



**Wij,
de kinderen,
scheiden mee**

Aan alle ouders die gaan scheiden,

Wat fijn dat jullie aan ons denken in deze moeilijke tijd. We willen jullie graag vertellen hoe je het voor ons een beetje makkelijker kunt maken.

Vanaf het moment dat we horen dat jullie uit elkaar gaan, verandert letterlijk alles voor ons. Alles wat voorheen heel normaal was, wordt nu ineens onzeker. Daarom is het belangrijk dat jullie goed nadenken op welke manier jullie het aan ons gaan vertellen. Dit gesprek zullen we namelijk nooit meer vergeten.

Als ouders willen jullie dat het goed met ons gaat en hebben jullie altijd het beste met ons voor. Daarom is dit e-book speciaal voor jullie, zodat we toch nog lang en gelukkig samen in twee huizen kunnen leven.



Hoe kunnen jullie het ons vertellen?

Uitleggen dat jullie gaan scheiden is voor jullie lastig om te vertellen en voor ons moeilijk om te horen. Onze wereld gaat vanaf dat moment blijvend veranderen. Hieronder vinden jullie tips van kinderen die net als wij deze boodschap kregen:

Vertel ons samen dat jullie gaan scheiden;

Wij willen graag horen wat een scheiding is en waarom jullie gaan scheiden. Je hoeft niet de exacte reden van de scheiding te vertellen. Dat is iets tussen volwassenen. Het gaat erom dat wij van jullie allebei hetzelfde verhaal te horen krijgen. Dat het voor ons begrijpelijk is;

Leg ons uit dat jullie niet meer verliefd zijn op elkaar, maar wel altijd allebei van ons zullen blijven houden;

Wij vinden het heel belangrijk om te horen dat de scheiding niet onze schuld is!

We horen graag wat er door de scheiding gaat veranderen en wat er hetzelfde blijft (als jullie dat al weten);

We willen graag dat jullie samen voor ons blijven zorgen, ook al wonen jullie (straks) apart;

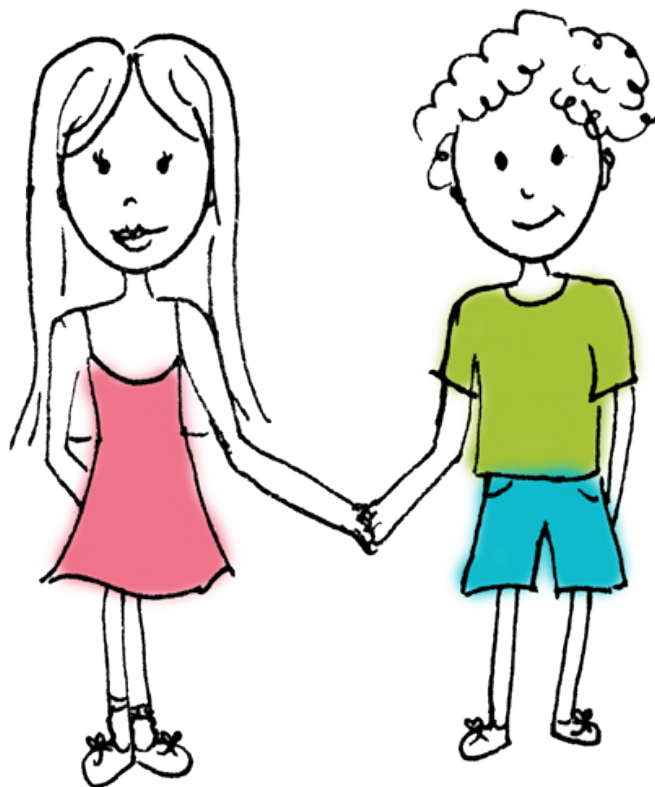
Voor jullie is de scheiding een moeilijke en onzekere periode; dat geldt zeker ook voor ons;

Gun ons de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie. Schrik niet als het tijdelijk even wat slechter met ons gaat;

We vinden het fijn als jullie ons willen helpen als we het moeilijk hebben; ook al laten we dat misschien niet zien, omdat we jullie geen verdriet willen doen. Een extra knuffel kan ons al heel erg helpen.

Bedenk dat er door de scheiding allerlei gevoelens kunnen zijn: bang, boos, blij, in de war etc. en zeg ons dat al deze gevoelens er mogen zijn.

Deze moeilijke boodschap van jullie horen we het liefst op een rustig moment, bijvoorbeeld aan het begin van het weekend en niet vlak voordat we gaan slapen. We willen na deze boodschap even rustig kunnen nadenken, of iets doen wat we zelf fijn vinden. Vergeet niet om er een paar dagen later bij ons op terug te komen. Even checken hoe het met ons gaat, of we erover nagedacht hebben, of vragen hebben. Het is voor ons belangrijk om er samen met jullie over te kunnen blijven praten.



