

Wat kun jij als professional doen?



Iedere professional wil dat een kind zich goed voelt en veilig opgroeit. Wanneer ouders gaan scheiden, verandert er vaak veel in het leven van een kind, waardoor deze basis onder druk kan komen te staan. Een scheiding is een groter verlies dan vaak wordt gedacht. Veel professionals vragen zich af: Wat kan ik doen om dit kind te helpen? In deze tipsheet nemen we je graag mee.



Wat verliest een kind door een scheiding?

Een scheiding brengt veel veranderingen met zich mee. Voor een kind betekent dit vaak:

- **Verlies van de vertrouwde gezinsstructuur:** Beide ouders zijn niet meer samen thuis op vaste momenten, zoals na school of voor het slapengaan.
- **Verandering in woonomgeving:** Het kind krijgt vaak twee huizen en moet soms meerdere keren verhuizen.
- **Financiële gevolgen:** Het inkomen van de verzorgende ouder kan dalen, waardoor bijvoorbeeld sport, hobby's of uitjes minder vanzelfsprekend worden.
- **Veranderende sociale contacten:** Relaties met familieleden en vriendjes kunnen veranderen door de nieuwe woonsituatie.
- **Verlies van vertrouwen in volwassenen:** De belangrijkste volwassenen in het leven van het kind, de ouders, slagen er niet in samen een stabiele thuissituatie te behouden. Dit kan het vertrouwen van het kind in anderen aantasten.



Het proces van verliesverwerking

Een scheiding verwerken is te vergelijken met een rouwproces. Een kind doorloopt vier belangrijke stappen:

- **De realiteit onder ogen zien:** Veel kinderen hopen in stilte dat hun ouders weer bij elkaar komen. Het helpt hen als volwassenen eerlijk en duidelijk zijn over de scheiding.
- **De pijn ervaren van het verlies:** Verdriet en boosheid horen bij het proces. Door emoties te benoemen en bespreekbaar te maken, kan een kind deze gevoelens beter verwerken.
- **Zich aanpassen aan de nieuwe situatie:** Acceptatie van de nieuwe situatie is nodig voordat een kind zich hieraan kan aanpassen. Dit kost tijd.
- **Verder gaan met de toekomst:** Kinderen moeten opnieuw vertrouwen krijgen in volwassenen, relaties en hun toekomstperspectief.

Hoe herken je reacties van een kind?

Een scheiding is een ingrijpende gebeurtenis. Als het verliesverwerkingsproces niet goed verloopt, kunnen er verschillende problemen ontstaan:

- **Leerproblemen:** Het kind heeft moeite met concentreren of begrijpt ineens bepaalde schoolstof niet meer.
- **Gedragsproblemen:** Het kind wordt drukker, trekt zich juist terug of krijgt sneller conflicten met anderen.
- **Emotionele problemen:** Het kind huilt vaker, is sneller boos of lijkt somber.
- **Sociale problemen:** Het kind voelt zich een buitenstaander en vermijdt sociale situaties.
- **Fysieke problemen:** Slecht slapen, verminderde eetlust of veel hoofdpijn en buikpijn kunnen signalen zijn.





Wat kun je als professional doen?

Je hoeft de situatie niet op te lossen, maar je kunt wél helpen door rekening te houden met wat een kind doormaakt. Denk hierbij aan:

- ✓ **Lagere verwachtingen op school of in de opvang**

Een kind heeft vaak minder concentratie. Geef wat minder taken of stel haalbare doelen.

- ✓ **Letten op signalen en deze bespreekbaar maken**

Benoem wat je ziet, bijvoorbeeld: "Ik merk dat je snel boos bent de laatste tijd. Wil je erover praten?"

- ✓ **Nagaan of problemen verband houden met de scheiding**

Zoek naar patronen en kijk of een verandering in gedrag, leerprestaties of emoties mogelijk samenhangt met de scheiding.

- ✓ **Extra aandacht geven op gevoelige momenten**

Denk aan dagen zoals Vaderdag, Moederdag of vakanties, die moeilijk kunnen zijn voor een kind.

- ✓ **Een veilige gespreksruimte bieden**

Laat het kind weten dat je op de hoogte bent van de scheiding en dat het altijd bij je terecht kan om te praten. Geef af en toe een opening: "Hoe gaat het thuis?"

Wat kun je doen om te helpen?

- ➔ **Signalen bespreken met ouders**

Deel je observaties en vraag of ouders zelf zorgen hebben.

- ➔ **Het kind zelf vragen wat helpt**

Soms weet een kind zelf goed wat steun kan bieden. Vraag ernaar.

- ➔ **Ouders ondersteunen bij het scheidingsproces**

Vraag of ze behoefte hebben aan begeleiding bij de scheiding of in de opvoeding als gescheiden ouders.



Welke hulp is er in Lelystad?

✓ Gespreksgroepen voor kinderen

In Lelystad zijn verschillende gespreksgroepen voor kinderen van gescheiden ouders. Hier kunnen ze praten met leeftijdsgenoten die hetzelfde meemaken.

Je vindt het aanbod in Lelystad via onze website: lisa-lelystad.nl/samen-groeien/

✓ Themapagina's over scheiden

Meer informatie over scheiden vind je op onze website op de pagina's '[Ik ga scheiden. Wat nu?](#)' en '[Scheiden & ouder blijven](#)'.

✓ Lisa Lelystad voor al je scheidingsvragen

Lisa Lelystad is er voor alle scheidingsvragen. Wij denken graag mee en geven informatie en advies over aanbod in Lelystad. Bekijk onze [flyer 'Scheiden en nu?'](#).

