

Gratis eBook

STEM KIND IN SCHEIDING

De stem van het kind
is de sleutel naar de
onbezorgde
toekomst van
het kind



01

Inleiding

02

Geef eigen emoties de ruimte

03

Zorg goed voor jezelf

04

Wensen kind rondom de scheiding

05

Geef jullie kind een stem

06

Ouderschap blijft

07

Brief van ouders aan het kind

INHOUD

01

INLEIDING

BESTE OUDER

Wat fijn dat jij dit e-book hebt gedownload. Dit betekent dat jij ofwel al gescheiden bent of er een scheiding voor de deur staat en dat jij nadenkt hoe je voldoende aandacht kunt



besteden aan de belangen en wensen van jullie kind. Soms is dit geen gemakkelijke taak vanwege eigen emoties die spelen rondom de scheiding. Weet dat deze emoties er mogen zijn en dat het heel gebruikelijk is dat het daardoor even moeilijk kan zijn om goed te luisteren naar jullie kind en zijn wensen. Dit mag, zolang er maar op tijd actie wordt ondernomen om hierin verandering te brengen.

Een scheiding is een rouwproces. Alle gebeurtenissen uit het verleden en veranderingen die voor de deur staan, moeten een plekje krijgen. Zowel voor jou, de andere ouder, als voor jullie kind. Het is belangrijk te weten dat jij er niet alleen voor staat. Mensen uit jouw omgeving, maar vooral ook goede professionals zijn er om jou, de andere ouder en jullie kind door het scheidingsproces heen te helpen en samen te werken aan het ouderschap na de scheiding. Schroom dus niet om hulp in te schakelen voor jezelf en voor jullie kind. Dit staat voor kracht! Des te eerder hulp wordt ingeschakeld, des te eerder er gewerkt kan worden aan de toekomst en jullie vooruit kunnen.



In dit e-book geef ik jou vanuit mijn rol als Kindbehartiger belangrijke tips mee die kunnen helpen om de focus te gaan leggen op de stem van



jullie kind en om zijn wensen mee te nemen binnen het geheel.

Wees trots dat de eerste stap is gezet om het heft in eigen handen te nemen en stappen te gaan zetten voor jullie kind en de toekomst. Ieder kind verdient het immers om zo lang mogelijk kind te kunnen zijn!

Hartelijke groet,

Marieke Lips

02

GEEF EIGEN
EMOTIES DE
RUIMTE

HET GEZIN ALS BLOKKENDOOS

Ik vergelijk een gezin eigenlijk altijd met een blokkendoos. Ieder gezinslid vormt binnen het geheel een uniek blokje met eigen



karaktertrekken en eigenschappen. Een ieder blijft een eigen uniek persoon. Belangrijk is om dit te onthouden en te respecteren, ook na de scheiding.

Wel zal een scheiding ervoor zorgen dat de blokjes binnen de blokkendoos flink door elkaar worden geschud en niet meer lijken te passen zoals voorheen.

Met het door elkaar schudden van de blokkendoos komen emoties om de hoek kijken; woede, verdriet, teleurstelling, verontwaardiging, onbegrip, onmacht.

In plaats van deze gevoelens weg te stoppen of op de ander af te reageren, is het belangrijk om eerst bij jezelf na te gaan wat jij nu eigenlijk precies voelt en om deze gevoelens in perspectief te plaatsen.



#TAAK

1. Pak een pen en papier, ga rustig zitten zonder dat er afleiding om je heen is.
2. Zet een rustgevend muziekje op.
3. Begin met het opschrijven van al jouw gevoelens. Alles wat er door je heen gaat; over het verleden, de toekomst, jouw zorgen, jouw onrust. Dit kan het nodige losmaken, maar kan straks ook als een opluchting aanvoelen.
4. Zodra de gevoelens eruit zijn, bekijk jij het papier nog eens. Besef dat een veelvoud aan emoties horen bij de scheiding als rouwproces.
5. Haal de diepst zittende emotie(s) uit de lijst. Schrijf deze op een ander vel papier en bewaar deze.
6. Met deze emoties kun je aan de slag gaan. Zelfstandig of met professionele ondersteuning. Dit is immers nodig voor de toekomst en jouw eigen balans. Zijn dit gevoelens van nu of oude gevoelens? Horen de gevoelens bij jou zelf of bij iemand anders? Zijn ze gelinkt aan een specifieke gebeurtenis?

