

## MEER WETEN? Surf naar [www.groeimee.be](http://www.groeimee.be)

Voor meer informatie en persoonlijk advies ben je ook steeds welkom in een opvoedingswinkel in je buurt.

Hier de stempel of sticker van de aanbieder

## GEHEUGENSTEUN: DIT KAN JE KIND HELPEN ALS JULLIE UIT ELKAAR GAAN

Knip dit kaartje uit. Zo heeft je kind altijd bruikbare informatie bij de hand.

### MIJN OUDERS ZIJN UIT ELKAAR. WIST JE DAT ... ?

- ... 1 op 4 kinderen een scheiding meemaken? Erover praten met een klasgenootje in dezelfde situatie kan misschien helpen.
- ... jij daar niks aan kunt doen? Het is niet jouw schuld. Echt niet.
- ... eens goed uithuilen of hard roepen kan opluchten. Doén!
- ... je je ouders ook een brief of een e-mail kunt schrijven of een tekening kunt maken als je niet graag over de scheiding praat? Zo kan je hen vertellen wat je voelt. En dat lucht op.
- ... je ook met je ouders kunt mailen of chatten? Of voeg ze toe als vriend op Netlog of Facebook. Zo hou je toch contact als je bij de andere ouder bent.
- ... 2 huizen hebben ook best leuk kan zijn?

**Groeimee.be**  
over opvoeden gesproken



**‘MIJN MAMA  
IS NIET MEER  
VERLIEFD OP  
MIJN PAPA.’**

*Uit elkaar: je kind opvoeden  
als gescheiden ouder.*

## SAMEN GOEDE OUDERS BLIJVEN HOE MOET DAT?

*Uit elkaar gaan doe je niet zomaar. Toch maken 1 op 4 gezinnen het mee. Voor je kinderen is een scheiding een grote verandering waar ze vaak met gemengde gevoelens op reageren. De grootste zorg van ouders die uiteengaan, is dan ook: hoe kunnen we samen goede ouders blijven? De tips in deze folder helpen je op weg.*

## KINDEREN EN GESCHEIDEN OUDERS Wat stellen we vast?

### EEN SCHEIDING ZET DE WERELD VAN JE KIND OP Z'N KOP

*Da's logisch. Zoon- of dochterlief stelt zich heel wat vragen. Je scheiding brengt sowieso veranderingen mee voor je kind. Je kind heeft tijd nodig om zich aan te passen en om de situatie te verwerken. Maar dat hoeft daarom geen drama te zijn: alleen 'slechte' scheidingen zijn nadelig voor je kind.*

## HOE JE KIND ZAL REAGEREN IS MOEILIK TE VOORSPELLEN Mogelijke reacties:

### Je kind is overstuur

*Zelfs als het al een tijd in de lucht hing, is het voor je kind een schok te horen dat jullie uit elkaar gaan.*

### Je kind is verdrietig

*Omdat jullie relatie geen stand houdt. Maar ook omdat het beseft dat het één van beide ouders niet meer elke dag zal zien.*

### Je kind voelt zich machteloos en is daarom kwaad

*Jonge kinderen doen vaker vervelend, ze eisen veel aandacht op of krijgen nachtmerries. Oudere kids zijn openlijk boos, snel geïrriteerd, hebben driftbuien of kroppen hun gevoelens op.*

## LEESTIPS

### Een aangepast boek maakt de scheiding herkenbaar en bespreekbaar

*Er zijn heel wat kinderboeken die aanleiding kunnen zijn tot een goed gesprek over uit elkaar gaan. Enkele voorbeelden:*

#### Van alles twee

Martine Delfos 3+

*Over de betekenis van echtscheiding voor jonge kinderen.*

#### Feetje

Carolien Nijland & Ellen van Boggelen-Heutink (Dolfijn) 3+

#### Julia heeft twee huizen

Nicoline Wisse Smit 6+

#### De laatste dag

Stefan Boonen en Greet Bosschaert 6+  
*Over echtscheiding en afscheid.*

#### Bang Boos Blij

Boukje Overgaauw e.a. 6+

*Je kan in het boek tekenen en schrijven over alles wat je voelt.*

#### Koffer-Koen

Annie Van Gansewinkel 8+

#### Ik wil niet kiezen tussen mama en papa

Daniëlle Vogels 8+

*Getuigenissen.*

#### Mijn ouders gaan scheiden.

En ik dan?

