



Preventie

Colignonplein 17, Schaarbeek
en/of A&M Hellinckxstraat 45, Ganshoren

Kinderen en echtscheiding.



Een echtscheiding is een beslissing tussen man en vrouw waar de kinderen niets mee te maken hebben. Ja toch? Het is waar in die zin dat kinderen niet de reden tot echtscheiding kunnen zijn en dat zij ook niet degene zijn die beslissen dat hun ouders gaan scheiden. Maar het is ook niet waar want een echtscheiding gooit het leven van kinderen drastisch overhoop. We moeten dit niet onmiddellijk gaan dramatiseren. Een echtscheiding brengt verandering en vraagt dus enige aanpassing, wat niet meer dan normaal is. Elk kind zal anders reageren op de echtscheiding van zijn/haar ouders.

Mogelijke reacties van je kind op de echtscheiding

Er gaan allerlei gedachten en gevoelens om in het hoofd van je kind wanneer het hoort dat zijn/haar ouders gaan scheiden.

Overstuur

Hoewel je kind het misschien wel verwachtte (zeker als er veel ruzies geweest zijn tussen moeder en vader), zal je kind toch geschokt en verrast zijn wanneer meegedeeld wordt dat zijn/haar ouders gaan scheiden. Ook al was er nog zoveel spanning en ruzie in huis, de echtscheiding zal voor je kind nooit een opluchting betekenen. Op het eerste zicht ziet een kind zeker niets positief in een echtscheiding. Bij jongeren kan er wel opluchting zijn, maar daarvoor voelen ze zich dan vaak schuldig.

Terugvallen in de ontwikkeling

Bij kleine kinderen kan het zijn dat ze vervallen in bepaald gedrag dat ze al ontgroeid waren en afgeleerd hadden. Zo kan het zijn dat je kind weer begint met duimzuigen, terwijl het voordien niet meer gebeurde.

Scheidingsangst

Soms krijgen kinderen angst om hun ouders te verliezen wanneer de ouders uit elkaar gaan. Bij kleine kinderen uit zich dat in angst dat hun ouders hen zullen achterlaten, terwijl oudere kinderen vooral bang zijn dat hun ouders er niet zullen zijn wanneer ze hen echt nodig hebben. Kinderen hebben één van beide ouders echt zien vertrekken met een valies en het kan soms door omstandigheden een tijdje duren eer ze die ouder terug zien.

Kleine kinderen die gewend zijn om naar de crèche te gaan en dit normaal zonder problemen doen, kunnen na een echtscheiding opeens grote huilbuien krijgen wanneer men hen afzet aan de crèche.



Intens verdriet

Kinderen hebben verdriet omwille van de relatie tussen hun ouders die gedaan is en ook omdat ze één ouder minder zullen zien. Mogelijke tekenen van verdriet zijn: lusteloosheid of juist heel actief zijn, dagdromen, minder goed kunnen concentreren, snel geïrriteerd raken, niet veel eten, zich vervelen, ... Erover praten is voor een kind niet zo gemakkelijk als voor een volwassene. Andere manieren om het verdriet kwijt te raken zijn spel en activiteiten.

Boosheid

Machteloosheid omwille van de scheiding roept kwaadheid op. Jonge kinderen tonen hun boosheid via vervelend of eisend gedrag. Ook kan het zijn dat ze nachtmerries hebben. Oudere kinderen uiten dit in kwaad rondlopen, snel geïrriteerd zijn, driftbuien of net andersom, in het opkroppen van hun gevoelens.

Schuldgevoelens

Voor kleine kinderen heeft alles wat gebeurt in hun leven met henzelf te maken, zo ook de scheiding van hun ouders. Ze zoeken de reden bij zichzelf omdat de echte reden van de echtscheiding voor hen nog niet begrijpbaar of onbekend is. Daarna proberen ze dikwijls om hun ouders weer samen te brengen. Wanneer dit niet lukt, dan voelen ze nog meer schuldig.

Opluchting

Dit is een gevoel dat voornamelijk bij jongeren kan boven komen. Ze zijn de eindeloze ruzies beu en daarom blij wanneer daar een einde aan komt. Soms is de opluchting slechts van korte duur wanneer de ruzies na de scheiding toch voortduren. Ook kan het zijn dat jongeren zich schuldig gaan voelen vanwege zijn/haar opgelucht gevoel.

