



OUDER BLIJVEN NA EEN SCHEIDING

Een scheiding is vaak een emotioneel belastende periode, niet enkel voor jou, maar ook voor je kind. Als ouder heb je de meeste impact op hoe je kind deze periode doorkomt. In dit informatieblad vind je enkele tips om in een scheidings situatie toch, in het belang van jullie kind, het ouderschap goed te blijven uitoefenen.

VALKUILEN

Onderzoek wijst uit dat moeilijkheden bij kinderen na een scheiding vooral te maken hebben met de manier waarop partners omgaan met hun scheiding. Het kind kan vast zitten in een slepend conflict tussen zijn ouders, zich niet begrepen voelen, het vertrouwen in zijn omgeving verliezen.

Een aantal vaak voorkomende valkuilen die hiermee samenhangen op een rijtje:

- **De communicatie-valkuil**

Soms gebeurt het dat ouders er niet meer toe komen om op een rustige manier met elkaar in gesprek te gaan. De gemoederen raken dan zo verhit dat ouders gaan schelden, roepen en soms zelfs hun toevlucht zoeken tot geweld. Kinderen zijn erg gevoelig voor deze spanningen. Ze gaan zich onveilig voelen en verliezen hun vertrouwen.

- **De ventilatie-valkuil**

Wanneer de emoties hoog oplopen, is het soms moeilijk om deze gevoelens voor jezelf te houden. Ouders gaan dan ook soms, in hun behoefte om te ventileren, kwaadspreken over hun ex-partner in het bijzijn van de kinderen. Elk kind is echter loyaal aan beide ouders. Het voelt zich gebonden en verbonden met beide ouders.

OUDER ZIJN

In een ideale opvoedingssituatie steunen ouders elkaar door samen te bespreken wat een kind nodig heeft. De zorg wordt gedeeld, de werklast wordt verdeeld en belangrijke beslissingen worden samen genomen. Het gebeurt dat beide ouders verschillende visies hebben rond de opvoeding van de kinderen. Meningsverschillen horen bij ouderschap, maar meestal zijn er wel compromissen te vinden.

SCHEIDING HEEFT EEN EFFECT OP HET HELE GEZIN

Bij een scheiding kunnen de gemoederen hoog oplopen en kunnen dergelijke meningsverschillen escaleren. Soms, vaak onbewust, worden kinderen betrokken in dergelijk conflict. Door de emoties en stress kan het moeilijk zijn om je ex-partner als ouder te blijven zien en je in te leven in je kind dat zich wel verbonden voelt met je ex-partner. Een scheiding gaat vaak gepaard met onbegrip en vijandigheid. Voortdurende openlijke of onderhuidse conflicten raken alle betrokkenen, ook jonge kinderen. Zelfs los van conflicten kunnen kinderen last hebben van de stress door alle veranderingen die een scheiding meebrengt

HOE KAN JE JE KIND(EREN) DOORHEEN EEN SCHEIDING HELPEN?

De 5 V's: Scheiding betekent voor kinderen het VERLIES van de heelheid van het gezin en vergt herstel van VEILIGHEID en VERTROUWEN en zorg voor VERBINDING zodat een kind opnieuw kan leven vanuit VEERKRACHT. (Wiewauters & Van Eyken, 2014)

ZORGEN VOOR VOORSPELBAARHEID

Na een scheiding verandert er heel wat voor een kind. Het is belangrijk dat kinderen kunnen terugvallen op zaken die niet veranderen. Wijzig bijvoorbeeld het dagritme en vaste rituelen (o.a. eet- en slaapmomenten) niet. Dit biedt rust en veiligheid voor een kind. Bij borstvoeding is het zoeken naar hoe het contact met de andere ouder kan gewaarborgd worden. Het is ook aangewezen om andere contexten, zoals de

- **De speelbal-valkuil**

Een gebrekkige communicatie kan ervoor zorgen dat ouders bewust of onbewust hun kind als middel gebruiken om medewerking van hun ex-partner te verkrijgen. Ook een kind inzetten als boodschapper tussen ex-partners is zeer belastend voor het kind.