Jacqueline Van Swet 12+

## OM TE BEWAREN

[www.kjt.org](http://www.kjt.org)

Kinder- en Jongerentelefoon

**102:** bel elke dag van 16u tot 22u (behalve op zon- en feestdagen)

[www.tweehuizen.be](http://www.tweehuizen.be)

Website voor ouders, kinderen en jongeren, ...

[www.kinderrechten.be](http://www.kinderrechten.be)

Op deze website lees je meer over kinderrechten (vanaf 12 jaar)

[www.jac.be](http://www.jac.be)

Adviescentrum voor jongeren vanaf 12 jaar

**Knip dit kaartje uit en geef het aan je kind.**

## NUTTIGE LINKS

Informatie of hulp nodig bij je scheiding?

**[www.caw.be](http://www.caw.be)**

Centrum Algemeen Welzijnswerk

**[www.opvoedingslijn.be](http://www.opvoedingslijn.be)**

Opvoedingslijn: eerste hulp bij opvoeden

**[www.alianza.be](http://www.alianza.be)**

Centrum voor ouders en kinderen in moeilijke echtscheidingsituaties

**[www.scheidingsconsulenten.be](http://www.scheidingsconsulenten.be)**

Verstandig scheiden met een bemiddelaar

**[www.tweehuizen.be](http://www.tweehuizen.be)**

Als ouders apart gaan wonen. Website voor ouders, kinderen en jongeren.



### **Je kind voelt zich schuldig**

Voor kleine kinderen heeft alles wat er in hun leven gebeurt met zichzelf te maken. Daarom zoeken ze de reden voor een scheiding bij zichzelf. Omdat ze de échte reden vaak niet begrijpen of kennen.

### **Je kind zet een stapje terug in de ontwikkeling**

Jonge kinderen kunnen hervallen in gedrag dat ze al ontgroeid waren of afgeleerd hadden. Bv. duimzuigen, in de broek plassen of bedplassen.

### **Je kind heeft scheidingsangst**

Bij kleine kinderen uit zich dat in angst dat hun ouders hen niet komen halen in de opvang of op school. Oudere kids zijn vooral bang dat hun ouders er niet zullen zijn als ze hen nodig hebben.

### **Je kind is opgelucht**

Tieners voelen zich soms opgelucht omdat ze blij zijn dat het geruzie voorbij is. Maar daar voelen ze zich dan ook weer schuldig om.

### **Je kind is bang dat het moet kiezen**

Kinderen houden van beide ouders. Het is belangrijk dat je kind weet dat dat oké is. En dat er niemand verwacht dat zoon- of dochterlief partij kiest.

## **KINDEREN ZIJN FLEXIBEL: ZE WENNEN AAN DE SCHEIDING EN PASSEN ZICH AAN**

Een scheiding is zeker stresserend voor je kind. Maar gevoelens evolueren.

En je kind past zich aan. Dag na dag. Zeker als je regelmatig met je kind praat over wat er gebeurt. Als je je kind omringt met zorg en aandacht voelt het zich geliefd en veilig. Zelfs als het een tijdje ongelukkig is.

## **JULLIE BLIJVEN OUDERS, EN BESLISSEN DUS SAMEN OVER DE KIDS**

In principe blijven jullie allebei verantwoordelijk voor de kinderen. De wet zegt dat jullie het 'ouderlijk gezag' samen moeten uitoefenen. Dat betekent dat beide ouders evenveel beslissingsrecht hebben, ook als je kind overwegend bij de andere ouder woont.

