

***Scheiden
met kinderen doe je zo***
10 tips

inmedio
MEDIATION & COACHING

E-BOOK Oktober 2022

Introductie

Als gescheiden moeder weet ik als geen ander dat scheiden met kinderen niet makkelijk is. Onze kinderen waren op het moment van de scheiding vijf en drie jaar jong. Te klein om op dat moment echt te beseffen wat er te gebeuren stond. Maar natuurlijk voelen kinderen wel dat er iets aan de hand is. Voor mij was vanaf het eerste moment enorm belangrijk dat de impact voor de kinderen zo laag mogelijk moest zijn.

Samen met mijn ex-partner hebben we afspraken gemaakt waarbij de kinderen voorop werden gezet. Daardoor hebben we de impact weten te beperken. Natuurlijk moesten de kinderen na de scheiding wennen. Maar door de afspraken die goed waren voor de kinderen, voelde ze wel dat ze nog steeds een papa en mama hadden.

In dit gratis E-book geef ik jou 10 tips om zo goed mogelijk te scheiden met kinderen. Deze geven je houvast en vertrouwen op een goede afloop. Je bepaalt uiteindelijk zelf hoe je gaat scheiden met kinderen en welke tips je hierin meeneemt.

Lieve groeten,

Steffie Reijnen

InMedio

Mediation & Coaching

1. Vertel je kinderen op een goede manier dat jullie uit elkaar gaan

Je kinderen vertellen dat jullie gaan scheiden is niet gemakkelijk. Vooraf weet je al dat je ze verdriet gaat doen en dat het impact op hun leven gaat hebben. Je kunt de kinderen op verschillende manieren vertellen dat jullie gaan scheiden.

Ga er niet blind in, maar denk eerst goed na over wat je tegen de kinderen gaat zeggen. Het is belangrijk om over het tijdstip van vertellen na te denken. Maar ook wat jullie gezamenlijke boodschap is. Bedenk ook alvast antwoorden op vragen die de kinderen wellicht hebben. Zo kun je ze meteen geruststellen. En weet je een antwoord niet, dan zeg dat eerlijk en lieg niet.

Wil je meer tips over het vertellen van een scheiding?

Download dan het E-book [“Hoe vertel je jouw kind over de scheiding.”](#)

2. Samen scheiden

Er zijn veel verschillende redenen waarom stellen gaan scheiden. Afhankelijk van de reden, spelen er bepaalde emoties bij jou en je partner. Vooral boosheid, onrecht en woede kunnen ervoor zorgen dat jullie lijnrecht tegenover elkaar komen te staan. Uiteindelijk worden de kinderen daar de dupe van.

Hoe moeilijk het soms ook is. Probeer tijdens het regelen van de scheiding deze emoties de baas te zijn, zodat jullie samen de scheiding kunnen regelen. En als het samen niet lukt, zoek dan de hulp bij een mediator. Door samen te scheiden en samen afspraken te maken is de impact voor de kinderen een stuk lager dan wanneer jullie lijnrecht tegenover elkaar staan. Zo zijn er minder spanningen en kunnen er afspraken gemaakt worden die voor jou, je partner en de kinderen goed voelen.

5. Maak de huidige woning het ‘thuis’ van de kinderen

De huidige woning is het thuis van de kinderen. Bij een scheiding is het vaak fijn als één van de ouders in het huidige huis kan blijven. Natuurlijk moet ook één van de ouders er willen wonen en dit kunnen bekostigen. Maar mocht het lukken, dan is het voor de kinderen fijn dat ze niet aan twee nieuwe huizen hoeven te wennen.

Als één van de ouders blijft wonen, dan is het fijn als de nieuwe woning van de ander in de buurt is. Hierdoor kunnen de kinderen nog steeds zelf naar school of tussendoor een keer naar de andere ouder.

Gaan jullie wel beide verhuizen, probeer ook dan te kijken of er woningen in de buurt van het huidige huis beschikbaar zijn. Hierdoor kunnen de kinderen nog naar dezelfde school en sportvereniging. Dit zorgt ook voor een lagere impact van de scheiding.