- **De fun-ouder-valkuil**

Om het voor ouder en kind makkelijker te maken is de verleiding soms groot om enkel nog leuke dingen te doen. Regels en grenzen kunnen wat vervagen en minder consequent gehanteerd worden.

- **De steun-valkuil**

Een alleenstaande ouder mist vaak iemand waarmee de stress, maar ook de fijne kanten van het ouderschap gedeeld wordt. Het gevaar bestaat dat een ouder hierdoor steun zoekt bij het kind en hen belast met ouderlijke verantwoordelijkheid.

kinderopvang/school of contacten met vriendjes en familie zoveel mogelijk te behouden.

AANDACHT VOOR DE OVERGANGEN

De overgang voor een kind van de thuissituatie bij de ene ouder naar de andere ouder, is ook voor jonge kinderen moeilijk. Ouders merken vaak dat hun kind na deze overgang nood heeft aan ontlading en steun om zich opnieuw aan te passen. Bij baby's en peuters heeft dit te maken met hun ontwikkeling. Als ze bij de ene ouder zijn, kunnen ze zich geen beeld oproepen van de andere ouder. Help je kind daarbij door een voorwerp van de andere ouder (een knuffel, een foto,...) voor je kind te hebben.

PRATEN OVER EEN SCHEIDING

Wat je kan vertellen aan een kind over een scheiding hangt af van de leeftijd en ontwikkeling. Een jong kind heeft nood aan duidelijkheid over hoe zijn dagelijkse leven er zal uitzien en om daar uitgebreid bij stil te staan: bij wie ga ik wonen? Waar ga ik slapen? Wie brengt me en haalt me op? Een visuele voorstelling (bv. met een dagkalender) kan jonge kinderen helpen.

Belangrijk is dat wat je aan je kind(eren) vertelt over de scheiding, geen impact heeft op de relatie met de andere ouder. Laat je kind weten waarom je gaat scheiden op een neutrale manier en liefst samen. Op die manier vermijd je dat je kind(eren) een schuldige gaan aanwijzen. Kinderen denken weleens dat zij of iets wat ze deden de oorzaak van de scheiding is. Het is goed om expliciet te vermelden dat ze geen schuld hebben aan de scheiding. Mogelijk zal je deze boodschap een aantal keer moeten herhalen. Laat op een rustige manier weten dat je allebei ouder blijft en jullie liefde voor hen niet verandert. Geef zoveel mogelijk ruimte voor hun mening en gevoelens en zeg dat je erin vertrouwt dat jullie er samen door zullen komen.

OMGAAN MET VRAGEN

Kinderen hebben allerlei vragen over scheiden en de situatie die daardoor ontstaat. Maak regelmatig tijd om met je kind te praten over wat er gebeurt en geef het de kans om te vertellen wat hem bezighoudt. Zo krijg je beter zicht op zijn gedachten en gevoelens en krijgt je kind de kans ermee om te gaan. Als het er niet over wil praten, neem dan toch zelf regelmatig het initiatief. Soms praat een kind makkelijker tijdens een leuke activiteit, bv. tijdens een wandeling, na het samen lezen of tijdens een uitje. Kinderboekjes kunnen een heel goede manier zijn voor kinderen om de situatie te begrijpen. Ook andere vertrouwensfiguren kunnen helpen om uit te leggen wat er gebeurt.

OMGAAN MET (HEVIGE) EMOTIES BIJ JE KIND

Bij een scheiding ervaren kinderen verschillende - en soms tegenstrijdige - emoties zoals angst, boosheid en verdriet. Ze kunnen deze gevoelens op verschillende manieren uiten, bv. door zich anders te gedragen. Probeer je in te leven in je kind en ga er op een rustige manier mee om. Erken en

benoem zijn gevoel en wuif het niet weg. Zeg bv. niet: 'Je moet niet verdrietig zijn.' Gebruik de kans om je kind te leren omgaan met negatieve gevoelens. Help je kind het gevoel te benoemen: 'Je lijkt verdrietig omdat papa hier niet is'. Laat het weten dat het oké is om zich zo te voelen. In een volgende stap kan je samen met je kind kijken wat je kan doen om zich aan te passen aan de veranderde situatie.