*Wat vinden wij **wel** fijn* *en wat vinden wij **niet** fijn*

Na het gesprek wat jullie met ons hebben gehad, kunnen jullie ons nog meer helpen door:

Luister echt naar wat wij zeggen.	Maak geen ruzie waar wij bij zijn.
Geef ons de mogelijkheid van jullie allebei te houden.	Als je de andere ouder afwijst, wijs je de helft van mij af.
Gun ons de tijd om aan de nieuwe situatie te wennen.	Laat ons niet direct kennismaken met een nieuwe partner en stiefkinderen.
Vertel ons regelmatig dat je van ons houdt en dat altijd zal blijven doen.	Maak ons niet verantwoordelijk voor jouw geluk.
Zorg voor duidelijkheid.	Soms blijven we hopen dat jullie weer bij elkaar komen. Als we dat zeggen, wordt dan niet boos.
Betrek ons bij keuzes die ons aangaan.	Deel 'grote mensen dingen' niet met ons; wij willen kind zijn.
Ga regelmatig met ons alleen iets doen. Dit hoeft geen geld te kosten. Samen een film kijken, een spelletje spelen of knutselen vinden wij ook heel fijn.	Het is lief dat je ons wil verwennen, maar overdrijf het niet. Verdriet kun je niet afkopen.
Vraag liefdevol wat we bij onze andere ouder gedaan hebben.	Laat ons enthousiast kunnen vertellen wat we bij onze andere ouder gedaan hebben zonder dat je je mening geeft.
Wij vinden het fijn om de andere ouder te mogen bellen, als dat voor ons belangrijk is.	Gebruik ons niet als boodschapper.
Maak de overgang van het ene naar het andere huis zo makkelijk mogelijk voor ons.	Zet ons niet voor de deur af zonder een praatje (geen ruzie!) met de andere ouder te maken.

De kinderen scheiden mee

Roos, 6 jaar

"Ik ben Roos en ik ben 6. Mijn ouders zijn uit elkaar, 'gescheiden' noemen ze dat. Mijn vader woont nog in ons oude huis. Mijn broer en ik wonen nu met mama in een flat zonder tuin. Ik mis het oude huis en papa. Mama is nu verliefd op haar beste vriendin. Ze is wel aardig en we hebben nu twee huisdieren.

"BEER IS DE ENIGE DIE WEET DAT IK 'S NACHTS LIG TE HUILEN. IK VERTEL 'M AL MIJN GEHEIMEN! GELUKKIG MAG BEER ALTIJD MEE NAAR HET ANDERE HUIS." **Roos (6)**

Toch ben ik soms verdrietig en dan durf ik dat niet te zeggen. Maar Beer weet het wel. Vandaag praat ik met een soort juf en met andere kinderen over scheiden. Ik vind het leuk om hier te knutselen en te kletsen. Want ik hoor ook van andere kinderen dat hun ouders niet meer verliefd zijn op elkaar. Nu weet ik dat ik niet meer alleen ben."



De kinderen scheiden mee

Amber, 10 jaar

"Ik ben Amber en ik vind het heel stom dat mijn ouders uit elkaar zijn. Mijn moeder huilt heel veel, terwijl mijn vader wel blij is. Hij heeft een nieuwe vriendin. Soms hoop ik dat mijn ouders weer bij elkaar komen, zodat mijn moeder niet de hele tijd verdrietig hoeft te zijn. Ik heb steeds het gevoel dat ik voor haar moet zorgen.

"IN DE WORKSHOP HEB IK GELEERD DAT IK NIET ALLES ALLEEN HOEF TE DOEN. EN DAT HET NIET MIJN TAAK IS OM VOOR MAMA TE ZORGEN." **Amber (10)**

Maar soms wil ik ook wel eens bij een vriendinnetje slapen. En ik mis het dat we niet meer allemaal samen ontbijten op zondag in 1 huis. De coach in de workshop vertelde me dat het oké is om verdrietig te zijn. En dat het niet raar is om te hopen dat mijn ouders weer bij elkaar komen en dat ik dit best aan mijn ouders mag vertellen. Toen hebben we daar de hele ochtend nog over gepraat, ook met de andere kinderen. Dat hielp. En sommige kinderen wilden juist helemaal niet dat hun ouders weer bij elkaar komen! Minder ruzie zeiden ze. Grappig vond ik dat, zo kun je het natuurlijk ook bekijken."



