

Voorkom een vechtscheiding!

Digitale nieuwsbrief met handige informatie, tips en adressen.



| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|-------------------------|----------------------------|-------------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------|--|-----------------|------------------|--------------------------|------------------------|----------|
| Inleiding | Feiten en cijfers. Niet schrikken, of juist wel? | Scheiden en de kinderen | Belangrijke uitgangspunten | Tips van kinderen | Wat vertel je de kinderen? | Hoe pak ik een scheiding aan? | Ouderschapsplan | Hulp en ondersteuning in Prins Alexander | Tips van ouders | Huiselijk geweld | Boekentips voor kinderen | Boekentips voor ouders | Web-Tips |
|-----------|--|-------------------------|----------------------------|-------------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------|--|-----------------|------------------|--------------------------|------------------------|----------|

Inleiding

Een scheiding is vaak een laatste keuze en bedoeld als oplossing van bestaande problemen tussen ouders. Het is dan toch ook niet de bedoeling dat er door de scheiding juist nog meer problemen ontstaan?

Met deze nieuwsbrief willen we ouders van eerste informatie voorzien in een periode die vaak voor veel onrust, emoties en onzekerheid zorgt. De gevolgen daarvan komen vaak onbedoeld terecht bij de kinderen.

We hopen dat deze informatie u helpt bij het omgaan en regelen van alle veranderingen, waardoor de kinderen zo min mogelijk last hebben van de gevolgen van de scheiding en zich veilig en geborgen kunnen voelen in de nieuwe situatie.

Deze nieuwsbrief is opgesteld op initiatief van de werkgroep 'Voorkom vechtscheidingen' vanuit de Jeugdnetwerken in Prins Alexander, gemeente Rotterdam.



Feiten en cijfers. Niet schrikken, of juist wel?

Veranderingen bij scheiding:

- 56% van de kinderen moet verhuizen.
- 25% gaat van de kinderen gaat naar een andere school.
- 25% van de ouders kiest voor co-ouderschap.
- 60% van de kinderen krijgt vroeger of later te maken met een stiefouder.
- 49% van de ouders heeft minder geld te besteden.
- 27% van de kinderen ziet een deel van de familie niet meer.

Bron: 'Handboek scheiden en de kinderen', Ed Spruijt 2011

Wist u dat:

- Deze week 1300 kinderen te horen krijgen dat hun ouders gaan scheiden?
- Kinderen meer mee krijgen van de scheiding dan ouders denken?
- Er vaker een golf van scheidingen is na de vakantie?
- Er jaarlijks 70.000 kinderen zijn die een echtscheiding meemaken ?
- Er 5.600 scheidingzaken zijn waar de Raad van de Kinderbescherming bij betrokken is doordat ouders geen goede afspraken met elkaar wisten te maken over de kind(eren)?
- 18% van de kinderen langere tijd geen contact met een van de ouders heeft?

Bron: 'Scheiden in Nederland 2012' TNS NIPO namens vFAS

Uit een onderzoek van het tv-programma 'Een Vandaag' onder 4.445 gescheiden ouders in 2013 blijkt dat:

- Een derde van de gescheiden ouders stelt dat de kinderen niet centraal stonden.
- Bijna een kwart van de gescheiden ouders wel eens heeft uitgeuild bij zijn of haar kind.
- 33% van de ouders (1500) geeft aan de echtscheiding te hebben ervaren als vechtscheiding. 1100 ouders daarvan geeft ook aan dat de kinderen meer geleden hebben onder de scheiding dan nodig was.

Scheiden en de kinderen

Voor kinderen verandert er veel als ouders uit elkaar gaan. Geef je kind de tijd en de ruimte om daar op een eigen manier mee om te gaan. Reacties op deze veranderingen kunnen zich uiten in angst, onzekerheid, verdriet, onmacht en boosheid. Laat merken dat je de gevoelens en reacties van je kind begrijpt en zoek voor je kind en voor jezelf steun bij vertrouwde personen. Wees je bewust dat jij diegene niet altijd kunt zijn voor je kind, omdat het bang kan zijn om jou boos of verdrietig te maken. Zorg dat je kind iemand heeft waarmee hij zijn gevoelens en gedachten kan delen.

Met de meeste kinderen van gescheiden ouders gaat het na verloop van tijd weer goed. Toch hebben kinderen van gescheiden ouders ongeveer dubbel zoveel problemen dan kinderen uit intacte gezinnen (Spruijt, 2010). Het gaat dan om problemen als:

- Extern-gerichte problemen: agressief gedrag, vandalisme en bij oudere kinderen delinquent gedrag en meer roken, blowen en drinken.
- Intern-gerichte problemen: depressieve gevoelens, gevoelens van angst en een laag zelfbeeld.

- Problemen op school en een lager eindniveau van de opleiding.
- Problemen in vriendschapsrelaties.
- Crimineel en riskant gedrag (Amato 2008).
- Een groter risico op depressie.
- Een groter eigen scheidingsrisico.

Problematische gevolgen voor kinderen hangen vooral samen met conflicten tussen ouders. Conflicten die aan een scheiding vooraf gaan en voortduren na een breuk, omdat ex-partners er samen niet uitkomen.