Vaak gaan mensen er ten onrechte van uit dat jonge kinderen weinig merken van een scheiding, zolang er maar goed voor hen gezorgd wordt. Uitspraken als 'ze zijn te klein om het te begrijpen' en 'ze zullen zich er later niets van herinneren' doen onrecht aan de verwarring die een baby ervaart als er spanning is in het gezin of als één van de vaste verzorgers opeens wegvalt. Een baby kan zich niet fysiek of psychologisch afsluiten voor zijn omgeving. Een gespannen sfeer, het wegvallen van de vaste structuur en de afwezigheid van een vertrouwde ouder zal zorgen voor een gevoel van onveiligheid. Dat maakt dat de baby verward, angstig en onrustig kan worden. Deze onrust zal zich vooral lichamelijk uiten: de baby gaat vaker huilen, heeft minder eetlust en zijn slaappatroon verandert. Hij kan ook passiever worden. Toon begrip voor een tijdelijke achteruitgang of stilstand in de ontwikkeling van je kind. Stel je kind gerust. Licht de omgeving (opvang, familie, school, ...) in en vraag om steun en begrip. (Wiewauters & Van Eyken, 2014)

CONTACT MET DE CO-OUDER

Het is vaak een uitdaging voor ouders om doorheen een proces van scheiding toch gericht te blijven op een positieve opvoeding. Hun eigen nood om afstand te nemen van een beëindigde relatie strookt vaak niet met de noden van hun kind. Kinderen ontwikkelen best binnen een stabiele en voorspelbare omgeving. De relatie met de andere ouder verandert naar een overlegrelatie met duidelijke grenzen gericht op het opvoeden. Een ouderschapsplan (eventueel opgesteld met hulp van een professional) met duidelijke afspraken kan helpen om de relatie met de co-ouder gaande te houden en zo stabiliteit en duidelijkheid te bieden aan de kinderen. Hoe gedetailleerd dit plan moet zijn, hangt af van de flexibiliteit van beide ouders en de mogelijkheid om rustig en gericht te communiceren. Een ouderschapsplan vertrekt van de noden en de ontwikkeling van het kind en

wordt regelmatig geëvalueerd en indien nodig bijgesteld.

Het belang van direct contact met beide ouders vormt een belangrijk basisprincipe voor kinderen. Een band met beide ouders in stand houden, draagt immers bij tot hun ontwikkeling. Het plotse vertrek van een ouder uit het dagelijks leven van een kind kan, net zoals conflicten tussen ouders, de ontwikkeling van een veilige gehechtheid in de weg staan. Laat als ouder toe dat de relatie die het kind heeft met de andere ouder, letterlijk, je huis binnenkomt via knuffels, foto's en andere zaken. Je kind zal er immers heel wat steun van ondervinden. Vermijd conflicten tijdens de wissel-momenten. Accepteer als ouder dat je kind na een wissel even moet wennen. Probeer je steeds zoveel mogelijk in te leven in de wereld van je kind.

ZORG GOED VOOR JEZELF

Je kind heeft zijn ouders erg nodig doorheen de periode van een scheiding, maar je kan er als ouder pas zijn voor je kind als je ook goed voor jezelf zorgt. Heftige emoties zoals woede, rouw, angst en verdriet zijn in die periode niet ongewoon. Zorg dat die gevoelens niet in de weg zitten tussen jou en je kind. Praat erover met iemand uit je omgeving, je verpleegkundige van Kind en Gezin of zoek professionele hulp. Steun is belangrijk om negatieve effecten van stress te voorkomen. Zorg voor positieve relaties in je leven en maak tijd voor dingen die je leuk vindt. Onthoud dat verandering een geleidelijk proces is, stel realistische doelen en probeer niet alles tegelijkertijd te bereiken.

