

## Lees dit eerst

Je hebt dit boek in handen genomen of gekregen omdat je ouders uit elkaar zijn.

Misschien is dat al een tijdje zo, of misschien weet je het nog maar net en is alles nog erg nieuw. Hoe dan ook: je ouders gaan of zijn uit elkaar. Het is goed dat ouders kunnen besluiten om als partner hun relatie stop te zetten.

Van ongelukkig samen zijn, wordt niemand gelukkig. Maar dan ben jij er ook nog.

Het kind van je ouders.

Die relatie stopt nooit.

Ouders blijven voor de rest van hun leven ouder van jou. Hoe ze dat juist doen, kan verschillen. Na de breuk tussen hen als partners gaan ze op zoek: hoe blijven ze in de nieuwe omstandigheden de beste ouders voor jou? Hoe vullen ze het ouderschap nu in?

Ze kunnen een huis delen waar de ene op zolder en de andere in de kelder woont. Ze kunnen naast elkaar gaan wonen, in hetzelfde dorp, of net heel erg ver van elkaar verwijderd.

Het kan dat je een week bij de ene en een week bij de andere verblijft, maar de verdeling in tijd kan net zo goed wat anders zijn.

Als de relatie tussen je ouders stopt, kan je als kind niet mooi in tweeën verdeeld worden zoals een brood, voor elke ouder de helft. Jij bent geen bezit *van* je ouder, je beide ouders horen er te zijn voor jou. Net zoals elk kind anders is, is ook elke ouder en elke situatie anders. Toch zijn er ook veel gelijkenissen. En lotgenoten die hetzelfde meemaken.

Je bent niet alleen: één op drie gezinnen leeft gescheiden en één op vijf kinderen heeft gescheiden ouders. Daar hoor jij bij.

Het is een zoektocht om te vinden wat het beste bij jullie situatie past. De bedoeling is dat het een vorm wordt waar jij als kind het beste uitkomt in een veilige omgeving, op een manier die leefbaar of haalbaar is voor je ouders én voor jou.

Elke regeling kan door de tijd heen nog veranderen. Bijvoorbeeld als blijkt dat de regeling niet werkt voor jou of voor iemand anders uit je gezin, of als er iets verandert in de situatie. Jouw mening telt. Word je er niet in gehoord? Dan kan je er hulp voor zoeken.

Als kind heb je rechten. Door ruzies, gevoelens en gedragingen van je ouders in schei-

ding kunnen kinderrechten *in het gedrang* komen.

Dat ouders uit elkaar gaan, hoeft geen probleem te zijn voor jou als kind, zolang ze het goed regelen in het belang van jou.

Kunnen ze dat? Dan is dat ideaal.

Maar weet ook: ouders zijn mensen met gevoelens en hun eigen rugzakjes uit het verleden.

Geen enkele ouder heeft het doel om je het leven zuur te maken, je te kwetsen of je ongelukkig te zien. Geen enkele fout gebeurt expres, maar is menselijk.

Scheiden is een proces. Het vraagt tijd.

Voor jou en voor hen. In elke situatie, ongeacht of het vlot verloopt of niet.

Het vraagt een overgangperiode om te wennen. De overgang vraagt aanpassing en tijd.

Als je ouders er niet samen uit raken en strijden, kunnen ze hulp vragen of opgelegd krijgen. Dat gebeurt met als doel om jou rust te geven zodat jouw ontwikkeling niet (langer) verstoord wordt door de scheiding.

Jij kan er niets aan doen of niets aan veranderen dat je ouders scheiden. Wat jij wél in de hand hebt en mee aan de slag kan is *hoe jij er zelf mee omgaat*.

Om jou daarin te helpen, is dit boek er voor jou.

Een woordenboek met moeilijke, makkelijke, nieuwe of oude, lastige of fijne woorden die iets te maken hebben met scheiding. Een boek als gids om je te leiden in wat je rechten zijn en waar je hulp kan vinden.

Maar net zo goed een boek om jou troost en begrip te bieden.

Misschien kan de gids je ook helpen om een situatie beter te begrijpen. Of iets duidelijk te maken aan je ouders. Je kan hen laten meelezen of in je eigen woorden vertellen wat je gelezen hebt.

Dit boek moet je niet in één ruk uitlezen.

Je kan het lezen, weer wegleggen en terug oppikken wanneer je dit wil.



# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>7</b>
<b>Deel 1 Alfabetische woordenlijst</b>	<b>12</b>
<b>Deel 2 Vind je eigen stem</b>	<b>228</b>
1 Je rechten als kind	231
2 Vertrouwenspersoon en buddy	239
3 Ja! Ik zoek een oplossing of hulp!	241
↳ Hulpverlening	241
↳ Zelfzorg binnen handbereik	244
↳ Breinzorg binnen handbereik	248
4 Hokjes en vakjes	252
↳ Scheiding in soorten	252
↳ Vormen van ouderschap in scheiding	254
↳ Soorten ouders en gezinssamenstellingen	260
↳ Soorten seksuele geaardheid	266
↳ Soorten opvoedingsstijlen	266
↳ Soorten communicatie	267
↳ Soorten conflicten & geweld	268
↳ Soorten persoonlijkheidsmoeilijkheden of -stoornissen	272
5 De rechtbank	276
Nuttige adressen	281

Voor Wolf & Tristan,  
Ik mag dan wel verliefd zijn op de maan,  
't is mee dankzij jullie  
dat al deze woorden in het boek staan!