03

ZORG GOED VOOR JEZELF

ENERGIE

Nadat de emoties op papier zijn gezet en jij weet wat jouw diepst zittende emoties zijn, is het belangrijk om bij jezelf na te gaan waar jij energie van krijgt.



Emoties toelaten kost energie. Daarom is het tevens nodig nieuwe energie op te laden. Waar word jij blij van en wat doe jij graag? Wat maakt jou rustig en waaruit haal je kracht om op de been te blijven? Zoek de positieve dingen op in je leven en leg hier de komende dagen de focus op. Zodra jij in balans komt, kan jij verder en weer vooruit denken.

#TAAK

1. Gun jezelf een moment voor jezelf om energie op te laden.

Plan dit ook daadwerkelijk in en pak eens goed uit!

Wanneer jij namelijk uit balans bent en vooral te lang uit balans blijft, zal het lastiger zijn om goed te luisteren naar de stem van jullie kind en zijn wensen centraal te stellen.

2. Schrijf iedere dag iets positiefs op, zoals een zonnestraal, een lachend persoon die voorbij komt of een lekkere maaltijd.

04

WENSEN KIND RONDOM DE SCHEIDING

WENSENLIJSTJE

KIND

1. Vertel als ouders samen in alle rust aan jullie kind wat er gaande is en dat jullie uit elkaar gaan.



2. Leg uit waarom jullie als partners uit elkaar gaan en geef nadrukkelijk aan dat dit niets met jullie kind te maken heeft.

3. Praat met jullie kind over de gevolgen van de scheiding en bereid hem voor op wat er komen gaat.

4. Zorg dat jullie kind de eigen gevoelens en onzekerheden kan uiten nu en in de toekomst en luister goed naar wat jullie kind te zeggen heeft.

5. Geef aan dat er rekening wordt gehouden met de geuite wensen van jullie kind en kom gemaakte afspraken ook daadwerkelijk na. Doe geen valse beloftes! Indien jullie het niet eens zijn over bepaalde zaken, stem deze dan eerst afzonderlijk met elkaar af en koppel deze vervolgens terug aan jullie kind. Belast het kind niet met jullie onenigheid.

6. Probeer de scheiding rustig en stapsgewijs te laten verlopen zodat jullie kind kan wennen aan de situatie.

7. Blijf open en eerlijk communiceren met jullie kind en blijf herhalen dat de scheiding buiten de schuld van jullie kind ligt.

8. Houd jullie kind buiten de conflictsituatie van jullie als ex-partners, hoe moeilijk dit soms ook is.

9. Zeg geen slechte dingen over elkaar tegen jullie kind en zorg ervoor dat jullie kind nooit het gevoel krijgt te hoeven kiezen tussen jullie als ouders. Ondanks dat jullie als partners uit elkaar gaan, zullen jullie altijd de ouders blijven van jullie kind. Houd dit voortdurend in gedachte en handel hier ook naar. Blijf elkaar respecteren als ouders van jullie kind.

#TAAK

Schrijf op welke stappen moeten worden gezet om invulling te geven aan het wensenlijstje van jullie kind en hoe jij denkt deze stappen te kunnen gaan zetten.

Leg deze voor aan de andere ouder.

Loop jij hierin vast, roep dan de hulp in van een professional, zoals een Kindbeheartiger, zodat jij en de andere ouder ondersteuning krijgen om invulling te gaan geven aan het wensenlijstje van jullie kind.

05

GEEF
JULLIE
KIND EEN
STEM

VERWERKINGS- PROCES KIND

Wanneer zich een negatieve ervaring heeft voorgedaan bij een kind, is een veel gekozen route voor ouders om niet over de gebeurtenis te



praten in de hoop dat het kind het voorval uit zichzelf zal vergeten. Helaas werkt het zo niet bij kinderen en zal dit niet bevorderlijk zijn voor het verwerkingsproces en de verdere ontwikkeling van het kind.

