

# Scheiden met kinderen

## Handboek voor ouders

VOL PRAKTISCHE TIPS EN ADVIEZEN



**Anneloes van Deest - Bureau de Schakel**

# INHOUDSOPGAVE

Over mij

Waarom dit e-book?

Voor wie is dit gratis handboek?

1. Scheiden, hoe vertellen jullie het de kinderen?
  2. De Omgangsregeling
  3. Dagelijkse zorg voor de kinderen
  4. Feestdagen en vakanties
  5. Waar worden de kinderen ingeschreven?
  6. Kinderalimentatie of een kinderkostenrekening
  7. Kinderen vanaf 12 jaar
  8. Ouderschapsplan
  9. Hulp voor het kind zelf
  10. Boekentips
- Persoonlijk advies en contact





## OVER MIJ

Samen hadden we, zo op het eerste gezicht een mooi leven. 2 geweldige kinderen, een koophuis, lieve vrienden en een mooie baan. 2 gelukkige mensen, althans zo leek het voor de buitenwereld. Toch was het in werkelijkheid zo anders. We leefden langs elkaar heen en konden elkaar niet langer geven wat we nodig hadden.

Na een lange periode van relatietherapie, ontelbare gesprekken, twijfels en tranen namen we het besluit. Een besluit waarvan ik wist dat de impact enorm zou zijn. Ik voelde me intens schuldig. Schuldig naar onze 2 zoontjes van 3 en 5 jaar. Door de beslissing om te gaan scheiden ontnamen we hun de kans om op te groeien bij een vader én moeder in één huis. Al voordat onze zoons geboren waren wist ik dat ik ze wilde beschermen voor alles wat hun pijn zou doen of verdrietig zou maken. En nu, nu maakte we deze keuze.

Ik lag er letterlijk van wakker; Hoe moeten we dit toch aan ze gaan vertellen? Hoe moet het nu verder?

Eén ding wist ik zeker! Ik zou er alles, maar dan ook álles aan doen om een vechtscheiding te voorkomen.

Samen besloten we om het goed te regelen omwille van de kinderen. We wilde sámen ouders blijven voor onze kinderen. Een prachtig voornemen, wat in de praktijk bij tijd en wijle toch anders uitpakte.

We kozen er voor om naar een gezamenlijke advocaat te gaan. Deze man heeft een ouderschapsplan geschreven en een convenant op gesteld. Advies aangaande de kinderen, de financiën of de fiscaliteiten? We hebben het niet gekregen. Wat de gevolgen waren van de keuzes die we maakte; we hadden geen idee! Ik heb er ook niet om gevraagd. Mijn hoofd liep over, er kwam zoveel op me af.

Ik was ervan overtuigd dat we het goed geregeld hadden. Tijdens mijn opleiding tot mediator en later in de opleiding tot scheidingsspecialist kwam ik erachter dat dat zeker niet het geval was. En juist als zaken niet goed geregeld zijn is de kans dat er onderlinge wrijving en frictie ontstaat zo groot. Voor mij is dat een extra motivatie om mijn klanten te informeren over álle zaken die geregeld moeten worden.

*Een goed geregelde scheiding is de basis.*

*Hierdoor kunnen jullie samen goede en leuke ouders blijven.*

Als ik terugkijk op de periode tijdens en na onze scheiding realiseer ik me dat met name het eerste halfjaar na onze scheiding heftig was. Beide hadden we onze eigen emoties en twijfels. Oh wat waren we zoekende. Hoe geef je een nieuwe richting aan je leven? Hoe ga je met elkaar om na een scheiding? Na een jaar hadden we hier een weg in gevonden, een weg die bij ons en bij onze kinderen paste. Langzaam ontstond er een nieuwe situatie, een nieuwe vorm voor ons als gezin. De afstand, de rust en duidelijke afspraken hielpen ons om elkaar niet te hoeven loslaten, we leerden elkaar anders vast te houden. We hadden als ouders één gezamenlijk doel; het welzijn van onze kinderen. En gelukkig zaten we daarin op één lijn.