Bron: 'Onderzoeksrapport Nieuwe Gezinnen', 2008, E-Quality

Risicofactoren

- Ruzie in bijzijn van kind.
- Kwaadspreken over ex-partner in bijzijn van kind.
- Blijvende conflicten tussen ouders.
- Eigen emoties hebben de overhand.
- Het niet nakomen van afspraken tussen ouders.
- Instabiliteit van de ouders.

Beschermende factoren

- Interesse en ruimte voor de beleving van het kind.
- Kinderen worden vrijgehouden van partnerproblemen.
- Goede band tussen kind en ouder.
- Ouders zijn het eens over de afspraken.
- Collega-ouders kunnen zijn.
- Positieve communicatie tussen ouders.
- Steun in het netwerk voor ouder en kind.

Belangrijke uitgangspunten

Je kind heeft twee ouders

Je kind houdt altijd van jullie allebei, wat jullie ook zeggen of doen. Geef je kind de ruimte om van de andere ouder te houden. Wat er ook gebeurt, jouw ex-partner blijft altijd de vader of moeder van je kind.

'Dat ik van mijn vader hou, dat doet moeder soms verdriet. En dat ik van mijn moeder hou dat weet mijn vader niet. Zo draag ik mijn geheimen mee en loop van hier naar daar. Nog altijd hou ik van die twee, die hielden van elkaar.'
W. Wilmink

Werk samen als collega - ouders

Maak als scheidende ouders zo snel mogelijk (tijdelijke) afspraken over de zorg voor jullie kind. Overleggen en afspraken maken kan soms lastig zijn, zeker als er veel emoties spelen. Laat je persoonlijke conflicten en emoties niet doorwerken in de afspraken die je maakt voor je kind. Als je je kan opstellen als collega's in plaats van ex-partners maakt het het samenwerken vaak al een stuk gemakkelijker.

Geen ruzie in het bijzijn van je kind

Houd je kind buiten de relatieproblemen, buiten je ruzies en buiten je eigen emoties over je ex-partner. Zeg geen slechte of vervelende dingen over je ex-partner en maak geen verwijten, hoe boos of verdrietig je ook bent. Je kind zal zich dat ook persoonlijk aantrekken, het bestaat immers voor de helft uit zijn vader en zijn moeder. Dat is de reden dat kinderen zich verscheurd voelen. Zoek iemand op waarbij je je emoties kwijt kan

en je hart kan luchten, maar doe dat nooit in bijzijn van je kind.

Zorg voor jezelf en zorg voor je kind; ontspanning

Het lijkt zo eenvoudig, maar het schiet er vaak bij in. Zorg goed voor jezelf, eet gezond, slaap voldoende en zoek naar voldoende ontspanning. Een scheiding vraagt veel aandacht en energie, zorg dat je voldoende positieve energie kan opdoen. Voor je kind, maar ook voor jezelf. Zoek afleiding bij familie, vrienden en in de buurt. Als je kind heerlijk een middag bij een hobbyclub kan ontspannen, is dat fijn voor jullie allebei. Kijk voor het aanbod in de buurt eens op:

www.curzusenzo.nl

www.buurtwerk.nl

[sportaanbod in prins alexander](#)



Tips van kinderen

Leer kijken door de ogen van je kind

Zes tips van kinderen:

- Laat ons alsjeblieft geen kant kiezen.
- Maak geen ruzie waar wij bij zijn.
- Zeg geen slechte dingen over elkaar tegen ons.
- Geef ons de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie.
- Luister echt naar wat we te zeggen hebben.
- Geef ons de ruimte om van jullie allebei te houden.

Deze tips komen uit de 'Brief aan alle gescheiden ouders'. Lees de hele brief op [brief aan alle gescheiden ouders](#).

Via de website van [Villa Pinedo](#) kun je advies vragen aan jongeren die een scheiding hebben meegemaakt én je kunt er een online workshop volgen. In deze workshop vertellen kinderen hoe het is: een loyaliteitsconflict, in twee huizen wonen, een nieuw gezin vormen. Je leert dus kijken door de ogen van je kind.



"Als ik bij mijn vader ben, dan mis ik mijn moeder en als ik bij mijn moeder ben, dan mis ik mijn vader."



"Waarom begrijpen ze het niet, ik hou van hun allebei, ik wil niet kiezen, ik kan niet kiezen. Waarom snappen ze dat nou niet? Zij maken ruzie en ik ben alleen. Hallo...hoort iemand mij, besta ik nog...?"



"Ik heb nu eigenlijk 6 opa's en oma's, 2 huizen en mag ook 2 keer mijn verjaardag vieren. Dat is leuk, want ik krijg dubbel zoveel cadeautjes."

"Ik word gek van de ruzie, ik kan er gewoon niet meer tegen."

Wat vertel je de kinderen?

Het is natuurlijk heel afhankelijk van de situatie en van jouw kind hoe, wanneer en wat je over de voorgenomen scheiding wil vertellen. Ook kan het zijn dat een van de ouders al is vertrokken. Wat je precies vertelt aan je kind is daarom voor iedereen anders. Een goede voorbereiding, het liefst samen met de andere ouder, is aan te raden.