Zo kies je samen een school, overleg je over de studierichting of over een medische ingreep, ... Heel uitzonderlijk beslist de rechter dat één ouder het ouderlijk gezag alleen mag uitoefenen.



## TIPS DIE JE KIDS KUNNEN HELPEN

### Wat kan je als ouder doen?

#### Zeg eerlijk waar het op staat

Staat jullie besluit vast? Vertel dan dat jullie uit elkaar gaan en dat het niet meer goed komt. Anders hoopt je kind misschien onterecht dat het maar tijdelijk is. De waarheid is vaak beter dan onzekerheid of valse hoop.

#### Stel je kind gerust: het is niet zijn of haar schuld

Meestal denken kinderen dat zij de oorzaak zijn van de scheiding. Het is belangrijk dat je je kind goed uitlegt dat jullie niet uit elkaar zijn door hem of door haar. Herhaal dit regelmatig.

#### Maak je kind duidelijk dat je hem/haar nog even graag ziet

En dat het zijn andere ouder ook graag mag blijven zien.

#### Verwittig de opvang of de school

Prat met de onthaalouder, de leerkracht(en) en de leiding van de jeugdbeweging. Zo weten ze waarom, als je kind verdrietig is, het extra aandacht vraagt of het zich lastig gedraagt.

#### Praat regelmatig met je kind

Neem zelf het initiatief. Zo merkt je kind dat je open wil praten over de scheiding. Je krijgt een beter inzicht in wat je kind denkt en voelt. Wil je kind het er niet over hebben? Spreek dan concreet af wanneer dat wél kan. Plan met je tiener bijvoorbeeld een etentje of ga uitwaaien aan zee. Met jonge kinderen praat je soms gemakkelijker tijdens een wandeling, na het bekijken van een film of het lezen van een boek.

#### Je kind heeft óók een mening

Exen discussiëren vaak over het hoofd van hun kind. Luisteren naar wat je kind zegt en voelt, is belangrijk. Vat de mening van je kinderen over je ex niet op als een persoonlijke afwijzing.

#### Zie elkaar in de eerste plaats als ouder in plaats van als ex-partner

Probeer het belang van je kind voorop te stellen. Ruzie niet met je ex over spullen die in het andere huis achterblijven. Zorg dat er in beide huizen pyjama's, zakdoeken, kledij en speelgoed is. Verbied ook niet dat ze spullen meebrengen die ze van je ex kregen.

#### Maak geen ruzie over de wissel waar je kind bij is

Ben je niet klaar om je ex in je nieuwe huis te ontvangen of breng je je kind niet graag weg? Zoek dan een neutrale plaats. Veel ouders wisselen aan de school, bij de grootouders of bij de jeugdbeweging: de ene ouder brengt het kind, de andere haalt het op. Gebruik je kind ook niet als boodschapper.

#### Laat je kind nog kind zijn

Geef je kind de kans om dezelfde dingen te doen als andere kinderen. Je kind niet bij oma of bij een vriendje laten logeren omdat jij dan minder tijd hebt met je kind is niet oké. Het is de invulling van jullie tijd samen die telt.

#### Las overlegmomenten in met je ex

Probeer als ouder conflicten los te laten. Zit regelmatig samen om het over de kinderen te hebben. Goede afspraken maken, overleggen over schoolkeuzes, resultaten, vakanties, beloningen en straffen blijft een must. Bij kleinere kinderen kan een heen-en-weerboekje met vorderingen, bedenkingen of praktische info helpen om op de hoogte te blijven.

#### Niet vergeten: het gewone opvoeden gaat door

Blijf je kind steunen en aanmoedigen. Zorg voor een warme en veilige thuis. Bied structuur, ga consequent om met negatief gedrag, ...

#### Zorg goed voor jezelf

Heb je familie of vrienden in de buurt waarop je kan terugvallen als je het moeilijk hebt? Zoek een goede babysit en las regelmatig een ontspanningsmoment in.