Vergis je niet , ook wij hadden onze frustraties en irritaties. En het was echt niet enkel rozengeur en maneschijn. Echter; in de basis hadden we het goed en hebben we als ouders op een mooie manier samengewerkt in het belang van onze kinderen.





In 2015 werd ons gezin opgeschrikt. De vader van mijn kinderen werd ziek, ernstig ziek. Dit bericht kwam binnen als een mokerslag. Nadat we van de eerste schrik bekomen moesten we afspraken gaan maken. De vader van mijn kinderen was al snel niet meer in staat om voor de kinderen te zorgen. Hoe nu verder?

Uiteindelijk hebben we besloten dat ik samen met mijn nieuwe partner en de kinderen bij mijn zieke ex-partner zou gaan wonen. Zo konden de kinderen, die op dat moment 7 en 9 jaar waren, elke dag hun vader zien en visa versa. Verdrietige en intense maanden volgde. Toch waren het ook mooie maanden. Maanden van omzien naar elkaar vanuit liefde en respect. Uiteindelijk gevolgd door het sterfbed en een toch nog onverwacht overlijden. Op het moment van overlijden was mijn huidige partner aan het werk en waren we als gezin bij elkaar. Papa, mama en de 2 liefste en dapperste kinderen die ik ken.

Toen realiseerde ik me; het is ons als ouders gelukt om afscheid te nemen als partners en samen te werken als ouders. Het is ons gelukt om er geen strijd van te maken en elkaar het beste te gunnen. Het is ons gelukt om elkaar niet los te laten; we zijn elkaar anders gaan vasthouden.

*En dat dát gun ik álle ouders en álle kinderen die betrokken zijn bij een scheiding.*

# Waarom dit E-book?

Inmiddels heb ik al vele stellen begeleid bij hun scheiding. Steeds opnieuw zie ik hoe ouders worstelen met hun emoties en overspoeld worden door onzekerheid.

Vrijwel alle ouders willen hun scheiding goed regelen. Zeker ook voor de kinderen. Toch lopen veel scheidingen uit op een vechtscheiding. Met alle gevolgen van dien. Ik ben ervan overtuigd dat dat anders kan!

Het is mijn missie om ouders te helpen hun scheiding oprecht en eerlijk te regelen.

Dit E-book gaat jullie daarbij helpen!

Heb je vragen? Schroom niet, ik help jullie graag!



*Vrijwel alle ouders willen hun scheiding goed regelen. Zeker ook voor hun kinderen.*

# Voor wie is dit Ebook?



- Deze tips zijn voor al die ouders die de wens hebben om hun scheiding op een goede manier te regelen.
- Voor al die ouders die hun kind(eren) zowel een vader als een moeder gunnen.
- Voor al die ouders die na de scheiding goed contact willen behouden met de vader of moeder van hun kind(eren), maar niet goed weten hoe.

Dit E-book helpt jullie om de scheiding goed te regelen met respect voor elkaar.

Natuurlijk mag je boos, verdrietig, machteloos of gefrustreerd zijn. Echter verlies het belang van jullie kind(eren) nooit uit het oog!

Wil je de scheiding op een oprechte en respectvolle manier regelen, zonder dubbele agenda?

Lees dan vooral verder!

*Wil jij de scheiding op een oprechte en eerlijke manier regelen? Lees dan vooral verder.*



# 1.Hoe vertellen we het de kinderen?

Ik vertelde je al dat toen ik jaren geleden ging scheiden dat ik er nachten van wakker lag; hoe ga ik dit in vredesnaam aan mijn kinderen vertellen? In mijn werk als Mediator en Scheidingspecialist zie ik ouders worstelen met diezelfde vraag. Daarom deze concrete tips.

Als ouders weet je dat dit gesprek het leven van jullie als gezin compleet gaat veranderen. Je kunt kinderen niet beschermen tegen de boze en verdrietige emoties. Maar je kunt ze wel behoeden voor onnodig verdriet en extra zorgen en lasten. Het hangt allemaal af van de manier waarop jullie dit beslissende moment aanpakken en wat jullie daarbij vertellen en uitstralen.

