

# DO'S EN DON'TS

## WERKKAART 4

Deze aandachtspunten kun je met ouders bespreken om ze te helpen een scheiding voor hun kind zo soepel mogelijk te laten verlopen.

### DO'S VOOR OUDERS

#### Bij ruzie

- Bescherm uw kind door liefde en aandacht te geven. Scherm uw kind af van ruzies.
- Besef dat ook ongebooren kinderen, baby's en jonge kinderen last hebben van conflicten en stress.

#### Praten met kinderen

- Kinderen hebben het recht om hun mening te geven. Dat staat ook in het internationaal verdrag van de rechten van het kind. Kinderen kunnen dat ook. Uiteindelijk beslissen ouders, maar zorg dat duidelijk is hoe de mening van het kind is meegewogen.
- Vertel uw kind - het liefst samen - wat er gaat gebeuren.
- Zeg uw kind duidelijk en herhaaldelijk dat de scheiding niet zijn schuld is.
- Geef uw kind het gevoel dat het van beide ouders mag houden.

#### Ouderschap

- Gelijkwaardig ouderschap betekent niet dat zorg precies gelijk verdeeld moet worden.
- Kinderen zijn niet per definitie beter af bij de ouder van hetzelfde geslacht.
- Blijf in contact met de andere ouder.
- Houd u aan gemaakte afspraken. Werkt het niet? Overleg dan met elkaar hoe het anders kan.

#### Omgeving van het gezin

- Breng de school, het kinderdagverblijf en/of (sport)clubs op de hoogte van de veranderingen.

#### Wonen

- Laat het kind zelf beslissen of persoonlijke spullen worden meegenomen van de ene naar de andere ouder.

### DON'TS VOOR OUDERS

- Ruzie maken en schreeuwen waar uw kind bij is.
- Negatief praten over de andere ouder of familie.
- Uw kind weg houden bij de andere ouder.
- Elkaar negeren waar uw kind bij is.
- Het niet betalen van alimentatie gebruiken als middel van vergelding.
- Uw kind verwennen uit schuldgevoel.

# DO'S EN DON'TS

## WERKKAART 4

### DO'S VOOR JEUGDIGEN

#### Praten met ouders of anderen

- Geef je mening en zeg wat je graag zou willen. Daar heb je recht op. Dat staat ook in het kinderrechtenverdrag. Uiteindelijk beslissen je ouders.
- Bespreek je emoties en gevoelens over de scheiding met professionals of met iemand uit je omgeving.

#### Inzicht in je gevoelens

- Probeer jezelf beter te begrijpen door te praten, een dagboek bij te houden of informatie te zoeken.
- Accepteer dat je je eigen gevoelens niet allemaal kent en begrijpt.
- Ouders hebben hun problemen. Jij hebt de jouwe en die wil je ook zelf oplossen.

#### Hulp vragen

- Vraag je ouders hulp te zoeken als ze niet goed met elkaar kunnen praten.
- Zoek hulp als je merkt dat je het zelf (te) moeilijk hebt.

#### Rechten

- Jij hebt het recht om van je beide ouders te houden en hen trouw te blijven.
- Je ouders moeten je na de scheiding niet als volwassene behandelen, je hebt het recht om kind te blijven in relatie met je ouders.
- Wat er ook gaande is met je ouders, jij hebt recht op verzorging.
- Je hebt het recht om je mening te geven.
- Je hebt het recht op voldoende en belangrijke informatie.
- Je hebt recht op omgang met beide ouders.

### DON'TS VOOR JEUGDIGEN

- Denken dat het jouw schuld is als je ouders gaan scheiden.
- Schrikken als je heel heftige gevoelens hebt.
- Denken dat je beter bij de ouder van hetzelfde geslacht kunt wonen.
- Zorgen voor je ouders.
- Ruzies oplossen voor je ouders.
- Voor je ouders communiceren.
- Het bij ruzie tussen je ouders voor één van je ouders opnemen.