Verbondenheid met beide ouders

Kinderen zijn onlosmakelijk verbonden met hun moeder en vader. Door de scheiding ziet een kind één van beide ouders niet meer elke dag waardoor ze hun verbondenheid niet meer elke dag beleven en kunnen houden.

Het is belangrijk dat kinderen weten dat ze van beide ouders mogen houden zonder dat de andere ouder zich daar kwaad om maakt. Problemen ontstaan wanneer ouders bewust of onbewust van hun kind verwachten dat het partij gaat kiezen voor hen. Dit is echter een onmogelijke en verscheurende keuze voor een kind.



Kinderen zijn sowieso betrokken

Proberen je kind uit de echtscheiding te houden lukt niet en is ook niet aan te raden. Het kind voelt zich anders genegeerd en weinig gerespecteerd.

We geven hierbij enkele handvaten om je kind zo goed mogelijk te ondersteunen in de moeilijke periode van de scheiding:

- *Eerlijke en duidelijke informatie* zijn belangrijk voor je kind. Zeg je kind dat het besluit om te scheiden vast staat en dat niets dat nog zal veranderen. Wijs er ook op dat de scheiding een zaak is tussen jou en je partner en niet van de kinderen. Je kind kan er dus zelf niets aan veranderen en het is beter dat het dit beseft.
- *Verwittig de omgeving van je kind.* Zo is het goed om de leerkracht van je kind op de hoogte te brengen. Op die manier kan deze begrip opbrengen wanneer je kind lastig gedrag vertoont of zeer verdrietig is in de klas.
- *Neem de schuldgevoelens weg bij je kind.* Het kan voldoende zijn om je kind eenmalig erop te wijzen dat de scheiding er niet is gekomen vanwege iets dat je kind verkeerd gedaan heeft. Soms is het nodig om hier meermaals op terug te komen. Mogelijks kunnen kinderen zelf nog verschillende jaren na de scheiding met een schuldgevoel rondlopen. Ze kunnen denken dat het te maken heeft met hun gedrag, bijvoorbeeld doordat dat ze eens stout zijn geweest. Belangrijk is om dit uit te leggen aan je kind.
- *Praat er voldoende over met je kind.* Aan één gesprek zal je kind niet genoeg hebben. Wacht ook niet af tot je kind er zelf over begint, maar neem zelf initiatief. Je kan bijvoorbeeld heel letterlijk zeggen 'laten we het nog eens over de echtscheiding hebben. Vertel nog eens wat je toen dacht'. Dit kan de start van een gesprek zijn met je kind. Zo leert het ook dat het heel open kan praten over de scheiding. Bovendien krijg jij als ouder meer inzicht in hoe je kind zich voelt en hoe het denkt over de scheiding. Ga niet te snel over de gevoelens van je kind, maar neem er de tijd voor. Het is beter te zeggen 'ik zie dat je verdrietig bent. Vertel mij eens waarom je je zo voelt' in plaats van 'je moet niet verdrietig zijn, het komt wel allemaal goed'. Het kan zijn dat je kind een gesprek ontwijkt. Kaart dit aan en vraag letterlijk wanneer je kind er wel eens wil over praten. Maak vervolgens concrete afspraken voor een gesprekje.
Een regel van vier om met je kind over de scheiding (maar ook over andere moeilijke zaken) te praten is als volgt: 1. zich kunnen inleven, 2. kunnen luisteren, 3. vragen durven te stellen en 4. willen begrijpen.

Geen partners meer, wel nog ouders

Constance conflicten tussen ouders zijn uiteraard niet bevorderlijk voor de opvoeding. Bovendien lijden kinderen eronder. De boodschap is dus om zich te beheersen en geen ruzie te maken in het bijzijn van de kinderen en hen er niet in te betrekken.

Wanneer dit echter te moeilijk is, kan professionele hulp een uitweg bieden.

Indien het mogelijk is om een oplossing te vinden voor de conflicten tussen jezelf en je partner, wordt het samen opvoeden van jullie kind een stuk eenvoudiger. De conflicten staan namelijk niet meer in de weg. Uiteraard zullen er zich nog discussies voordoen, maar dit is niet meer dan normaal. Praat op een volwassen manier met elkaar. Houd hierbij rekening dat hoe iets gezegd wordt vaak belangrijker is dan wat er gezegd wordt. Als je iets wil vragen aan je ex, vermijdt dan om dit op een verwijtende toon te doen.