Jullie zijn meer zijn dan alleen de boodschappers van het slechte nieuws. Jullie zijn ook – nog steeds en altijd – de beschermers van jullie kind, een troost en veilige haven. Hier komt ook de naam voor dit gesprek; 'het paraplugesprek' uit voort, jullie zorgen voor de bescherming, als ouders houden jullie de kinderen uit de wind en uit de regen.



*Jullie zijn de beschermers van jullie kind,  
Een troost, een veilige haven*



# Tips voor het gesprek met de kinderen

- Voer het gesprek altijd gezamenlijk met het hele gezin; dus beide ouders en alle kinderen. Dit geeft de kinderen direct bevestiging dat ook al gaan de ouders uit elkaar, jullie nog wel samenwerken. Blijf ook vertellen dat jullie sámen blijven zorgen voor de kinderen.
- Kies een rustig moment en neem de tijd en plan geen afspraken direct na dit gesprek. Maak tijd vrij om de boodschap te brengen maar ook om de reactie van jullie kind te peilen en daarop te reageren. Luister en wees beschikbaar voor jullie kind.
- Verzacht de mededeling over jullie scheiding zoveel mogelijk met lieve woorden, maar doe geen loze beloftes. Wees openhartig en kom to the point. Probeer het slechte nieuws ('we gaan uit elkaar') af te wisselen met het goede (je zult mama/ papa heel vaak zien).
- Ouders zijn verantwoordelijk voor de scheiding, niet de kinderen. Het is echt belangrijk dat de kinderen inzien dat de scheiding niet hun schuld is. Het is heel belangrijk om dit te benoemen en later te herhalen.
- Vat kort en krachtig samen welke verandering er komen en maak duidelijk dat jullie deze veranderingen ondergaan als gezin.
- Voer het gesprek het liefst met wat tijd tussen de aankondiging en de dag waarop een van de ouders vertrekt. Zo hebben kinderen wat tijd om aan het idee te wennen. Het belangrijkste is dat jullie voorkomen dat jullie kind zich in de steek gelaten voelt.
- Aan het eind van het gesprek kunnen jullie benadrukken dat het voor jullie beide heel belangrijk is dat de kinderen met beide ouders goed contact heeft. Dit helpt voorkomen dat de kinderen in een loyaliteitsconflict terecht komen.

## 2.De Omgangsregeling

Er moet ook een zorgregeling of omgangsregeling afgesproken worden. Op welke dagen, welke tijdstippen zijn de kinderen bij jou en op welke dagen en tijdstippen zijn de kinderen bij de andere ouder. Vaak hoor ik ouders zeggen “dat regelen we wel in onderling overleg”. De praktijk leert dat dit achteraf vaak tot conflicten leidt.

Dit is ook de reden dat de rechtbank dit niet meer accepteert. Er moet een duidelijk plan komen. Een duidelijk plan zorgt voor rust en stabiliteit voor jullie én voor de kinderen.

Natuurlijk mogen jullie in onderling overleg afwijken van het plan. Echter als jullie er samen niet uitkomen dan zijn de eerder gemaakte afspraken die vastliggen in het ouderschapsplan leidend.

*Vermijd zoveel mogelijk de term 'ex'.  
De term 'ex' heeft vaak onbedoeld een negatieve lading.*



*Voor de vader of moeder van je kinderen  
kan je toch niet anders dan respect hebben?*

### 3. De dagelijkse verzorging

En dan weet je op welke dagen en tijdstippen de kinderen bij jou en op welke dagen en tijdstippen de kinderen bij de andere ouder zijn, toch ben je er dan nog niet.

Het is belangrijk dat jullie ook afspraken maken over de dagelijkse zorg voor de kinderen. Wie gaat er met de kinderen naar de huisarts of de orthodontist? Wie gaat er met de kinderen naar de kapper of naar de fysio?