Enkele tips:

- Vertel allebei, het liefst samen, dat jullie uit elkaar gaan.
- Het is belangrijk dat je kind ervaart dat het geen schuld heeft aan de scheiding. Vertel je kind dat de scheiding een besluit is van jullie, door oorzaken, redenen of problemen die jullie als volwassenen met elkaar hebben.
- Wees duidelijk, voor zover je het op dit moment weet, over wat er gaat veranderen maar zeker ook over wat er hetzelfde blijft! Denk daarbij aan de zaken die voor je kind belangrijk zijn; wie gaat waar wonen en wanneer gaat dat gebeuren? Wanneer ziet het kind welke ouder en waar? Hoe gaat het met school, met sport, met vriendjes, familie, met zijn favoriete speelgoed enzovoort. Benoem het ook als je sommige dingen nu nog niet weet.
- Vertel dat jullie allebei van jullie kind blijft houden en zorgen ook al gaat een van u ergens anders wonen.
- Geef je kind de ruimte om te reageren en vragen te stellen. Geef je kind ook de ruimte om niet te reageren. Gun je kind de rust om alles te laten bezinken.
- Kom er op een ander moment nog eens op terug, blijf in gesprek met je kind. Een kinderboek over scheiding kan daarbij helpen.

Echte aandacht

Ouders willen hun kind zo goed mogelijk begeleiden bij alle veranderingen. Zorg ervoor, zeker nu, dat je een paar keer per dag alle aandacht geeft aan je kind. Een paar korte momenten van echte aandacht zijn belangrijker dan ooit.

Hoe pak ik een scheiding aan?

Als je gaat scheiden, zijn er veel juridische en financiële zaken die jullie moeten regelen. Je moet afspraken maken over de kinderen, de inboedel, het vermogen en eventuele schulden verdelen, afspraken maken over de woning, afspraken maken over de alimentatie enzovoort. Je hebt altijd een advocaat nodig om de echtscheiding formeel te regelen. Hoe meer je gezamenlijk, in goed overleg, kan voorbereiden hoe beter (en goedkoper) het vaak is.

Tip: als je een gezamenlijke woonpas hebt, kan je die bij een woningbouwvereniging laten opsplitsen in twee passen. Je behoudt dan allebei de ingangsdatum van de woonpas.

Een *ouderschapsplan* is wettelijk verplicht voor alle ouders van minderjarige kinderen die een aanvraag doen voor echtscheiding, beëindiging van een samenlevingscontract of geregistreerd partnerschap. Het ouderschapsplan moet met het verzoekschrift tot echtscheiding of ontbinding van geregistreerd partnerschap worden ingediend bij de rechtbank.

Het indienen van deze stukken moet altijd met behulp van een advocaat. Als jullie er samen niet uitkomen, kan je een echtscheidingsbegeleider, mediator of advocaatmediator inschakelen om jullie te helpen bij het maken van de afspraken.

In sommige gevallen kom je in aanmerking voor een *tegemoetkoming in advocaatkosten*. Ook voor een mediationstraject bestaat er een *regeling voor de tegemoetkoming in de kosten*.

Op de website van het *Juridisch Loket* en op de *Scheidingswijzer* vind je een stappenplan dat je kan helpen tijdens de scheiding.

Tip: vraag jezelf af bij alles wat je doet en beslist; is dit goed voor mijn kind en dient het een gemeenschappelijk belang? Is het antwoord NEE; doe het dan niet! Is het antwoord JA; doe het dan wel!

Advocaten, mediators en echtscheidingsbegeleiders

Er zijn veel verschillende organisaties die begeleiding bieden bij het regelen van een echtscheiding. Er zijn een aantal kwaliteitskeurmerken waar u rekening mee kan houden in de keuze van een advocaat of echtscheidingsbemiddelaar.

Het MfN-register (voormalig NMI-register) is een door Rechtspraak erkend kwaliteitsregister voor mediators. MfN-registermediators voldoen aan bepaalde kwaliteitseisen en werken onder vastgestelde condities.

De vFAS is een vereniging van advocaten die gespecialiseerd zijn in het personen- en familierecht. Het merendeel van de aangesloten leden heeft zich bovendien gespecialiseerd tot advocaat- scheidingsmediator. De scheidingsmediator begeleidt mensen die in onderling overleg de scheiding willen regelen. Óók als de scheidende partners het (nog) niet met elkaar eens zijn.

In deze turbulente periode is het verstandig om op tijd de hulp van een mediator in te schakelen. Een mediator begeleidt jullie in het maken van goede afspraken, voor nu en in de toekomst. Een geschikte mediator is neutraal en zet de kinderen centraal. Een mediator kan je vinden op het internet. Het is een scheidingscoach, een advocaat of misschien is het voor jullie een goede gezamenlijke vriend of vriendin.



Ouderschapsplan

Een *ouderschapsplan* is wettelijk verplicht voor alle ouders van minderjarige kinderen die een aanvraag doen voor echtscheiding, beëindiging van een samenlevingscontract of geregistreerd partnerschap. Het ouderschapsplan moet met het verzoekschrift tot echtscheiding of ontbinding van geregistreerd partnerschap worden ingediend bij de rechtbank.

