

Scheiden en uit elkaar gaan (1/2)

Elk jaar horen 86.000 kinderen dat hun ouders uit elkaar gaan. Wat betekent het voor een kind als ouders gaan scheiden? En wat zijn de gevolgen voor kinderen? Hoe kan jij je kind(eren) helpen?

Als ouders uit elkaar gaan kan dat moeilijk zijn voor een kind; opeens verandert er veel. Veel kinderen voelen zich boos, verdrietig, eenzaam of angstig. Sommigen voelen zich ook opgelucht, als er bijvoorbeeld al langere tijd spanningen of ruzies waren thuis.

Vaak veroorzaakt de scheiding stress. Dit kan zich uiten in hevige emoties, slaapproblemen, minder (zelf)vertrouwen, moeite met concentreren op school en/of gedragsproblemen. Hoe beter de scheiding verloopt, hoe kleiner de gevolgen voor de kinderen zijn. Het merendeel van de kinderen zit twee jaar na de scheiding weer goed in zijn/haar vel. Bij ongeveer 20 procent blijven de problemen die voortkomen uit de scheiding langer duren. Om dit zoveel mogelijk te voorkomen, is het belangrijk dat ouders op een positieve manier blijven communiceren, met elkaar en met hun kind(eren).

Villa Pinedo ondersteunt kinderen en gescheiden ouders preventief om te voorkomen dat kleine vragen uitgroeien tot ingewikkelde problemen. Kinderen vanaf 10 jaar kunnen aan een Online-Buddy worden gekoppeld voor een luisterend oor, advies en antwoord op vragen. Voor ouders is er regelmatig een gratis webinar waarin zij live vragen kunnen stellen aan ervaringsdeskundigen en er is een online training voor ouders die willen leren hoe zij de pijn als gevolg van de scheiding voor hun kind(eren) kunnen beperken. Kijk voor meer informatie op www.villapinedo.nl.

Ouders met relatieproblemen die erover nadenken om uit elkaar te gaan of ouders die gaan scheiden en willen weten hoe het bijvoorbeeld verder moet met hun inkomen, schulden of de echtscheidingsprocedure kunnen naar het gratis **informatie- en adviespunt relatie en scheiding** komen. Dit is voor zowel praktische vragen, als vragen op psychosociaal gebied, bijvoorbeeld: *Hoe vertellen wij onze kinderen dat wij uit elkaar gaan en hoe gaan we om met de reactie van onze kinderen op dit nieuws?* Elke donderdagmiddag van 14.30 tot 16.30 uur is er inloop bij het Sociaal Wijkteam Wijchen in 't Mozaïek op de Campuslaan 6, 6602 HX Wijchen. Je kan hier alleen, of samen met je (ex)partner terecht. Je hoeft hier geen afspraak voor te maken.

Scheiden en uit elkaar gaan (2/2)

Er zijn ook veel **boeken** over scheiden met kinderen. Zowel voor ouders om handvatten te krijgen, als voor kinderen om (h)erkenning te ervaren waardoor zij zich beter begrepen en minder alleen voelen. Een aantal tips:

- *Thuis bij allebei* van Mike van Dam – Een prentenboek over scheiden en co-ouderschap, voor kinderen van 3 tot 7 jaar. Helpend bij het bespreken van lastige thema's met je kind(eren).
- *Je hoeft het niet alleen te doen* van Villa Pinedo – Een buddy in boekvorm, voor kinderen vanaf 9 jaar. Creatief geschreven, met verhalen en ervaringen van andere kinderen.
- *Aan alle gescheiden ouders* van Marsha Pinedo – Kinderen komen zelf aan het woord over wat zij meemaken, voelen en denken. Op een indringende manier openen deze kinderen je de ogen, aangevuld met tips en adviezen en met oefeningen waar je iets mee kunt.

Bij de spel- en praatgroep **KIES** voor kinderen van 7 tot 12 jaar wordt in 8 bijeenkomsten van één uur het proces van de scheiding doorlopen. Tijdens de bijeenkomsten wordt met de groep gewerkt met verschillende werkvormen die afgestemd zijn op de behoeftes van de groep kinderen. KIES is gericht op het perspectief van het kind, de behoefte en het welzijn van het kind bij de scheiding en het leren omgaan met de lastige dingen die een scheiding met zich kan meebrengen. KIES is er voor alle kinderen met gescheiden ouders die daar behoefte aan hebben. *“Bij KIES mag alles er even zijn, gewoon zoals het is. Het is geen ‘kommer en kwel’ groep. Het is gewoon gezellig en leuk terwijl het over lastige dingen gaat.”* Voor meer informatie of aanmelden kan je terecht bij de schoolmaatschappelijk werker.

**SOCIAAL
WIJKTEAM
WIJCHEN**

Dit stuk is geschreven door de schoolmaatschappelijk werker. De schoolmaatschappelijk werker is verbonden aan het Sociaal Wijkteam Wijchen en kan betrokken worden bij opgroei- en opvoedvraagstukken. Heb je vragen over dit onderwerp of zou je het fijn vinden om eens met iemand te sparren? Neem dan contact op met de intern begeleider. De intern begeleider kan je in contact brengen met de schoolmaatschappelijk werker.