En ook; Hoe gaan jullie om met vriendjes, vriendinnetjes? Gamen, gebruik van social-media, alcohol, drugs, anticonceptie enz. Neemt een van jullie de beslissingen of doen jullie dat samen?

Wat als een van de kinderen ernstig ziek wordt? Of één van jullie? Hoe gaan jullie dan om met de zorgregeling?

Hoe gaan jullie elkaar op de hoogte houden van belangrijke zaken in het leven van jullie kind(eren)?

Belangrijke punten om over na te denken. En zo waardevol om daar heldere afspraken over te maken. Dit voorkomt problemen en frustraties in de toekomst.





## 4. Afspraken over de feestdagen en vakanties

Dan zijn er nog de vakanties en feestdagen en niet te vergeten de verjaardag van jullie kind(eren), je eigen verjaardag, Vaderdag en Moederdag. Ook daarover is het verstandig om goede afspraken te maken.

Sommige ouders vieren een aantal dagen nog samen, zoals bijvoorbeeld de verjaardag van hun kind(eren).

Andere ouders zien hier meteen of later vanaf en vieren het apart van elkaar.

Ook hier geldt, denk er goed over na, zeg niet te snel “dat regelen we wel in onderling overleg”. Uit ervaring weet ik dat het verstandig is om hier goed over na te denken en de afspraken vast te leggen.



*Duidelijke afspraken zorgen voor rust.  
Nu én in de toekomst.*

## 5. Waar worden de kinderen ingeschreven?

Op termijn wonen jullie als ouders niet meer onder één dak. Het is belangrijk dat jullie afspreken op welk adres de kind(eren) worden ingeschreven. Het adres van inschrijving is enkel een administratieve formaliteit en zegt niets over het gezag en de zeggenschap die jullie beide als ouders hebben. Het adres van inschrijving heeft echter wel invloed op een aantal financiële zaken, namelijk;

### **Kinderbijslag**

Als jullie apart van elkaar wonen ontvangt de ouder waarbij het kind staat ingeschreven voortaan eens per kwartaal de kinderbijslag. Het maakt niet uit of die ouder ook kinderalimentatie ontvangt. Afhankelijk van jullie situatie is het soms ook mogelijk om allebei kinderbijslag te ontvangen of om de kinderbijslag te verdelen tussen de ouders.

### **Kindgebonden budget**

Het kindgebonden budget is een bijdrage in de kosten van kinderen tot 18 jaar. Deze ontvang je naast je kinderbijslag als je voldoet aan bepaalde voorwaarden. Zo mag je inkomen niet te hoog zijn en mag je niet te veel vermogen hebben.

Doordat deze toeslag inkomensafhankelijk is kan het soms veel uitmaken wie het kindgebonden budget ontvangt. Door goede afspraken te maken kunnen jullie ervoor zorgen dat jullie optimaal gebruik maken van deze toeslag. Dit kan honderden euro's schelen voor jullie allebei.



# Waar worden de kinderen ingeschreven?

## Inkomensafhankelijke combinatiekorting

Mogelijk heb je ook recht op inkomensafhankelijke combinatiekorting. Hiervoor moet je aan een aantal voorwaarden voldoen:

- Je kind is jonger dan 12 jaar
- Je kind staat minimaal 6 maanden op jouw adres ingeschreven
- Je voldoet aan de inkomensvoorwaarden
- Jullie kind moet minimaal 3 dagen per week (3x 24 uur) bij jou wonen om deze toeslag te kunnen ontvangen.

Ook hiervoor geldt dat jullie optimaal gebruik kunnen maken van deze korting door goede afspraken te maken.

Zoals je ziet kunnen er op het gebied van toeslagen aardig wat zaken veranderen na de scheiding. Door goede afspraken met elkaar te maken kunnen de toeslagen bovendien veel gunstiger uitpakken. Soms scheelt dit honderden euro's per maand in wederzijds voordeel. Dit is één van de vele voordelen van scheiden in overleg.



