

# VRAAG VAN DE MAAND

Februari 2025

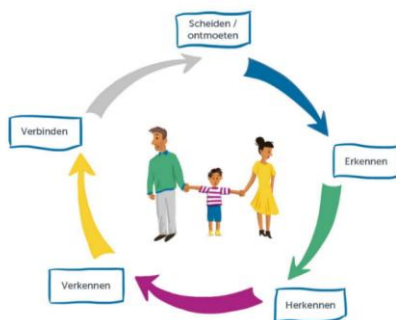
Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | [www.ggdgv.nl/jeugd](http://www.ggdgv.nl/jeugd)

## Hoe praat ik met mijn kind over de scheiding?

Een scheiding is een impactvolle gebeurtenis. Het maakt ook bij kinderen allerlei gevoelens en gedachten los. Het is een verlieservaring, en bij verlies hoort rouw. In deze vraag van de maand willen wij je met behulp van de verliescirkel inzicht geven in een rouwproces en handvaten bieden hoe je hier met je kind over kan praten.



### De verliescirkel



#### Rouwtaak 0: ontmoeten

Het kind maakt door de scheiding kennis met verdriet en teleurstelling als onderdeel van het dagelijks leven, hij of zij moet nog leren om hiermee om te gaan.

#### Rouwtaak 1: erkennen

Het besef daalt in dat de ouders van het kind uit elkaar zijn en dit zo zal blijven. Met name voor jonge kinderen is dit een stap die veel tijd kan kosten.

#### Rouwtaak 2: herkennen

Hierbij gaat het om het herkennen van de pijn die bij de scheiding komt kijken, inclusief alle vragen en angsten. Bijvoorbeeld: "als mijn ouders kunnen stoppen met van elkaar houden, kunnen ze dan ook stoppen met van mij houden?"

#### Rouwtaak 3: verkennen

Het kind gaat de nieuwe situatie verkennen, hoe werkt alles nu? En ontstaat ruimte voor praktische vragen: "wie brengt mij dan straks naar voetbal?" of "ga ik dan straks 2x op vakantie?"

#### Rouwtaak 4: verbinden

Alles valt weer op z'n plek. Kinderen durven nieuwe verbindingen aan te gaan en leren erop te vertrouwen dat conflict niet per definitie leidt tot een nieuwe breuk. Ze leren weer toestemming te voelen om van beide ouders en bijvoorbeeld een nieuwe partner in het gezin te mogen houden.

### Hoe ga ik dan met mijn kind over de scheiding in gesprek?

- Weet dat de verliescirkel niet chronologisch doorlopen wordt. Bovenstaande rouwtaken ook in een andere volgorde doorlopen kunnen worden. Ieder op zijn eigen manier en tempo.
- In alle fasen geldt: luister met een open blik en zonder oordeel.

- Een kind in rouwtaak 2 en 3 kan veel vragen hebben, zorg dat hier ruimte voor is en geef antwoord waar mogelijk. Ook kan het zijn dat je kind geen behoefte heeft aan een gesprek, maar vooral een arm om zich heen wil. Stem af op wat je kind nodig heeft.
- Bij rouwtaak 2 kunnen veel verschillende gevoelens langskomen. Geef je kind het gevoel dat deze emoties er mogen zijn en help hem/haar met het uiten ervan.
- Zeg geen negatieve dingen over de andere ouder tegen je kind, dit helpt hem/haar niet.
- Geef je kind de tijd, een nieuwe periode kan weer nieuwe vragen of emoties met zich meebrengen.
- Ontschuldig je kind: de scheiding is niet zijn/haar fout.

### **Training voor gescheiden ouders**

Wil je meer leren over de verliescirkel en/of andere thema's die kunnen spelen rondom een scheiding? Heb je behoefte aan meer tips en het delen van ervaringen met andere gescheiden ouders? In februari start weer een training over ouderschap na scheiding: ScheidingsATLAS. Klik [hier](#) voor meer informatie.

### **Gesprekken voor kinderen van gescheiden ouders**

Zou je het fijn vinden als jouw kind met iemand praat over de scheiding? Voor kinderen van 6 tot 13 jaar is er het traject 'IK en de scheiding van mijn ouders'. Klik [hier](#) voor meer informatie.

### **Wil je meer informatie of persoonlijk advies?**

Je bent van harte welkom bij onze gezins- en opvoedcoaches. Neem contact met ons op voor (gratis) advies en ondersteuning: telefoon 035 69 26 350, e-mail [jeugd@ggdgv.nl](mailto:jeugd@ggdgv.nl). Op onze website [www.ggdgv.nl/jeugd](http://www.ggdgv.nl/jeugd) en via social media (@ggdgv) geven wij meer praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.

#### **Disclaimer**

*Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtsteek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.*