Voorbeeld: 'Hoe kan ons kind nu slagen op school als jij niet eens helpt bij zijn huiswerk!' is een verwijt. Op een vriendelijkere manier kan zo: 'Zou je elke dag eens kunnen kijken naar zijn huiswerk?'. Bedank je ex achteraf wanneer hij/zij op de vraag is ingegaan.

Een pasklare handleiding opvoeden in echtscheidingsituaties bestaat er niet. We kunnen wel enkele algemene richtlijnen meegeven.

- *Vergeet je kind niet.* Vaak discussiëren ouders over het hoofd van hun kind. Het is belangrijk om te luisteren naar wat je kind denkt en voelt.
- *Zoek naar een praktische oplossing,* wanneer een bepaald probleem steeds terugkeert.

Voorbeeld: wanneer jij en je ex steeds discussiëren over het tanden poetsen, leer je kind zelf zijn/haar tanden te poetsen. Of wanneer er altijd weer zakdoeken zoek raken, koop naast katoenen zakdoeken ook wat papieren zakdoeken.

- *Maak duidelijke afspraken omtrent de wissel van je kind.* Spreek af dat jullie geen ruzie zullen maken. Als het moeilijk ligt om de wissel te laten gebeuren in het huis van je ex, kies dan een meer neutrale plaats, bijvoorbeeld de school. Laat je kind aan het woord wanneer het wil duidelijk maken dat hij/zij ook niet van al dat geruzie houdt.
- *Laat je kind nog kind zijn.* Niet toelaten dat je kind eens bij oma gaat slapen of naar de voetbaltraining moet omdat jij dan minder tijd met je kind hebt, is af te raden. Het is geen kwestie van zoveel mogelijk tijd met je kind door te brengen. Anders wordt het toch maar een gedwongen samenzijn. Je kind moet de kans hebben om dezelfde dingen te doen als andere kinderen.



- *Las overlegmomenten in met je ex.* Wanneer er beslissingen moeten gebeuren over belangrijke zaken zoals studiekeuze van jullie kind, is het noodzakelijk om als ouders eens samen rond de tafel te zitten en te overleggen.

Een nieuwe partner, een nieuw samengesteld gezin

De scheiding brengt verwarring die na verloop van tijd wel overgaat. Iedereen wordt gewoon aan de nieuwe situatie. Wanneer vader of moeder dan een nieuwe partner krijgt, wordt de rust weer verstoord en moet iedereen zich opnieuw aanpassen aan de nieuwe gezinssituatie. Houd hierbij rekening dat je kind tijd nodig heeft om hieraan te wennen. Ook zal je kind de nieuwe partner pas aanvaarden wanneer het de echtscheiding verwerkt heeft. Dat verklaart ook waarom onmiddellijk een nieuwe partner voor één van beide ouders op veel verzet kan rekenen bij kinderen.

Het is voor je kind bovendien nogmaals de bevestiging dat jij en je ex niet meer bij elkaar zullen komen. Kinderen hebben immers dikwijls nog de wens om hun ouders te herenigen. Door de nieuwe partner wordt die wens voor goed van tafel geveegd.

Wanneer je kind duidelijk maakt dat het niet blij is met je nieuwe partner, is dat vaak tegelijkertijd een vraag. Je kind kan zich afvragen of je nog wel genoeg tijd zal hebben voor hem/haar nu die nieuwe partner er is. Ook kan je kind bang zijn dat de nieuwe partner teveel zal willen veranderen in het gezin. Mogelijks kan er jaloersheid ontstaan bij je kind, dit is zeker denkbaar bij jongeren. Zij voelen zich verantwoordelijk voor jou en willen voor je zorgen. Wanneer er plots een andere persoon in het leven van hun moeder of vader opduikt, zijn ze bang de verantwoordelijkheid te verliezen.

Na enige tijd zullen ze de nieuwe partner aanvaarden. Een kind merkt immers ook dat de moeder of vader veel blijer is door die nieuwe partner. Uiteindelijk wil een kind toch graag dat zijn of haar ouders gelukkig zijn. Het heeft hiervoor wat tijd nodig en als ouder moet je dat ook geven aan je kind.