*Advies op maat  
kan jullie honderden euro's per maand opleveren.*



## 6. Kinderalimentatie of een kinderkostenrekening?

### Kinderalimentatie berekenen

Als een van de ouders de meeste zorgtaken op zich neemt maakt diegene waarschijnlijk ook de meeste kosten voor de kinderen. Door middel van kinderalimentatie zorg je ervoor dat die kosten alsnog eerlijk verdeeld worden. De ene ouder maakt dan maandelijks een bedrag over naar de andere ouder. De hoogte van de kinderalimentatie wordt berekend aan de hand van landelijk geldende normen. Hierbij wordt onder andere rekening gehouden met:

- De draagkracht van beide ouders
- De inkomenssituatie binnen het gezin voor de scheiding
- Het aantal kinderen en hun leeftijd
- De financiële behoefte van de kinderen
- De verdeling van de zorgtaken na de scheiding

Op internet zijn er diverse sites te vinden waar je de hoogte van de kinderalimentatie kan berekenen. Echter deze rekenmodellen maken een globale berekening op basis van de gemiddelden. Mijn advies aan jullie: Laat een berekening op maat maken die past bij jullie specifieke situatie. Er zijn immers, zoals je in dit e-book leest, zoveel zaken die meespelen en van invloed zijn.



*Laat een berekening op maat maken.  
Die past bij jullie specifieke situatie*

# Kinderalimentatie of een kinderkostenrekening?

Bij een scheiding is de vraag van veel ouders; hoeveel kosten de kinderen eigenlijk per maand en wie gaat wat betalen?

In de wet is vastgesteld dat beide ouders de plicht én het recht hebben om hun kind(eren) financieel te onderhouden en verzorgen. Het uiteindelijke doel is dat kinderen, (ook) financieel gezien, zo min mogelijk nadelen ondervinden van de scheiding en dat er een vergelijkbare levensstandaard is bij de vader en de moeder.



## **Verblijfskosten en verblijf overstijgende kosten**

Allereerst wat uitleg over de kosten voor de kinderen. Deze kunnen volgens de wet namelijk verdeeld worden in verblijfskosten en verblijf overstijgende kosten. Onder de verblijfskosten vallen de kosten die de ouder maakt wanneer het kind bij hem of haar verblijft. Denk aan kosten voor eten, gas, water en licht, maar ook voor uitjes of vakanties. De verblijfsoverstijgende kosten zijn alle overige kosten. Deze kosten worden onafhankelijk van waar het kind verblijft gemaakt. Denk hierbij aan kleding, school en sport.

# Kinderalimentatie of een kinderkostenrekening?

Het is ook mogelijk dat jullie kiezen voor een gezamenlijke kinderkostenrekening. De kinderkostenrekening is een rekening waar beide ouders toegang tot hebben. Maandelijks storten de ouders hier naar verhouding van salaris een bedrag op. Vanuit deze rekening worden vervolgens alle verblijf overstijgende kosten betaald. Zo hebben beide ouders inzicht in de gemaakte kosten en veranderd er voor de kinderen zo min mogelijk.

Wanneer jullie gebruik maken van een kinderkostenrekening is het heel belangrijk dat jullie goede afspraken maken. Mogen beide ouders gebruik maken van de rekening of betaalt één ouder alles en kijkt de ander alleen mee? Wat gaat er wel en wat gaat er niet betaald worden van deze rekening?

Een mediator kan jullie helpen om aan de hand van jullie specifieke situatie de voor en nadelen tegen elkaar af te wegen. Ook helpt een mediator jullie om de afspraken helder op te schrijven in het ouderschapsplan.



*Een mediator kan jullie helpen  
om de voor en nadelen tegen elkaar af te wegen.*



## 7. Kinderen vanaf 12 jaar

Mag een kind vanaf 12 jaar kiezen waar hij of zijn gaat wonen? Nee!