## INLEIDING

# Mijn ouders gaan uit elkaar, wat nu?

'Mama, kan je even bij me komen zitten? We moeten eens praten. Jullie kunnen niet meer samen in één huis wonen. Je moet niet stoppen met elkaar graag te zien, maar misschien kan papa beter in een ander huis in de straat gaan wonen ... Dan kunnen wij zelf gaan zoveel we willen.' ★ Souffian, 7 jaar



Als ouders scheiden, is het niet makkelijk om dit op de juiste manier aan jou te vertellen.

Wat is de juiste manier? Het blijft slecht nieuws, of je het nu uitgebreid of kort vertelt. Op welke manier ook, als ouders scheiden, brengt het gevoelens met zich mee. Angst, onzekerheid, verwarring. Misschien wel eerst een soort opluchting – eindelijk kan het geruzie stoppen – gevolgd door lichte paniek: wat nu?

'Net voor ik ging slapen, vroegen mijn ouders om even bij hen aan tafel te komen zitten. Ik weet niet wat het was, maar ik voelde wel dat er iets niet klopte. Mijn zusje en broertje lagen al te slapen. Ik kreeg het benauwd en mijn benen wogen loodzwaar. Ik ging aarzelend bij hen aan tafel zitten. Mama's ogen waren rood en betraand. Ook papa had een vreemde blik in zijn ogen. Ik dacht dat er wat met oma was. "We gaan uit elkaar," zei papa plots. Mama barstte luid in tranen uit. Ik reageerde niet. Ik keek alleen maar. "Het gaat niet langer," zei papa. "Morgen vertellen we het aan Roos en Guyke. Ga nu maar slapen." Die ochtend ben ik het zelf gaan vertellen aan mijn zusje en broertje, omdat ik vond dat de manier waarop mijn ouders het aan mij vertelden, veel te bruut was.' ★ Zino, 14 jaar

Gaat mijn moeder nu ergens anders wonen? Mijn vader? Kan ik op dezelfde school blijven? In de muziekschool? Moet ik verhuizen? Waarnaartoe? Hoe moet het verder? Wat met mijn vrienden?



Als ouders scheiden, is het aan hen als volwassenen om de regels vast te leggen, maar jouw mening is wel ontzettend belangrijk.

Het gaat immers over jou.

Het is hun keuze die rechtstreeks voor jou gevolgen heeft.

Je kan dit boek zelf lezen, met een hulpverlener erdoor grasduinen en betrekken op je eigen situatie of je kan het aan je ouders cadeau doen.

Ik hoop dat ik je met dit boek wat inzicht en handvaten kan aanreiken in jouw persoonlijk proces. Je eigen leven heb jij ook als kind voor een groot stuk in eigen handen. Dat mag je nooit vergeten. Als dingen anders lopen of uitdraaien dan gepland, gedacht of gehoopt,

is het belangrijk om telkens het positieve eruit te halen en je daarop te richten.

Ik hoop van harte dat dit boek een steentje bijdraagt aan een betere wereld voor jou.

Een steun in de rug waar nodig om je eigen stem te laten klinken en sterk te blijven staan.

In wat volgt, zal je merken dat ik vaak spreek over 'je ouder' in plaats van 'je mama' of 'je papa'.

Dit om iedereen aan te spreken. Ook als je twee mama's of twee papa's hebt bijvoorbeeld, of als je een kind bent van adoptie- of pleegouders.

De getuigenissen opgenomen in dit boek zijn er dankzij medewerking van heel veel kinderen of jongeren die opgegroeid zijn in een

scheidingssituatie. Ken je zelf een kind dat eenzelfde situatie meemaakte met dezelfde naam? Dan is dat louter toeval. De namen van de getuigenissen zijn allemaal fictief.

Het boek bestaat uit twee delen. Deel 1 is het woordenboek, waarin je allerlei woorden terugvindt die te maken (kunnen) hebben met de situatie waarin je zit. Staat een woord ↗ aangeduid? Dan kan je bij dat woord in het woordenboek nog meer uitleg lezen.

Deel 2 geeft je meer achtergrondinformatie over kinderrechten, de weg naar hulpverlening, tips om zelf aan de slag te gaan, wat je bijvoorbeeld kan doen in bepaalde situaties, ook als het moeilijk loopt en enkele nuttige adressen.

Op ↗ [www.ehbo-kid.be](http://www.ehbo-kid.be) vind je nog meer info.

Ik wens je veel moed, leesplezier en navigatietools in je zoektocht naar je eigen stem en kracht om *veerkrachtig* te blijven staan. Ik wens dat de scheiding van jouw ouders zo min mogelijk een negatief effect heeft op jou als persoon. Dat je uit elke negatieve gebeurtenis het positieve kan halen om krachtig en liefdevol in het leven te staan. Want daar draait uiteindelijk alles om: liefde.

*Liefs,  
Marijke*



DEEL 1

# ALFABETISCHE WOORDENLIJST

