

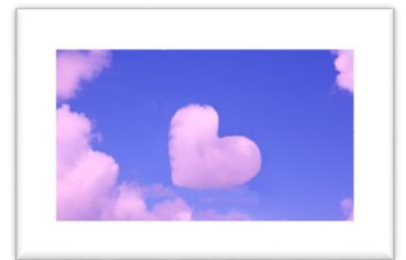
Mijn echtscheiding en wij

Nieuwe partners en samengestelde gezinnen / Terugblik begeleiding / Hoe nu verder?

Een nieuwe liefde... hoe is dat voor je kinderen?

Goed om je te realiseren is dat wanneer er een nieuwe liefde in beeld is, jij misschien helemaal in de wolken bent... maar grote kans dat je kind dat helemaal niet is.

Doe het rustig aan. Wees sensitief ... liefde maakt soms écht blind.. waardoor je de gevoelens en emoties van je kind ten aanzien van een nieuwe partner niet goed door kan hebben.



Gebruik de periode na de scheiding wijs; bouw een nieuw fundament (werken aan jezelf, verwerken, investeren in een sterke band tussen jou en je kind) waarop opnieuw gebouwd kan worden. Hierdoor zorg je ervoor dat je kind op een veilige manier grote veranderingen aan kan zodat het niet te snel na het verwerken van de scheiding van papa en mama al te maken krijgt met een volgende 'klap'.

Bespreek eerst met de andere ouder dat er een nieuwe partner in beeld is, voordat je dit tegen je kind zegt. Je kind moet niet de boodschapper hiervan worden en al helemaal niet het gevoel hebben dat er iets geheim moet blijven voor de andere ouder.

Mogelijke reacties van je kind:

- **Blij** - omdat jij niet meer alleen bent
- **Bang** - om papa of mama te verliezen
- **Onzeker** - over de veranderingen die gaan komen
- **Jaloers** - omdat de aandacht nu verdeeld gaat worden
- **Verdrietig** - omdat papa en mama echt niet meer bij elkaar komen
- **Boos** - omdat alles anders wordt
- **Wantrouwend** - omdat ze jouw nieuwe partner niet kennen
- **Minder bezorgd** - omdat papa of mama nu niet meer alleen is
- **Bezorgd** - omdat de andere ouder wel alleen is
- **Opgelucht** - omdat papa of mama niet meer zo somber of verdrietig is

De herenigingsfantasie die elk kind van gescheiden ouders heeft, krijgt bij het ontstaan van een nieuwe relatie als het ware de genadeslag...

Dit kan een heel scala aan emoties triggeren bij het kind, die (on)bewust de 'schuld' van de scheiding toe kan wijzen aan je nieuwe partner.

Wees sensitief wat betreft het 'papa' en 'mama' zeggen tegen iemand die dat niet is. Hoe voelt dat voor alle partijen?

Voor de nieuwe partners:

Een paar stieftips... van kinderen

1. Je wordt in principe nooit mijn vader of moeder... maar we kunnen wel een mooie band krijgen.
2. Het opvoeden hoort in eerste instantie bij mijn ouders thuis.
3. Meng je niet in de omgangsregeling, dat is iets tussen mijn ouders en mij.
4. Praat niet slecht over mijn andere ouder.
5. **Respecteer de ouder-kind relatie en de ouder-ouder relatie.**

Kinderen ervaren het als zeer spanningsvol wanneer er frictie bestaat tussen de nieuwe partner van hun vader of moeder en de andere ouder... Je wint er zeker geen loyaliteit mee van de kinderen door je negatief uit te laten over de andere ouder van de kinderen.

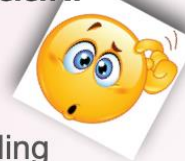
Een stiefouder kan ook heel waardevol zijn voor kinderen. Deze persoon kan op het gebied van vertrouwen, plezier, afleiding, een fijne rol hebben en een speciale relatie opbouwen. Zorg dat je als stiefouder de rol van de ouders (je eigen partner en de andere ouder van het kind) goed op waarde schat en respecteert. Blijf dicht bij jezelf; te cool, begrijpend, lief, oplossend.. dan kan je jezelf voorbij lopen.

Wees -zeker in het begin- voorzichtig met opvoedingstaken uitvoeren als nieuwe partner.

Heb hierover veel overleg samen.

Stiefouder zijn: pittige taak!