Een kleiner kind zal meestal een nieuwe partner sneller aanvaarden dan een jongere die zich veel meer verantwoordelijk voelt.

Enkele tips voor de nieuwe partner:

- *Houd in het begin wat afstand.* Wanneer een kind er klaar voor is, zal het wel naar je toe komen.
- *Geef voldoende tijd* aan het kind om te wennen aan de nieuwe situatie.
- *Respecteer de regels* die er al zijn in het gezin. Als stiefouder moet je overleggen met de ouder van het kind over nieuwe regels. Leg als stiefouder nieuwe regels niet zelf op, maar laat dit over aan de ouder.
- *Laat het kind zelf kiezen hoe het de stiefouder wil noemen.*
- Het is belangrijk om als stiefouder in het nieuw samengestelde gezin *jezelf te blijven*. Ga je niet anders gaan gedragen om in de gunst te komen bij de kinderen.
- *Probeer als stiefouder met de kinderen te praten.* Doe ook eens iets met de kinderen alleen. Zoek misschien naar een nieuwe activiteit om samen te doen met de kinderen van je partner.
- Het is belangrijk dat je als nieuwe partner de *andere ouder van de kinderen niet gaat afkraken*.



Hulp of informatie nodig?

Centrum voor het jonge kind
Afdeling Preventie
A. & M. Hellinckxstraat 45
1083 Ganshoren

Tel.: 02/424.22.20
E-mail: preventie@centrumjongekind.be
www.centrumjongekind.be

Meer lezen?

Voor ouders

Samen uit elkaar. Ouders blijven na de scheiding. Inge De Waele.

Kinderen en gescheiden ouders. De emotionele toekomst van je kind veiligstellen.
Charlotte Visch.

2 ouders apart. Jongeren over de scheiding van hun ouders. Els Put.

Samen gesteld. De dynamiek van het stiefgezin. Ietje Heybroek-Hessels & Boukje Overgaauw.

Kinderen & scheiding. Gids voor scheidende ouders en hun kinderen. Marleen Heylen.

Kind van gescheiden ouders. Kind van de rekening? Edward Teyber.

Bijna familie. Kaat Schaubroeck.

Kinderen en echtscheiding. Ludo Driesen

Help, mijn partner heeft een ex! Ann Kunish & Veslemoy Ostrem

Voor kinderen

Van alles twee. Over de betekenis van echtscheiding voor jonge kinderen. Martine Delfos. 3-9 jaar

De laatste dag. Over echtscheiding en afscheid. Stefan Boonen & Greet Bosschaert. 6-9 jaar

Even anders. Over een stiefmama. Frank Daenen. 6-9 jaar

Maar jij blijft mijn papa. Over een stiefpapa. Ann De Bode & Rien Broere. 6-9 jaar

Papa woont nu in de Willemstraat. Over echtscheiding. Nele Maar & Verena Ballhaus. 6-9 jaar

Ik wil niet kiezen tussen mama en papa. Daniëlle Vogels. 9-12 jaar



Voor jongeren

2 ouders apart. Jongeren over de scheiding van hun ouders. Els Put

Mijn ouders gaan scheiden. En ik dan? Jacqueline van Swet

Voor hulpverleners: Idem als voor ouders.

Feitelijke scheiding, echtscheiding en sociale zekerheid. Alain Uyttenhove,
Steven Renette & Els Lenaerts

Werkpakketten

Bang boos blij. Een helpboek voor als je ouders zijn gescheiden. Trude van
Waarden

Spiegelbeeld. Tussen samen en apart. Martine Kuypers, Lieve Schenck, Tinne
Van Der Veken, Nancy Anthonissens & Eric Janssen

Websites

www.kjt.org – Kinderen- en jongerentelefoon. Uitleg op maat van kinderen en
jongeren rond verschillende thema's, onder andere echtscheiding.

www.kinderrechten.be – een website waar kinderen en jongeren meer kunnen
lezen over hun rechten.

www.houvast.be – een website voor alleenstaande ouders en hun kinderen.

www.goudi.be – Gescheiden Ouders Diensbetoon door Informatie.

Bovenstaande boeken werden gebruikt bij het opmaken van deze brochure.