De kinderen scheiden mee

Xavier, 15 jaar

"Ik ben Xavier. Een paar jaar geleden kreeg ik te horen dat mijn ouders gingen scheiden. Zwaar vervelend dus. Inmiddels zijn we een paar jaar verder en heb ik van beide ouders weer broertjes en zusjes gekregen, dat is wel leuk. Soms ook wel gedoe. Dan moet ik

"IK VIND HET NIET LEUK DAT IK ALTIJD OP DE PARKEERPLAATS IN DE ANDERE AUTO MOET STAPPEN. IK ZOU HET LEUK VINDEN ALS ZE GEWOON EVEN MET ELKAAR PRATEN ALS ZE ME BIJ DE ANDER AFZETTEN." **XAVIER (15)**

ineens weer oppassen of willen ze op mijn PlayStation. Mijn ouders vonden dat ik deze workshop moest doen. Ik wilde eigenlijk niet gaan. Maar ik moet eerlijk toegeven, het valt heel erg mee. Ik hoef niets te vertellen als ik geen zin heb en het is best chill om met elkaar ervaringen te delen. Je voelt je begrepen en minder alleen. Ik heb al met wat andere jongens afgesproken dat we blijven app-en."



Hoe nu verder?

Vaak denken jullie dat we heel sterk zijn en dat alles goed met ons gaat. Maar stiekem willen we niet altijd zeggen wat de scheiding met ons doet. We willen jullie niet nóg meer verdriet doen. Toch willen we wel graag vertellen wat wij van de scheiding vinden. Het lukt op om er met iemand over te praten. Iemand die ons begrijpt en weet hoe we ons voelen en samen kijkt hoe we de scheiding een plekje kunnen geven...

Wisten jullie dat?

- Er een speciaal programma is voor kinderen die betrokken zijn bij een scheiding en dat dit programma 'De Kinderen Scheiden Mee' heet?
- Dit groepsprogramma maar 1 middag duurt en voor ons heel fijn en helpend is?
- Wij het heel fijn vinden om met andere kinderen te kunnen praten over de scheiding? En dat wij ons hierdoor minder alleen en onbegrepen voelen?
- Dat deze middag ons helpt om op een goede manier met de scheiding om te gaan?
- Je op de website www.dekinderscheidenmee.nl alle informatie kunt vinden
- Wij graag willen deelnemen aan dit programma?



weet je hoe het voelt
niet meer samen te zijn
zo hebben jullie het vast niet bedoeld
met zoveel pijn

weet je hoe het voelt
met m'n spullen van huis naar huis
dit hebben jullie ook vast niet zo bedoeld
weg is mijn 'thuis'

weet je hoe het voelt
als de een niet aardig over de ander praat
zo is het verdomme toch niet bedoeld
zoveel haat

weet je hoe het voelt
als alles maar om jullie gaat
zo kan het toch niet zijn bedoeld
dit maakt me zo kwaad

weet je hoe het voelt
zo alleen te zijn
nee, zo hebben jullie dit niet bedoeld
ik voel me zo klein

weet je hoe het voelt
ga maar eens in mijn schoenen staan
dan snappen jullie dat het zo niet is bedoeld
en kunnen we op een andere manier verder gaan



Ingrid Verhaegh

Woord van Dank

Ieder kind in scheiding verdient extra aandacht tijdens en na scheiding. Want als ouders scheiden, scheiden de kinderen mee. Van oorsprong is dit programma ontwikkeld om juist laagdrempelig en preventief een duwtje in de rug te zijn voor kinderen met gescheiden ouders. In Amerika is het zelfs in vele staten verplicht voordat ouders kunnen scheiden.

Onze coaches delen de missie om een steentje bij te dragen aan de positie van kinderen in scheiding. Om kinderen een stem te geven in dit proces. Om het verschil te maken voor de toekomst van gescheiden gezinnen. Onze coaches hebben daarom de handen ineengeslagen en hun expertise, ervaringen en adviezen gebundeld. Trots zijn wij op dit e-book, ontwikkeld voor de landelijke Dag van het Gescheiden Kind.

Namens het hele team van De Kinderen Scheiden Mee, hopen wij dat dit e-book waardevolle inzichten oplevert en bijdraagt aan de positie van kinderen in scheiding. Omdat het anders kan.

Iris Gündel

Marjon de Vroomen

De Kinderen Scheiden Mee

AMV-Opleidingen

© De Kinderen Scheiden Mee, 2019

Voor meer informatie: www.dekinderenscheidenmee.nl

Eigendom en redactie: De Kinderen Scheiden Mee

Vormgeving: AMV-Opleidingen

Illustraties: Nanne de Roij

Auteurs:

Roosmarijn Groenendijk | Scheiden als Gezin

Jolanda Fortuin | Kind- en Jongerencoach

Anneloes van Deest | Praktijk de Schakel

Anke Nieuwenhuizen | Opvoeding Enzo

Ingrid Verhaegh | Gedicht Weet Je Hoe Het Voelt

Mariëlle Krechting | Krokodilla Kindercoaching

Patricia van der Zande | VDZ MEDIATION

Daniëlle Kerkhof | Buro Eigenwijs

Vanessa Wenners - Lo-A-Njoe | GGD Hollands Noorden

Natasja Pullens | Praktijk Sketch

Paula Beentjes | Paula Beentjes Mediation

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen, vermenigvuldigd, opgeslagen in een automatisch gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van De Kinderen Scheiden Mee.