Tip: regel ook de formele zaken tijdig. Bijvoorbeeld de inschrijving bij de gemeente, het aanvragen van een paspoort of ID-kaart, de WA- en ziektekostenverzekering.

Het plan is ervoor bedoeld dat de zorg voor het kind goed is geregeld na de scheiding. Het kind staat dus centraal in dit plan. In het ouderschapsplan komen de afspraken te staan over (en vooral voor!) jullie minderjarige kinderen. Er zijn een aantal minimumeisen over de inhoud van het ouderschapsplan:

- verdeling van de zorg- en opvoedingstaken en de omgang.
- informatievoorziening onderling over de ontwikkeling.
- de verdeling van kosten van verzorging en opvoeding.
- manier van overleggen over belangrijke kindzaken.

Andere afspraken die in het ouderschapsplan opgenomen kunnen worden, zijn bijvoorbeeld: wat doe je als het kind een dagje ziek is? Hoe regel je de kinderopvang? Hoe ziet de vakantieregeling eruit? Hoe zorg je voor een goede overdracht? Hoe wil je omgaan met tussentijdse contacten, telefoontjes, verjaardagen, sport- en buitenschoolse activiteiten? En wat spreek je af over grotere uitgaven of medische kosten.

Denk eraan om afspraken te maken om het ouderschapsplan zo nu en dan door te nemen. Zodat nieuwe ontwikkelingen rondom je kind besproken kunnen worden en afspraken aangepast worden. Denk aan de periode dat je kind naar het voortgezet onderwijs gaat, op stap wil gaan in de weekenden, de leeftijd heeft voor bijbaantjes enzovoort.

Hulp en ondersteuning in Prins Alexander

Kinderen individueel

Schoolmaatschappelijk werk

Op elke school en peuterspeelzaal is een schoolmaatschappelijk werker aanwezig, informeer op uw school wanneer hij/zij aanwezig is of neem contact op via www.mdrplus.nl.

“Het kind staat centraal, dat is voor mij het belangrijkste. Het kind verdient een stem in de chaos die ouders er soms van maken. Ik hoop als smw-er een plekje te kunnen creëren waar het kind in alle rust zijn of haar verhaal kwijt kan.”

Schoolmaatschappelijk werker

Je eigen verhaal

Therapie voor kinderen die vastgelopen zijn en waarbij vermoed wordt dat de scheiding van de ouders een rol speelt. Vergoeding veelal mogelijk uit de aanvullende ziektekostenverzekering. K. Praktijk voor kinder- en jongeretherapie www.omelief.nl, 06 - 21 98 72 21.

Centrum Jeugd en Gezin

Op vaste leeftijd momenten biedt het Centrum Jeugd en Gezin (jeugdgezondheidszorg) individuele consulten met ouders & kind en met de individuele jongere. Daarnaast bieden wij consulten op verzoek van de ouders, jongeren of derden. Er is op de CJG-locatie wekelijks inloopsprekuren bij een verpleegkundige. Daarnaast heeft de verpleegkundige inloopsprekuren op de meeste scholen. Vanuit een consult met een arts of verpleegkundige kan er contact gelegd worden met de pedagoog van het CJG. De pedagoog biedt opvoedondersteuning aan ouders en kinderen dmv gesprekken en adviezen www.cjgprinsalexander.nl.

Kinderen groepsgericht

Kinderen in echtscheidingsituatie

Een preventieve training voor kinderen van 8 t/m 12 jaar waarbij het omgaan met de scheiding centraal staat. Op sommige scholen verzorgt MDRplus deze training.

Voor meer informatie www.kiestrainingen.nl en www.mdrplus.nl.

Jij en scheiden

Een preventieve training voor kinderen van 8 t/m 12 jaar waarbij het omgaan met de scheiding centraal staat. De training heeft

drie ouderbijeenkomsten. Start in de tweede helft van 2015 bij voldoende aanmeldingen. Voor meer informatie en aanmelden info@buurtwerk.nl.

Sociale vaardigheden en weerbaarheid

Sova-training voor kinderen van 8 t/m 12 jaar info@buurtwerk.nl. Rots en watertraining voor kinderen van 12 t/m 15 jaar info@buurtwerk.nl. Op sommige basisscholen verzorgt MDRplus een Rots en watertraining www.mdrplus.nl.

“Hoe goed ouders ook hun best doen, soms denken kinderen toch dat de scheiding hun schuld is en worden daar heel onzeker van. Andere kinderen reageren juist vaak boos omdat ze zich machteloos of verdrietig voelen. Door het werken met positieve helpende gedachten zie je zo'n kind weer sterker en zelfverzekerder worden.” Trainer sociale vaardigheden

Ouders

Centrum Jeugd en Gezin

Als Centrum Jeugd en Gezin staan we naast ouders en andere opvoeders om gezond en veilig opgroeien mogelijk te maken. We mobiliseren de eigen kracht vanaf de zwangerschap tot aan de volwassenheid van de jongere. We werken samen met zorg- en welzijnorganisaties en zij kunnen u aanmelden bij het wijkteam indien u meer hulp nodig heeft. Elke school, peuterspeelzaal en kinderdagverblijf heeft een verpleegkundige vanuit het CJG als contactpersoon. Er zijn op de CJG-locaties wekelijks meerdere inloopsprekuren voor ouders met kinderen van 0-4 jaar en eenmaal per week voor ouders met schoolgaande kinderen. Daarnaast hebben de meeste scholen een inloopsprekuren voor zowel ouders als kinderen. Vanuit een consult met een arts of verpleegkundige kan er contact gelegd worden met de pedagoog van het CJG. De pedagoog biedt opvoedondersteuning aan ouders en kinderen dmv gesprekken en adviezen www.cjgprinsalexander.nl.

