

Alles onder één dak!

Vragen over opvoeden, verzorging of gezondheid? Advies, hulp of ondersteuning nodig? Stap eens binnen bij het Centrum voor Jeugd en Gezin. Het is bij u in de buurt. Het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) is een laagdrempelig en toegankelijk inlooppunt voor al uw vragen, advies, begeleiding en hulp. In het CJG werken jeugdartsen, verpleegkundigen, gezinscoaches, pedagogen en andere hulpverleners met elkaar samen om ervoor te zorgen dat opvoeden net even gemakkelijker wordt. Deze specialisten zitten onder één dak en dat versoepelt de samenwerking.

Meer informatie

U kunt voor meer informatie over het Centrum voor Jeugd en Gezin terecht op onze website: www.cjgrijnmond.nl of bellen naar 010-20 10 110. Hier kunt u ook terecht met algemene vragen over opvoeden en advies over de gezondheid van uw kinderen (van -9 maanden tot 23 jaar).



Bel 010-20 10 110



Kijk op www.cjgrijnmond.nl

Hoe om te gaan met een scheiding

Ieder kind reageert anders





Kinderen zien een gezin vaak als iets dat er altijd zal zijn. Ze vinden het heel normaal dat beide ouders altijd aanwezig zijn. Als die ouders uit elkaar gaan, valt de basis weg. Voor een kind is dat heel eng. Ouders scheiden van elkaar als partners, maar blijven de ouders van hun kinderen. Wanneer u gaat scheiden, verandert er veel voor uw kind. Ook zij ervaren een nare tijd. Dat kunt u merken aan het gedrag van uw kind.

Ieder kind reageert op zijn eigen manier op een scheiding. Reacties kunnen zijn:

- **Schrik.** Vaak komt de scheiding volkomen onverwacht. Kinderen schrikken erg van het nieuws.
- **Woede.** Veel kinderen vinden dat ouders geen rekening houden met hun wensen en willen de scheiding meestal niet. Ze voelen zich afgewezen, machteloos en boos.
- **Tweestrijd.** Het komt vaak voor dat uw kind vindt dat één van de ouders de meeste schuld heeft aan de scheiding. Of ze vinden dat de ouder die weggaat hen, in hun ogen, in de steek heeft gelaten.
- **Angst.** Kinderen zijn bang dat ze één van de ouders nooit meer zullen zien. Of ze zijn bang dat de andere ouder hen ook verlaat. Ze kunnen de angst hebben dat hun ouders niet meer van hen houden.

- **Onzekerheid.** Voor kinderen is het vaak moeilijk de situatie te begrijpen. Daar krijgen ze een onzeker gevoel van. Ze weten niet hoe de toekomst eruit zal zien.
- **Schaamte.** Ze denken dat hun gezin niet meer 'gewoon' is.
- **Verdriet.** Ze missen het gezin zoals het was voor de scheiding. Of ze hebben verdriet om het afscheid van de ouder die niet voor ze zorgt.
- **Schuldgevoel.** Veel kinderen denken dat het hun schuld is dat hun ouders scheiden.

Hoe kunt u uw kind helpen?

- Bereid uw kind op tijd voor op de scheiding. Probeer het eerste gesprek samen als ouders te houden. Wees eerlijk en duidelijk. Ga niet te veel in op de reden van de scheiding. Vertel alleen wat er gaat gebeuren. Het belangrijkste van dit gesprek is dat uw kind zijn gevoelens kan uiten. Reken erop dat niet alles duidelijk is na één gesprek.
- Regel het contact met de ouder die weggaat goed.
- Probeer als ouders de zorg voor uw kind samen te delen. Ga bijvoorbeeld samen naar ouderavonden.
- Als u het moeilijk vindt om over de scheiding te praten, vertel dat dan aan uw kind.
- Blijf uw kind steunen. Geef complimenten voor de dingen die uw kind goed doet. Laat merken dat u het soms lastige gedrag, als reactie op de scheiding, begrijpt. Maar stel ook grenzen. Dat is niet streng, maar duidelijk en geeft houvast.

'Geef uw kind de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie'

- Respecteer loyaliteitsgevoelens van uw kind. Hij houdt van beide ouders en wil niet kiezen. Geef uw kind ruimte om over de andere ouder te praten en hem of haar te bellen. Toon begrip voor hoe erg uw kind die ouder mist.
- Zoek steun bij vertrouwde personen. Zij kunnen u en uw kind in deze moeilijke tijd steunen.
- Probeer boosheid ten opzichte van uw ex-partner niet over te dragen op uw kind.
- Geef uw kind de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie die is ontstaan na vertrek van één van de ouders.
- Zoek momenten waarop u er helemaal kunt zijn voor uw kind. Zo laat u merken dat u echt aandacht heeft voor uw kind. Niet de hoeveelheid tijd maar de echtheid van uw aandacht is belangrijk.

Wat ouders moeilijk vinden

De scheiding betekent een grote verandering in uw leven, maar ook in dat van uw kind. Niet alleen de periode voor de scheiding, ook de eerste tijd erna kan voor iedereen in het gezin zwaar zijn. Wanneer u er als ouder alleen niet uitkomt, zoek dan hulp! Bijvoorbeeld bij het Centrum voor Jeugd en Gezin.

Boekentips

Kunt u niet de juiste woorden of het juiste moment vinden om over de scheiding te vertellen? Een (kinder)boek kan helpen.

Voor ouders

- **Kinderen en echtscheiding** (E. Hilderink en C. Rijkse) te bestellen via de site van het NJI: www.nederlandsjeugdinstituut.nl
- **En de kinderen scheiden mee** (G. Neuman & P. Romanovski). ISBN: 9789 0666 55126.
- **En ze leefden nog lang en gelukkig** (L. Smulders Groenhuijsen). ISBN: 9789 0666 54945. *Alles omvattend boek omtrent de emotionele en praktische aspecten van een scheiding.*
- **Kind en scheiding** (M.J.C. Koens en C.G.M.V. Wamelen). ISBN: 9789 0590 30305. *Actuele bundel over alle juridische aspecten van de scheiding.*
- **Een ouderschapsplan maken** (Pieter Vermeulen). ISBN: 9789 0610 06275.

Voor kinderen

- **Van alles twee** (M. Delfos). ISBN: 9789 0856 05041. *Therapeutisch kinderboek.*
- **Echtscheiding, kiezen voor het kind** (F. van der Gun & L. de Jong). *In gesprek met kinderen over hun ervaringen na de scheiding van hun ouders.*
- **Dees, een vader en een viool** + cd (Lea Smulders & Liesbeth Smulders-Groenhuijsen).