- Blijf dicht bij jezelf.
- Meng je niet te veel in de opvoeding
- Laat de kinderen naar jou toe komen
- Pas op met verwachtingen. Praat over je gevoelens en behoeften met je partner (zonder kids aanwezig)
- Stimuleer partner in goede ouderrol



Voor de *eigen ouder* van het kind zijn ‘onderonsjes’ van grote waarde! Heb **alleen-tijd** met je kind, zonder nieuwe partner en zijn of haar kinderen.

60-70% van de samengestelde gezinnen gaat ook weer uit elkaar. Investeer dus in je nieuwe relatie.

Rust – Begrip – Communicatie zijn de kernwoorden voor het succes van een samengesteld gezin en/of het aangaan van een nieuwe relatie;

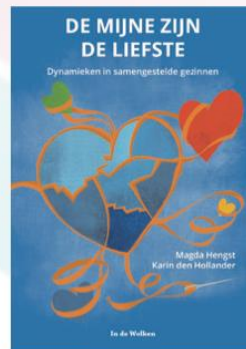
Rust: geen overhaaste beslissingen maken. Doe (hoe moeilijk ook!) een stap terug wanneer er onrust heerst.

Begrip: geef je kind erkenning voor de lastige positie. Kind kiest niet voor de scheiding en kiest daarna ook niet voor het nieuwe gezin. Dat vraagt begrip.

Communicatie: maak afspraken, bespreek onderlinge verwachtingen met elkaar – met de kinderen en met je nieuwe partner. Bespreek elkaars wensen. Luister naar elkaar. Sluit compromissen. Ga indien helpend naar een gespecialiseerd coach voor deze problematiek.

Aanraders...

- Aflevering ‘Stiefkind van de rekening’ van Zembla
- Boek: De mijne zijn de liefste
- Websites:
 - www.stiefacademienederland.nl
 - www.stiefgoed.nl
 - www.praktijkmariekejansen.nl
 - www.cindyschepers.be
- Netflix: Bonusfamiljen
- Videoland: Een grote familie



Hoe is er gewerkt met uw kind?

Bij het bespreken van de thema's wordt gebruik gemaakt van de HOKE methode.

H O K E - Methode

- **H - Herkennen:**

Ik ben niet alleen, verhalen van andere kinderen

("andere kinderen voelen zich ook wel eens boos of verdrietig over de scheiding"...)

- **O - Onderzoeken:**

Hoe zit het bij mij? Wat wil ik? Wat vind ik ervan?

("ik voel me verdrietig als ik papa mis / ik voel me boos als papa en mama ruzie maken"...)

- **K - Kiezen:**

Wat kan ik? Hoe kan ik er mee omgaan? Wie kan mij helpen?

("ik kan vertellen wat ik moeilijk vind aan papa of mama / als papa en mama ruzie maken loop ik naar mijn kamer"....)

- **E - Evalueren/afsluiten:**

Grip ervaren, kijken naar de toekomst, terug kunnen kijken, stil staan bij wat je geleerd hebt, bijstellen.

("ik voel me opgelucht nu ik het verteld heb / het werkt niet, hoe kan ik het de volgende keer doen?,")

Op deze manier kunnen veel verschillende thema's besproken worden; hoe ziet mijn situatie eruit, herinneringen leuke / niet leuke, DE herenigingswens, omgaan met veranderingen, ruzie, nieuwe partners, toekomst, heimwee, emoties, wat vind ik leuk, wat kan ik goed, wie kan mij helpen...

Ook wordt met kinderen in kaart gebracht hoe de *huidige situatie* is, hoe de *gewenste situatie* eruit ziet, welke *belemmeringen* er zijn om de gewenste situatie te krijgen en wie of wat *hulpbronnen* zijn.

Er is gebruik gemaakt van veel creatieve werkvormen. Onder andere het verhaal van Sam of Sammie waar elke bijeenkomst mee begint.



Daarnaast is gewerkt met werkbladen (o.a. herinneringen, wie kan ik vertrouwen, emoties en gevoelens, sterke eigenschappen en talenten) drama (oefenen van moeilijke gesprekjes, hoe zeg je dingen, hoe vraag je dingen), soms een brief van ouders, zelf een brief schrijven aan ouders, en nog veel meer.... De volle-hoofd-pot hebben we veel mee gewerkt. Een pot waar allemaal glitters in ronddraaien als je de pot schudt. Langzaam dwarrelen de glitters weer naar beneden en wordt het weer meer helder water. De kinderen benoemen hoe vol hun hoofd nog zit. Wat is er nodig om de 'glitters te laten zakken' (een minder vol hoofd te krijgen). We leren dat ook papa's en mama's wel eens een vol hoofd hebben na de scheiding.