Adviesgesprekken ouder(-s)

Vaak zijn de zorgen om een kind aanleiding voor een gesprek. Het gedrag van een kind thuis of op school. Bij scheiding kan het kind bijvoorbeeld boos zijn op een van de ouders of op beide ouders. Ook ouders die voornemens zijn te scheiden, hebben vragen over

hoe vertel ik het de kinderen, wel of geen co-ouderschap. Ook vragen over de reactie van kinderen op de nieuwe partner komen regelmatig aan bod. Vergoeding veelal mogelijk uit de aanvullende ziektekostenverzekering. K. Praktijk voor kinder- en jongeretherapie www.omelief.nl, 06 - 21 98 72 21.

“Ook al ga je als partners uit elkaar, ouders blijf je altijd samen. Het belang van het kind staat bij een scheiding voorop, daarvoor is het nodig om als ouders in gesprek te blijven met elkaar, soms is daar even hulp bij nodig.”

Jeugd & gezinscoach/wijkteammedewerker

‘Vecht’ Scheiden of ‘Echt’ Scheiden

Ondersteuningsproject waarbij ervaringsdeskundige ouders andere ouders wegwijs maken in het proces van echtscheiding en een steuntje in de rug kunnen bieden. www.buurtwerk.nl.

“Toen ik ging scheiden wist ik echt niet hoe ik het allemaal moest regelen en waar ik moest beginnen. Het is toch allemaal gelukt en ik wil anderen graag helpen wegwijs te worden in het bos van regels maar ook uit de storm van emoties te raken.”

Ervaringsdeskundige project Ouders ondersteunen Ouders

Mediation: ouderschapsbemiddeling bij scheiding

MDRplus: mediation bij MDRplus is erop gericht tot afspraken te komen en het vaststellen van een ouderschapsplan onder begeleiding van een gecertificeerde Mfn-mediator www.mdrplus.nl.

Mediation: ouderschapsbemiddeling bij scheiding

De bemiddeling is gericht op het maken van afspraken over de verzorging en opvoeding van uw kind. De bemiddelaar is een hiervoor opgeleide (Mfn-geregistreerde) maatschappelijk werker. De bemiddelaar is onpartijdig en stelt het belang van uw kind altijd centraal. Het traject wordt gefinancierd door de gemeente Rotterdam. Aanmelden via de wijkteammedewerker of het Centrum Voor Jeugd en Gezin. Voor meer informatie www.flexusjeugdplein.nl/jongeren-ouders/hulpvormen.

Programma: Kinderen uit de knel

Dit programma is bedoeld voor ouders die verstrikt zijn geraakt in scheidingsconflicten rond de zorg voor de kinderen. Het doel van het project is dat kinderen uit de knel raken. Doordat de strijd tussen ouders minder destructief wordt en nieuwe wegen worden gevonden om met de conflictgebieden om te gaan. Het programma bestaat uit acht groepsbijeenkomsten van twee uur. De groep bestaat uit zes ouderparen en kinderen nemen tegelijkertijd deel aan de kindergroep op dezelfde locatie. Voor meer informatie over het programma www.kinderenuitdeknel.nl.

Horizon biedt dit programma op locatie Bergse bos, Mozartlaan te Rotterdam. Gefinancierd door gemeente Rotterdam op indicatie vanuit wijkteam of jeugdbescherming Rijnmond <http://horizon.eu/kinderenuitdeknel>.

Stek jeugdhulp biedt dit programma op locatie De Kleine Plantage, Kralingseweg 463 te Rotterdam. Nieuwe groepen starten in week 20 en week 37. Gefinancierd door gemeente Rotterdam op indicatie vanuit wijkteam of jeugdbescherming Rijnmond. www.stekjeugdhulp.nl

K. Praktijk biedt dit programma in de tweede helft van 2015. Deelname op eigen initiatief is mogelijk, vergoeding is veelal mogelijk vanuit aanvullende ziektekostenverzekering. www.omelief.nl, 06 - 21 98 72 21.

**Help ons het aanbod uit te breiden en te vernieuwen.
Mail uw gegevens en informatie o.v.v. Echtscheiding naar
info@buurtwerk.nl.**

Tips van ouders

Iemand die het al heeft doorgemaakt

Ouders kunnen veel tips en ondersteuning krijgen van andere ouders die al een scheiding hebben meegemaakt. Het project 'vecht' scheiden of 'echt' scheiden verbindt deze ouders met elkaar. Ervaringsdeskundigen kennen de periodes van twijfel, boosheid, onzekerheid en zelfs de strijdgevoelens. Terugkijkend op hun eigen scheiding kunnen ze jou voorzien van tips en waarschuwen voor valkuilen. Je kan 'live' afspreken, via de mail of je bezoekt de bijeenkomsten. Ouders die geïnteresseerd zijn in dit project als ervaringsdeskundige of als deelnemer kunnen contact opnemen via info@buurtwerk.nl onder vermelding van het onderwerp 'Echt scheiden'.