6. Blijf altijd samen ouders

Na de scheiding blijven jullie samen ouders. Jullie zullen elkaar nog vaak tegenkomen. Probeer ervoor te zorgen dat jullie op belangrijke momenten ook samen kunnen zijn. Denk hierbij aan ouderavonden, afzwemmen, kinderfeestjes of afstuderen. Het geeft de kinderen rust en geeft ze niet het gevoel te moeten kiezen tussen papa of mama.

En daarbij hoeven jullie niet te kiezen en kunnen jullie beide als ouders genieten van de speciale momenten.

Mocht één ouder een keer niet aanwezig kunnen zijn bij een belangrijke afspraak, spreek dan af hoe je elkaar informeert.



7. Regel de alimentatie of kinderrekening

Afhankelijk van de zorgregeling zal er alimentatie betaald moeten worden of wordt er een kinderrekening geopend. Bij co-ouderschap wordt er een kinderrekening geopend waar maandelijks geld op gestort wordt. Jullie als ouders spreken dan samen af welke kosten daarvan betaald worden. Denk hierbij aan kleding, sporten en kinderfeestjes. Zijn de kinderen meer bij de ene ouder dan de andere, dan is er vaak alimentatie van toepassing. Ook hierbij maken jullie dan samen afspraken wat daarvan betaald moet worden.

Tijdens het mediation traject worden standaard berekeningen gemaakt voor de kindkosten en welke ouder welke bijdrage daarin heeft. Het is dan aan jullie samen om te bepalen wat er daadwerkelijk door wie betaald wordt.

8. Bekijk welke toeslagen je kunt krijgen

Na een scheiding zien je financiën er vaak heel anders uit dan voor de scheiding. Je moet het doen van jouw eigen inkomen en eventueel partneralimentatie. Dit kan pijn doen. Gelukkig bestaan er toeslagen waar je eventueel recht op hebt. Denk aan zorgtoeslag, huurtoeslag en kindgebonden budget. Dit kunnen flinke bedragen zijn, waardoor je alle lasten makkelijker kunt betalen. Geef jouw veranderingen op tijd door via toeslagen.nl. Zo voorkom je dat je te weinig of juist te veel gaat betalen.



9. Stel een ouderschapsplan op en houdt het actueel

Als je gaat scheiden met kinderen dan is een ouderschapsplan verplicht. In dit plan worden alle afspraken rondom de kinderen vastgelegd. Veel van de hiervoor genoemde tips komen er ook in te staan.

Het ouderschapsplan maak je als je gaat scheiden. Het is een document dat door de jaren heen kan veranderen. Kinderen worden ouder en krijgen andere behoeftes. Ook bij jou en je partner kunnen veranderingen optreden waardoor aanpassing nodig is. Het is daarom raadzaam om het ouderschapsplan ook regelmatig te evalueren. Wat voor jullie regelmatig is, dat bepalen jullie.

10. Blijf met de kinderen in gesprek na de scheiding

Zoals gezegd is scheiden een ingrijpende gebeurtenis voor kinderen. Er verandert veel. Het duurt een tijdje voordat de kinderen gewend zijn aan de nieuwe situatie. Als ze al helemaal wennen.

Na verloop van tijd kunnen de kinderen een schuldgevoel of verlatingsangst ontwikkelen. Let goed op de signalen die de kinderen afgeven. Denk daarbij aan een opmerking zoals “zonder mij waren jullie nog getrouwd” of als je kind elke keer precies wil weten waar je naar toe gaat. Blijf daarom ook na de scheiding met de kinderen in gesprek.



Nu is het jullie beurt

Hopelijk heb ik jou kunnen helpen met deze 10 tips voor een scheiding met kinderen. Het is nu aan jou om te bepalen hoe je de scheiding gaat aanpakken.

Kan ik jullie helpen met een mediation traject en zorgen dat ook de kinderen een stem krijgen? Neem dan contact met me op.

Telefoon:

+31 (0)6 43 76 28 23

E-mail:

info@inmedio.nl

Website:

www.inmedio.nl



Steffie Reijnen

InMedio

Mediation & Coaching

Wil je vrijblijvend kennis maken met Steffie van InMedio? Plan dan nu een

 **Kennismakingsgesprek**