### **De kinderrechter**

Wel is het zo dat kinderen vanaf 12 jaar een hoorrecht hebben. Dit betekent dat kinderen een uitnodiging van de rechtbank krijgen om te komen vertellen hoe zij aankijken tegen de scheiding en wat zijn of haar wensen zijn aangaande de scheiding. De kinderrechter vraagt dan wat jullie kind wil en hoe jullie kind zich voelt. Het gesprek met de kinderrechter wordt het kindgesprek of kinderverhoor genoemd. Het hoorrecht is een recht, geen plicht. Een kind mag hiervan afzien.

### **Mediator of Scheidingsspecialist**

Ook kan een kind ervoor kiezen om niet bij de rechter te vertellen wat zijn of haar wensen zijn maar dat te doen bij bijvoorbeeld een mediator of scheidingsspecialist. Veel kinderen vinden dit makkelijker.



Een scheiding heeft grote gevolgen, ook voor jullie kinderen

## 8. Goed scheiden?

### Een duidelijk ouderschapsplan biedt rust.

Persoonlijk praat ik liever over een ouderschapsregeling in plaats van een ouderschapsplan. Een plan klinkt nogal ‘luchtig en vrijblijvend’ en daar is in dit geval zeker geen sprake van. Het gaat immers over jullie kinderen waar jullie beiden het beste mee voor hebben. Daar maken jullie als ouders afspraken over. Deze afspraken gaan jullie uitvoeren. Het reikt dus verder dan alleen een plan; het is een regeling.

Om die reden heb ik het met mijn klanten steevast over een ouderschapsregeling. Omdat er in de volksmond gesproken wordt over het ouderschapsplan kies ik ervoor om in dit e-book het woord ouderschapsplan aan te houden.



#### **Hoe zit het juridisch?**

Het ouderschapsplan is een verplicht onderdeel voor ouders van minderjarige kinderen. Dat betekent dat het ouderschapsplan als bijlage van het scheidingsconvenant naar de rechtbank wordt verzonden. Als beide documenten voldoen aan de wettelijke eisen zal de rechter de scheiding bekrachtigen en daarmee zijn de afspraken uit het scheidingsconvenant én de afspraken uit het ouderschapsplan vanaf dat moment bindend voor beide ouders.

Jullie zijn vanaf dat moment verplicht om de afspraken na te komen.

*De mediator zorgt er voor dat alle documenten  
voldoen aan de wettelijke eisen*

# Goed scheiden?

## Een duidelijk ouderschapsplan biedt rust.

### **Wat is een ouderschapsplan?**

Het ouderschapsplan is een verplichte regeling waarin ouders die gaan scheiden afspraken vastleggen over hun minderjarige kinderen. Of je nu getrouwd bent, een geregistreerd partnerschap hebt of samenwoont; alle ouders moeten aan deze verplichting voldoen.

### **Wat staat er in een ouderschapsplan?**

Als ouders kennen jullie je kinderen het beste. Het is dan ook het mooiste wanneer jullie als ouders in onderling overleg afspraken maken over hoe jullie het ouderschap, na scheiding vorm willen geven.

In het ouderschapsplan moeten in ieder geval afspraken staan over:

- Hoe jullie als ouders de zorg, opvoeding en omgang regelen.
- Hoe jullie als ouders elkaar informeren over belangrijke zaken
- Hoe jullie de kosten voor de kinderen gaan regelen/ verdelen.

Het is het beste om de afspraken zo concreet mogelijk te omschrijven.



Als ouders kennen jullie je kind het beste



# Goed scheiden?

## Een duidelijk ouderschapsplan biedt rust.

In de praktijk zie ik mensen nogal eens worstelen met de afspraken rondom de kinderen. Zelfs mensen die jaren geleden gescheiden zijn.

Tijdens de scheidingsperiode moet er ontzettend veel geregeld worden en vaak ziet men door de bomen het bos niet meer. Men verkiest onbewust snelheid en gemak boven compleet en zorgvuldig. Men heeft destijds een ouderschapsplan van het internet gedownload en dit samen ingevuld. Echter; de wettelijke minimaal verplichte onderdelen van het ouderschapsplan zijn uitermate summier.