Enkele valkuilen waar je vanaf nu omheen kan lopen:

Met de uitspraak "ik zal vechten voor mijn kind" denken veel ouders voor het belang van hun kind op te komen. Maar het beste wat je kan doen in het belang van je kind is vrede sluiten met je ex-partner, de vader of moeder van je kind.

Tip: blijf denken aan wat je wel wilt, in plaats van aan wat je niet wilt.

Veel ouders gaan met elkaar de strijd aan over de regels bij de ander. Zij hebben als doel hun eigen regels algemeen geldend te verklaren, omdat dat goed voor het kind zou zijn. Dat is niet erg realistisch. Het is beter om te accepteren dat er bij beiden andere regels gelden. Als je duidelijk bent naar je kind over wat jouw regels zijn en daar consequent in bent, maakt het niet zoveel uit hoe het er bij de andere ouder aan toe gaat. Zolang het kind een veilige leefomgeving heeft en iedere ouder zijn verantwoordelijkheid neemt, kunnen kinderen over het algemeen prima omgaan met verschillende opvoedstijlen en huisregels.



Huiselijk geweld

VEILIG THUIS: advies en meldpunt huiselijk geweld en kindermishandeling
www.vooreenveiligthuis.nl. BEL GRATIS: 0800-2000 (dag en nacht, ook in het weekend).

Let op de kleintjes

Een trainingsprogramma voor kinderen tussen de 7 en 12 jaar die getuige zijn geweest van geweld tussen ouders. De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten en als ouder volgt u ook twee bijeenkomsten. Dit programma wordt uitgevoerd door www.avantsanare.nl, gefinancierd door gemeente Rotterdam
www.context.nl, gefinancierd door gemeente Rotterdam.

Training Moeder & kind

Een programma voor kinderen tussen de 3 en 6 jaar oud die getuige zijn geweest van geweld tussen u en uw (ex-)partner. De kinderen volgen samen met hun moeder de training. Betrokken vaders worden op de hoogte gehouden en geïnformeerd.
www.context.nl, gefinancierd door gemeente Rotterdam.

Krachtige vrouwen

Deze cursus is bedoeld voor vrouwen die te maken hebben (gehad) met geweld in hun relatie. Onderwerpen die aan bod komen zijn vooral gericht op het ontwikkelen van manieren om voor uzelf op te komen, om te gaan met verwijten en om te gaan met boosheid. Ook leert u hoe de spiraal van geweld werkt en gaan we op zoek naar uw talenten, krachten en ambities. De cursus wordt gegeven door vaste begeleiders van Arosa of Avant sanare.
www.avantsanare.nl, gefinancierd door gemeente Rotterdam.

De Waag Rijnmond

is een forensische polikliniek die hulp biedt aan mensen die met de politie en/of justitie in aanraking zijn gekomen of dreigen te komen. Dit kan ook naar aanleiding van huiselijk geweld en/of vechtscheidingen. Aanmelden verloopt veelal op indicatie van jeugdbescherming of huisarts. De kosten worden dan veelal vergoed door de zorgverzekering. De Waag Rijnmond is gevestigd aan de Marconistraat 2 te Rotterdam www.dewaagnederland.nl.

Rotterdams Omgangshuis

Een omgangshuis biedt een neutrale ontmoetingsplaats voor gescheiden ouder en kind op een locatie in Hoogvliet. In een half jaar tijd leren ouders om te gaan met de nieuwe situatie en worden zo geholpen om zelfstandig de omgangsregeling voort te zetten. Op indicatie vanuit wijkteam of jeugdbescherming Rijnmond en vrijwillige aanmelding door beide ouders.
<http://horizon.eu/rotterdams-omgangshuis/>.



Boekentips voor kinderen

Peuters en kleuters

Mila heeft 2 bedjes - *Judith Koppens en Anouk Nijs*

Voor kleine kinderen legt dit boek duidelijk uit wat het betekent om gescheiden ouders te hebben. Met illustraties in warme kleuren [ISBN 9789044819397].

Dag papa - *Nicoline van Heijningen en Annet Schaap*

De ouders van Jochem en Max gaan scheiden, papa gaat weg. Jochem bedenkt iets dat de dag minder droevig maakt [ISBN 9076766940].

Van Alles Twee - *Martine Delfos*

De ouders van Sterre en Jordi zijn gescheiden, omdat ze te veel ruzie hadden. Voor Sterre en Jordi heeft de scheiding grote gevolgen [ISBN 9075564406].

Heks en Tovenaar - *Brigitte Minne*

Heks en Tovenaar zijn gelukkig met hun twee kinderen, totdat ze elkaar na jaren gaan irriteren en besluiten te scheiden [ISBN 9058381455].