BLIJF POSITIEF OPVOEDEN

Vergeet niet dat doorheen de periode van scheiding het gewone opvoeden doorgaat. Kinderen hebben nood aan een warme, veilige omgeving die hen beschermt en hun ontwikkeling stimuleert. Een positieve, liefdevolle relatie met beide ouders is belangrijk om kinderen optimale ontwikkelingskansen te geven. Blijf je kind dus aanmoedigen voor positief gedrag dat jij belangrijk vindt en ga consequent om met ongewenst gedrag. Op die manier ervaart je kind dat je als ouder de controle houdt en dit biedt de veiligheid en bescherming die het nodig heeft om te kunnen groeien. De regels kunnen in de twee huizen verschillend zijn. Een kind kan meestal soepel omgaan met dit verschil. Het is voor een kind aangenaam als het weet dat de ouders elkaars regels kennen en het verschil respecteren.

OM TE ONTHOUDEN

- Zorg voor een veilige en voorspelbare omgeving met zoveel mogelijk behoud van bestaande relaties en zo weinig mogelijk verstoring van regelmaat en ritme.
- Leef je zo veel mogelijk in de wereld van je kind in. Hou rekening met de stress die de situatie voor je kind teweeg brengt.
- Sta samen met je kind stil bij de concrete veranderingen in zijn leven.
- Praat met je kind over de scheiding en benoem nadrukkelijk dat het kind geen schuld treft.
- Steun je kind bij de stress die overgangen teweegbrengen.
- Direct contact met beide ouders is belangrijk voor de ontwikkeling van je kind.
- Laat je kind toe de andere ouder graag te zien. Zorg dat het niet het gevoel krijgt te moeten kiezen tussen de ouders.
- Vermijd kwaadspreken over de andere ouder in bijzijn van je kind.
- Gebruik je kind niet als boodschapper.
- Blijf duidelijke grenzen aangeven bij ongewenst gedrag, dit zorgt voor veiligheid en voorspelbaarheid. Zoek ook van waar dit gedrag komt.
- Zorg goed voor jezelf. Zoek steun bij familie of vrienden.

WAAR KAN JE TERECHT VOOR EXTRA ONDERSTEUNING EN ADVIES?

- **Centra Algemeen Welzijnswerk (CAW)**
078 150 300 - www.caw.be
Gratis informatie en advies omtrent hulp- en dienstverlening voor niet-samenlevende ouders: bemiddeling in familiezaken (scheidings- en ouderschapsbemiddeling), juridische procedures, ouderschapstherapie, opvoedingsondersteuning, bezoekeruimte.
- **Kind en Gezin**
078 150 100 - www.kindengezin.be
De Kind en Gezin-Lijn kan je telefonisch of via e-mail bereiken. Heb je een dringende vraag, neem dan steeds telefonisch contact op. Minder dringende vragen kan je ook via e-mail stellen.
Meer info ivm scheiding: Triple P infobladen 'Ouder zijn'; 'Omgaan met stress'; 'Je partner steunen'.
- **Centra Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)**
Een aantal van deze centra bieden het therapeutische groepsprogramma voor gezinnen die vastgelopen zijn in conflicten rond (echt)scheiding.
- **tZitemzo (vroeger Kinderrechtswinkel)**
09 233 65 65 - www.tzitemzo.be
Gratis en anoniem juridische informatie en advies over kinderrechten, de wet en minderjarigen.
- **Justitiehuis - eerstelijnspermanentie**
www.justitiehuisen.be
Kostenloos en anoniem advies door advocaten en justitieassistenten omtrent niet-samenlevende ouders.
- **www.tweehuizen.be**
Als ouders apart gaan wonen.

VERWIJZINGEN

- **De Waele, I. (2003). Samen uit elkaar.** Tielt: Lannoo.
- **Wiewauters, C., & Van Eyken, M. (2014). Een week mama een week papa? Wat kinderen bij een scheiding echt nodig hebben.** Lannoo: Tielt.