Oftewel; Veel belangrijke zaken waarbij het zeer wenselijk is en in veel gevallen zelfs noodzakelijk om afspraken over te maken zijn niet meegenomen in een dergelijk 'standaard' ouderschapsplan. Laat je niet verleiden door de wens er snel van af te zijn. Als jullie nu heldere en werkbare afspraken maken kan dit veel ellende in de toekomst besparen. Goede, heldere en werkbare afspraken zorgen voor rust. Zowel voor jullie als voor jullie kind(eren)



Men verkiest onbewust snelheid en gemak  
boven compleet en zorgvuldig.

# Goed scheiden?

## Een duidelijk ouderschapsplan biedt rust

### **Evaluatie**

Zeker als jullie minderjarige kinderen hebben is het wenselijk om in het ouderschapsplan afspraken te maken over de evaluatie van de afspraken. Een omgangsregeling kan heel passend zijn bij kinderen van bijvoorbeeld 5 en 8 jaar, echter als jullie kinderen ouder worden kan het zijn dat er hele andere afspraken nodig zijn. Los hiervan kan het natuurlijk ook zijn dat de situatie veranderd door een verhuizing van één van jullie beiden. Of doordat één van jullie, of jullie beiden een andere partner krijgen. Regelmatig evalueren kan veel onrust voorkomen.

### **Wijzigingen aanbrengen in het ouderschapsplan**

Wijzigingen kunnen eenvoudig doorgevoerd worden; mits jullie het samen eens zijn over de veranderde afspraken. Het is dan verstandig de nieuwe afspraken op papier te zetten (in tweevoud), voorzien van de datum en een handtekening van jullie allebei. Vanaf dat moment gelden de nieuwe afspraken.

Als er wel wijzigingen nodig zijn maar jullie hier samen niet uitkomen dan kan een mediator jullie uitkomst bieden. Een mediator gaat samen met jullie op zoek naar een oplossing waar jullie beide achter staan.



## 9. Hulp voor het kind zelf

### De Kinderen Scheiden Mee

Het programma De Kinderen Scheiden Mee is ontwikkeld voor kinderen met gescheiden ouders. Tijdens de scheidingsperiode, gevuld met onzekerheden, draagt dit programma voor kinderen én hun ouders bij aan het voorkomen en verminderen van problemen voortvloeiend uit de scheiding.

Met deze bewezen methodiek wordt de verwerking van de scheiding zo goed mogelijk op gang gebracht.

Het mooie aan dit programma is dat juist ook de ouders hierbij worden betrokken. Dit helpt om ook de communicatie tussen ouder en kind bij scheiding te versterken en handvatten aan te reiken.

Het is een bewuste keuze geweest om na de opleiding tot mediator en scheidingspecialist de opleiding tot coach van het programma De Kinderen Scheiden mee te volgen. Dit krachtige programma maakt voor veel kinderen het absolute verschil. En dat tijdens maar één dagdeel!



*Ieder kind in scheiding verdient deze laagdrempelige en preventieve aandacht.*

# 9. Hulp voor het kind zelf

## Het Groepsprogramma

In een speciaal op leeftijdsgroepen afgestemd programma van één ochtend of middag leren de kinderen beter begrijpen wat er gebeurt bij scheiding en hoe ze daar mee om kunnen gaan.

Het programma is preventief omdat het problemen op de langere termijn voorkomt en/of vermindert. Het is fijn om te kunnen praten en te kunnen delen over wat je vindt en voelt. Veel kinderen geven achteraf aan dat het fijn was hun gedachten en gevoelens met andere kinderen te kunnen delen. De kinderen herkennen zich in elkaars situaties en voelen de erkenning: “Ik ben niet alleen”. **Dat is de kracht van de groep.**

### Wat er in ieder geval aan bod komt tijdens dit groepsprogramma:

- Een scheiding is nooit de schuld van kinderen;
- De ouders blijven altijd de vader en de moeder van het kind
- Iedereen maakt fouten;
- Ouders blijven van hun kinderen houden;
- Ouders komen niet meer bij elkaar.