Maar jij blijft mijn papa - *Ann De Bode en Rien Broere*

Na de scheiding van haar ouders raakt An nogal in de war wanneer haar moeder een nieuwe vriend krijgt [ISBN 902081379X].



Werkboekjes

Heen en weer – als je ouders apart wonen – *Marja Baseler*

In dit boek staat alles wat kinderen zouden moeten weten over een scheiding en met welke gevoelens je dan te maken kunt krijgen.

Bovendien staan er veel praktische tips in om het wonen in twee huizen makkelijker te maken [ISBN 9789044328530].

Bang Boos Blij – *Boukje Overgaauw*

Een helpboek voor als je ouders zijn gescheiden. In dit boek kun je lezen, tekenen en schrijven, alleen, samen met één van de ouders/een andere dierbare of een professioneel hulpverlener [ISBN 9075564643].

W-auw – *Afke Huitema*

Dit (voor)lees- en werkboek is voor kinderen van wie het leven is veranderd door de scheiding van hun ouders of door het overlijden van iemand van wie ze houden [ISBN 9077179062].

Ik hoor bij jullie allebei – *M.J.M. Fiddelaers-Jaspers*

Kinderen kunnen in dit boekje hun verhaal over de scheiding kwijt. Hun gevoelens en herinneringen, hoe het was en hoe het nu is, hoe de woonsituatie nu is en hoe het gezin/de gezinnen samengesteld zijn. Kinderen kunnen er zelfstandig of met begeleiding in werken [ISBN 9077179070].

Herinnerboek voor kinderen met gescheiden ouders

- *Tessa Dix*

Zoek je een tastbaar instrument om je kinderen te helpen bij het verwerken van de scheiding? Dan is dit boekje zeker de moeite waard! (4-12 jaar).

Kinderen van 6 – 8 jaar

Gelukkig gescheiden.. - *Liesbeth Geerts*

Heb je je kinderen net verteld dat jullie gaan scheiden? Met dit boek maak je de scheiding bespreekbaar. Kinderen kunnen met vragen komen en worden gestimuleerd om emoties te uiten. Het gaat over herkenbare situaties, zoals op school en thuis bij de ouders als er bijvoorbeeld ruzie is [ISBN 908708126X].

Van allebei - *Reinalda Kerseboom*

Herkenbare situaties en moeilijkheden, zoals wennen aan het wisselen bij co-ouderschap. Het steunt kinderen gemakkelijker om te kunnen gaan met gebeurtenissen tijdens of na een scheiding, zoals ruzie of verandering. Door de herkenning biedt het troost aan kinderen [ISBN 9789461765215].

Weekendpapa – *Nelleke Scherpbier*

De ouders van Jesse gaan scheiden, en dat vindt hij best moeilijk. Bij zijn verhaal staan praatvragen voor kinderen zelf [ISBN 9789085430353].

Als je ouders gaan scheiden – *Annemarie Bon*

Informatie over scheiding. Junior Informatieboekje. N159 [ISBN 9005009993].

Stijntje Stoer – *Lian de Kat*

Papa woont niet meer thuis. Soms mist Stijntje hem [ISBN 9027642192].

Koffer-Koen – *Annie van Gansewinkel*

Koen houdt van verzamelen. Maar het is wel lastig dat hij al z'n schatten twee keer per week moet verhuizen. Hij woont een paar dagen in het huis van zijn moeder en een paar in de flat van z'n vader [ISBN 9027675325].

Dees, een vader en een viool – *Liesbeth Groenhuijsen*

Dees houdt van zijn konijn en van het geluid van de viool van zijn vader. Hij wil het liefste dat alles blijft zoals het is. Op een dag gaan zijn vader en moeder scheiden, en dan lijkt er ineens niets meer gewoon. De geluiden in huis lijken anders, zijn moeder zingt niet meer en de viool van zijn vader is weg [ISBN 9066655240].

Uit elkaar – *Veronique Puts*

Papa en mama maken steeds meer ruzie. En als ze geen ruzie maken, zeggen ze niets meer tegen elkaar. Een meisje wil alles doen om het weer goed te maken tussen hen. Maar toch zeggen papa en mama op een dag dat ze uit elkaar gaan. Is familie dan niet voor altijd? Het meisje praat over de scheiding met haar vriendin en met opa en oma. Ze is boos. En soms droomt ze stiekem over een leven waarin papa en mama nog bij elkaar zijn [ISBN 9025862829].

Kinderen van 9 – 12 jaar

Kinderen en echtscheiding – *Ludo Driesen*

Lees- en werkboek voor kinderen met gescheiden ouders. Er worden vragen gesteld bij stukjes uit het dagboek van de 12-jarige Thomas. Hij schrijft bijvoorbeeld over de ruzies van zijn ouders en over het nieuwe gezin waarin hij uiteindelijk terechtkomt [ISBN 9044112007].

Het geheim van Lena Lijstje – *Francine Oomen*

Het boek gaat over de gedachten en gevoelens van een 12-jarig meisje zoals verliefdheid, lesbisch ouderschap en eenzaamheid. De lijstjes werken en maken het voor Lena gemakkelijker om bijvoorbeeld een keuze te maken. Een soort dagboek voor meisjes vanaf 9 jaar vooral met gescheiden ouders [ISBN 9026996470].

