je kinderen verder kunnen, met vertrouwen en ruimte voor een nieuw verhaal.

Centrum Jeugd en Gezin, kom gerust in een vroeg stadium bij ons!

Aanbod CJG:

- KIES training
- Gesprekken ouders (m.b.t. communicatie, het maken van afspraken)
- Gesprekken ouders m.b.t. het samengestelde gezin. Hoe vorm je nu een gelukkig samengesteld gezin?
- Individuele gesprekken met kinderen indien dit gewenst is.
- Indien nodig verwijzen wij door naar gespecialiseerde jeugdhulp zoals Ouderschap na Scheiden en Kinderen uit de Knel.

Centrum voor jeugd en gezin Raalte
Arkelstein 1, 8103 PA Raalte

info@cjgraalte.nl
0572 - 347 470
www.cjgraalte.nl