## Erkenning en herkenning staat centraal

### Individuele Begeleiding

Hoe gaat het met jou?

De werkvormen van het programma worden vaak ook bij individuele begeleiding ingezet. Als kindercoach van het programma De Kinderen Scheiden Mee kan ik jullie kind ook individueel begeleiden in gesprekken om ook op deze manier de verwerking van de scheiding zo goed mogelijk in gang te zetten en jullie kind in zijn/haar kracht te zetten tijdens en na de scheiding.

Wat er in ieder geval aan bod komt bij de Individuele coaching:

- Praktische tips worden aangereikt;
- Het zelfvertrouwen van het kind wordt versterkt;
- Het probleemoplossend vermogen van het kind wordt vergroot;
- De scheiding en alle veranderingen worden beter begrepen;
- Het kind voelt zich gezien en gehoord.



# 10. Boekentips

Praten met kinderen over scheiden is niet altijd makkelijk. Ik heb een aantal nuttige kinderboeken over scheiden voor je op een rijtje gezet:

## **Kinderen 4 - 8 jaar**

- Bang Boos Blij, een hulpboek voor als je ouders zijn gescheiden.
- Uit elkaar
- Johnny Joker...schopt herrie in de hut
- Soms woon ik bij mama en soms woon ik bij papa

## **Kinderen 8 - 12 jaar**

- Boos Blij, een hulpboek voor als je ouders zijn gescheiden.
- Mijn ouders gaan uit elkaar, wat nu?
- Ik hoor bij jullie allebei.

## **Kinderen 12 - 17 jaar**

- Hoe kom ik over de scheiding van mijn ouders heen?
- Mijn ouders gaan scheiden, en ik dan?

## **Ouders**

- Schei eens uit
- Stoppen als partners, doorgaan als ouders
- Aan alle gescheiden ouders
- Hoe vertellen we het de kinderen



# Een goed geregelde scheiding, in het belang van ouders én kinderen.

In het begin van dit E-book vertelde ik je mijn persoonlijke verhaal.

Toen ik besepte dat het ons als ouders was gelukt om de scheiding op een goede en respectvolle manier te regelen kreeg ik steeds meer de wens en de behoefte om andere ouders te helpen om ook op een goede, eerlijke manier uit elkaar te gaan. Als wij dit kunnen, dan kunnen andere ouders dit ook!

Vanuit die motivatie en overtuiging ben ik gestart met de opleiding tot mediator, gevolgd door de opleiding tot scheidingsspecialist en coach van het programma 'De Kinderen Scheiden Mee'. Een unieke combinatie die voor al mijn klanten grote voordelen heeft. Daar waar de gemiddelde mediator zich enkel focust op de emotionele begeleiding ga ik een stap verder.

Een mediator mag niet adviseren een scheidingsspecialist kan en mag dat wél. Hierdoor voorzie ik jullie van je gedegen financieel, fiscaal en juridisch advies passend bij jullie specifieke situatie zodat jullie achteraf niet voor verrassingen komen te staan.

Dit totaal pakket heeft alles in zich wat maakt dat ook jullie op een goede, eerlijke en oprechte manier afscheid kunnen nemen van elkaars als partners en samen als ouders verder kunnen.

En dat alles voor een prijs die lager ligt dan het uurtarief van de gemiddelde mediator! Goed scheiden moet immers mogelijk zijn voor iéedereen!



*Als wij dit kunnen,  
dan kunnen andere ouders dit ook!*

# Contact

Vragen?

Maak een afspraak voor een  
gratis en vrijblijvend informatiegesprek



Alle expertise onder één dak.  
Dat geeft rust!

## Contact

[info@bureaudeschakel.nl](mailto:info@bureaudeschakel.nl)  
tel: 06-51004414



[www.bureaudeschakel](http://www.bureaudeschakel.nl)