Briefgeheim – *Jan Terlouw*

Eva krijgt genoeg van het geruzie van haar ouders. Ze loopt weg van huis omdat haar ouders altijd ruzie maken. Een brief, die ze gevonden heeft, brengt haar in moeilijkheden, want plotseling is ze echt spoorloos verdwenen. Na een paar dagen komt ze weer te voorschijn. Ze hult zich in stilzwijgen en bekijkt haar vader met nog meer wantrouwen. Het gaat over de relatie tussen moeder, vader en kind [ISBN 906069161X].

Het kofferkind – *Jacqueline Wilson*

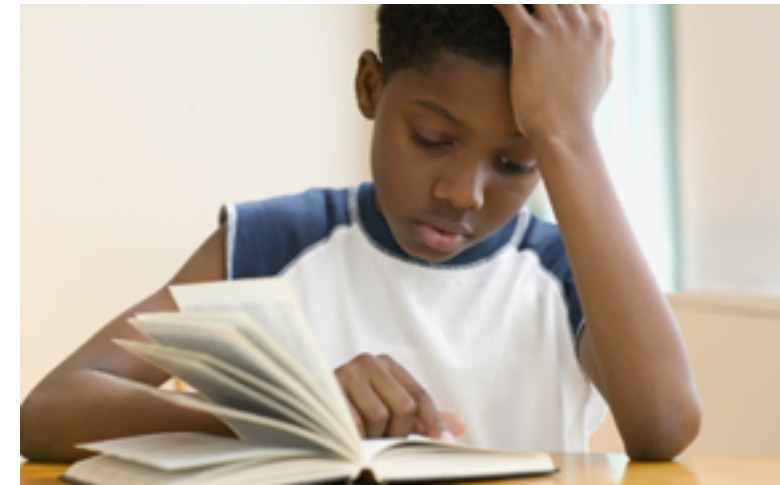
Als de ouders van Andrea zijn gescheiden, kan zij niet kiezen bij wie zij wil wonen. Haar leven komt op zijn kop te staan. Ze houdt niet van die verandering en probeert vast te houden aan de tijd voor de verandering. Daarmee drijft ze haar ouders tot wanhoop. Uiteindelijk ziet ze in dat ze zo niet door kan gaan en accepteert ze de verandering [ISBN 9026901267].

Montelimar – *Nelly Heykamp*

Na de scheiding van haar ouders heeft een 12-jarig meisje moeite de nieuwe vriend van haar moeder te accepteren [ISBN 9029520647].

De survalkid/Echtscheiding – *Luc Descamps*

Zijn je ouders gescheiden? Heb je het daar wel eens moeilijk mee? Gaat je leven nu helemaal veranderen? Is dit het begin van een vreselijke periode of valt het allemaal wel mee? Waar moet je nu gaan wonen? Moet je zelf naar de rechtbank? Zal je ooit nog gelukkig zijn? Er zijn een heleboel vragen die bij je opkomen als je ouders gaan scheiden. In dit boek bekijken we samen met jou wat je overkomt en wat er nu gaat gebeuren.



Boekentips voor ouders

Stoppen als partners, doorgaan als ouders

- *Aleide Hendrikse-Voogt*, ISBN 9789088500152.

Scheiden met je ex; toch samen goede ouders

- *Carlijne Vos*, ISBN 9027495440.

Aan alle gescheiden ouders

- *Marsha pinedo en Petra Volling*, ISBN 9789400503656.

Echtscheiding, kiezen voor het kind

- *F. Van der Gun*, ISBN 9066657189

Handboek Scheiden en de Kinderen

- *Ed Spruijt*, ISBN 9031398918

En de kinderen scheiden mee

- *Gary Neuman*, ISBN: 9789066655126

EXIT, alles wat je moet weten over scheiden

- *Annemarie van Gaal*, ISBN 9461560516

Kinderen en gescheiden ouders

- *Charlotte Visch*, ISBN 9021583631

De kinderen?die merken er niets van!

- *Dominique Prins*, ISBN 9038919581

Co ouderschap. Het beste van twee ouders

- *Yoeke Nagel*, ISBN 9032510649

Hoe moet het nu met de kinderen?

- *Marjan Nijenbanning*, ISBN 907777033X

Kind en echtscheiding

- *Karin Singendonk en Greet Meesters*, ISBN 9026522460

Papadag -multitasken voor vaders

- *Gerard Janssen*, ISBN 9079961256

Een atlas voor het stiefgezin

- *Liesbeth Groenhuijsen*, ISBN 9088500053

Samengestelde gezinnen

- *Margreet Feenstra*, ISBN 9049102832

Web-Tips

Voor kinderen:

www.ouders-uit-elkaar.nl/

Voor jongeren en ouders:

www.villapinedo.nl

Voor ouders:

www.echtscheiding-wijzer.nl

www.echtscheiding-wijzer.nl/scheiding-stappen.html

www.juridischloket.nl

www.rechtwijzer.nl

www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/scheiden

www.verder-online.nl

www.wijzeruitelkaar.nl