Het meisje Lia is 7 jaar oud. Haar ouders zijn een jaar geleden gescheiden. De scheiding is in harmonie verlopen. De ouders maakten echter vlak voordat zij het besluit om uit elkaar te gaan aan Lia hebben verteld flink ruzie. Op de achtergrond draaide op dat moment Lia haar lievelingsnummer van Katy Perry.

Lia haar ouders hebben verder geen aandacht meer besteed aan die specifieke ruzie. Immers, de scheiding verliep in harmonie en zij hebben goede afspraken kunnen maken via een mediator in het belang van hun dochter. Toch, iedere keer wanneer Lia het nummer van Katy Perry hoort, begint zij te huilen. Haar ouders begrijpen er niets van, want voorheen stond zij altijd te dansen en mee te zingen op haar lievelingsnummer.

Uit dit voorbeeld blijkt dat Lia het nummer van Katy Perry heeft gekoppeld aan een negatieve ervaring, namelijk de ruzie tussen haar ouders. Dit gebeurt veel bij kinderen in deze leeftijdsfase omdat zij oorzaak en gevolg aan elkaar koppelen. Door met Lia te praten over de gevoelens die in haar zijn losgemaakt en deze gevoelens los te koppelen van het nummer van Katy Perry, kan zij weer gaan genieten van haar lievelingsnummer en kan de kern van de pijn bij Lia worden aangepakt.

#TAAK

1. Praat als ouders samen met jullie kind over de gevoelens die bij jullie kind zijn ontstaan door de scheiding.
2. Zorg er hierbij voor dat jullie op dezelfde lijn zitten en gedurende het gesprek respectvol met elkaar om gaan. Let hierbij niet alleen op jullie woorden, maar ook jullie lichaamstaal.
3. Help jullie kind om gevoelens in perspectief te plaatsen. Neem schuldgevoelens weg. Kinderen denken vaak dat de scheiding hun schuld is of dat zij de ruzies kunnen oplossen.
4. Neem het wensenlijstje van kinderen in ogenschouw.
5. Lukt het niet om samen te praten met jullie kind, doe dit dan apart van elkaar maar zorg hierbij wel dat jullie dezelfde boodschap uitdragen. Het helpt vaak om een neutraal iemand in te schakelen die er echt is voor jullie kind en die de stem van jullie kind centraal zet om deze te vertalen richting jullie. Dit is de rol van de Kindbehartiger.

06

OUDERSCHAP BLIJFT

OUDERSCHAP BLIJFT

- Jullie partnerschap stopt, maar het ouderschap blijft. Meer nog dan tijdens de relatie die jullie hadden, blijft het ouderschap zorgen voor aandachtig luisteren, flexibiliteit, het afgeven van eenduidige signalen en het dragen van een verantwoordelijkheid.



- Aan de situatie uit het verleden kan niets meer worden veranderd – wel aan de manier hoe jij en de andere ouder met de situatie omgaan en welke stappen er gezet gaan worden voor de toekomst van jullie kind.

- Jullie kind is en blijft 50% de ene ouder en 50% de andere ouder. Wanneer papa bijvoorbeeld wordt zwart gemaakt, heeft het kind de ene helft pijn en verdriet. Wanneer mama zwart wordt gemaakt, heeft het kind de andere helft pijn en verdriet.

- Weet ook dat kinderen gemiddeld 5 jaar hopen dat hun ouders weer bij elkaar komen.

- De kunst van ouderschap is jullie kind de kunst van het leven leren. Wees het goede voorbeeld voor hen.

- Ieder kind heeft maar één jeugd. Gun jullie kind een fijne jeugd en laat jullie kind zoveel mogelijk kind zijn.

07

BRIEF VAN OUDERS AAN HET KIND

LIEVE ZOON OF DOCHTER

Hierbij een brief van ons als jouw ouders. Als jouw vader en moeder, om jou zwart op wit een paar hele belangrijke dingen te vertellen. Ondanks dat wij hebben besloten om uit elkaar te gaan, zullen wij altijd jouw ouders blijven. Wij hebben bewust voor jou gekozen en zijn van jou gaan houden vanaf het eerste moment dat wij jou zagen. Dat wij uit elkaar gaan, verandert hier dus niets aan.

Nu wij besloten hebben dat wij niet meer met elkaar verder willen en gescheiden van elkaar gaan wonen, kan het voor ons soms lastig zijn om vrienden van elkaar te blijven of zoals vroeger met elkaar om te blijven gaan. Wij moeten zoeken naar een nieuwe manier waarop wij met elkaar om kunnen gaan. Er zitten bij ons veel emoties en die uiten wij soms door middel van boosheid of teleurstelling of door tegen elkaar te zwijgen. Wij moeten leren deze een plekje te geven. Dit betekent echter niet dat wij boos of teleurgesteld op jou zijn. Het heeft dus niets met jou te maken. Onthoud dat goed!

Jij bent geen deelgenoot van onze scheiding. Het is niet jouw schuld dat wij het met elkaar niet meer zien zitten en wij zullen allebei altijd van jou blijven houden. Jij hoeft nooit tussen ons te kiezen.

Het is voor ons heel belangrijk dat wij rekening houden met jouw gevoelens en wensen. Jij mag ons hier dus op aanspreken. Wees niet bang of bezorgd om dit te doen. Alles wat jij zegt of doet, is voor ons heel belangrijk. Wij moeten leren om onze eigen wensen wat meer opzij te zetten en vooral aandacht te besteden aan jou. Wanneer wij dit niet voldoende doen, geef dit dan aan. Wij willen niet dat jij je verdrietig of rot gaat voelen. Wanneer jij dit wel voelt, vertel het ons dan.

Ook willen wij als jouw ouders dat jij zo lang mogelijk kind kan zijn en onbezorgd kan opgroeien. Wij willen jouw dromen en wensen serieus nemen en jou hiermee helpen. Wij willen dat jij zoveel mogelijk met een glimlach op jouw gezicht rondloopt, met vriendjes en vriendinnetjes kan afspreken en je thuis voelt in ons huis, ook al is onze gezinssituatie veranderd en zijn wij in twee verschillende huizen gaan wonen.

Recht uit ons hart willen wij langs deze weg zeggen dat wij als jouw ouders zielsveel van jou houden, dit altijd zullen blijven doen en dat wij heel graag samen met elkaar, wij als jouw ouders en jij als ons kind, willen werken aan een prettige nieuwe thuissituatie voor jou in allebei onze huizen.

Met heel veel liefs,

Jouw ouders

MARIEKE LIPS

Marieke Lips heeft zich tijdens haar studie en opleidingen gespecialiseerd in het jeugdrecht en de ontwikkeling en hechting van kinderen.



Sinds 2014 heeft zij haar eigen praktijk KidsInbetween, waar zij kinderen en ouders in een scheiding ondersteunt.

Marieke is bedenker van het functieprofiel Kindbehartiger.

Marieke ondersteunt daarnaast ouders in parallel ouderschapstrajecten.

Marieke is ook gespecialiseerd in systemisch werk en zelfstandig docent. Zij is betrokken geweest bij projecten rondom de positie van kinderen in een scheidingssituatie, heeft zij ervaring in het voeren van politieke lobby,

verzorgt zij lezingen en trainingen en schrijft columns.

Marieke heeft het boek 'Bekrast' uitgebracht over de impact van een complexe scheiding op een kind en de zoektocht om het verleden los te laten. Ook heeft zij het kinderboekje 'de kleine kolibrie laat zijn hart spreken' geschreven, is zij mede auteur van het boek Partners door dik en dun en heeft zij de gesprekskaarten recht uit mijn hart en LosVast (mede)ontwikkeld.

De boodschap die Marieke uitdraagt, is dat ieder kind het verdient om zo lang mogelijk kind te zijn en dat de stem van het kind de sleutel is naar de onbezorgde toekomst van het kind. Bij de stem van het kind gaat het daarbij niet enkel en alleen om woorden, maar veel meer om het feit dat een kind zijn hart durft te laten spreken.

KidsInbetween

Kindbehartiger Marieke Lips

lips@kidsinbetween.nl

www.kidsinbetween.nl

+316-26.95.88.26

MEER TIPS?



Beluister de Kind in scheiding podcast, met verhalen vanuit de Kindbehartiger en samenwerkingspartners. We bieden inzicht in de positie van kinderen, hun belangen en casuïstiek. We geven tips voor professionals werkend met kinderen en voor ouders en kinderen in een scheidingssituatie.