Uitleg over de volle hoofd pot:

<https://www.facebook.com/kiescoachellenroeland/videos/288262791819749/>

Waardoor is jouw eigen storm gaan liggen? Wat heeft jouw kind nodig om de storm te kalmeren?

Het werkmapje is ook mee naar huis, de kinderen weten dat zij de 'baas' zijn van dit mapje en zelf mogen weten aan wie ze het laten zien of wat ze ermee doen.

Tijdens de hele periode geldt: op maat werken . Het kind 'voelen' en daarop inspelen.

Intentie van de begeleiding is om een plek te creëren waar kinderen **herkenning** en **erkenning** vinden. Een plek waar ze kunnen **verwerken** en **versterken**. Waar ze een stukje **hoop** en **rust** ervaren en **grip** voelen ten aanzien van hun leven en de toekomst.

En nu? Hoe nu verder nadat de begeleiding is afgerond?

Wanneer de wens tot nazorg er is dan bespreken we dat. Mochten er ten aanzien van je kind andere zorgen ontstaan dan is het Sociaal Team de aangewezen voordeur tot hulp. Mochten je vragen/zorgen scheiding-gerelateerd zijn, kun je ook mij benaderen om mee te denken.

Belangrijkste punten ten aanzien van de kinderen om te onthouden:

Om te onthouden:



- Investeer in de relatie met je kind; aansluiten, erkenning geven, steunen. Vragen en luisteren!
- Hou je kind weg bij slepende ruzies en moeizame afspraken.
- Zorg voor plekken waar je kind zorgeloos kind kan zijn.
- Zorg voor 'veilige personen'.

Aansluiten: het tempo aanhouden van je kind.

'Veilige personen' zijn personen waar je kind zich vertrouwd bij voelt, waar ze hun verhaal bij kwijt kunnen en die meerzijdig partijdig zijn; het kind kunnen steunen in het houden van papa **en** van mama.



Bijlage

Aanbod steun bij relaties en scheiding regio Lekstroom

(versie nov 2025)

Inloopsprekuren en overig gratis aanbod in Houten, IJsselstein, Lopik, Nieuwegein en Vijfheerenlanden

In de 5 gemeenten in de regio Lekstroom zijn er inloopsprekuren waar inwoners hun vragen kunnen stellen over relaties en scheiding. Ook zijn er maatjesprojecten die inwoners ondersteunen. Deze dienstverlening is gratis.

In de regio en online is er rond relaties en scheiding het volgende aanbod:

1. Relatie- en scheidingssprekuren in de 5 gemeenten
2. Gratis training ScheidingsAtlas voor inwoners in de regio
3. Overige spreekuren voor rechtsvragen en/of financiën
4. Maatjesprojecten: Ouders voor Elkaar, StiefSchouder en Buurtgezinnen
5. Steun voor een samengesteld gezin
6. Ondersteuning voor kinderen en jongeren (8-12 jaar en 8-24 jaar)
7. Landelijke website Uit elkaar met kinderen
8. Online ouderbijeenkomsten over scheiden en opgroeien

1. Relatie- en scheidingssprekuren in de 5 gemeenten

Op het relatie- en scheidingssprekuren kunnen inwoners vragen stellen over hun relatie en/of scheiding. Denk aan vragen over de communicatie met de partner, samengesteld gezin zijn, het ouderschapsplan, wettelijke zaken en geld. Inwoners kunnen ook naar het spreekuur in een andere dan hun eigen gemeente.

Houten

Wanneer: Elke donderdag van 09.30-11.30 uur

Waar: Huis van Houten, Onderdoor 160, 3995 DX Houten

Zie ook www.houten.nl/scheiden

IJsselstein

Wanneer: Op maandag in de even weken van 14.00 – 16.00 uur

Waar: De Oase, Benschopperweg 342, IJsselstein

Mail: relatieenscheiding@ijsselstein.nl

Lopik

Wanneer: Op woensdag in de even weken van 9.30-11.30 uur

Waar: Gemeentehuis, Raadhuisplein, 3411 CH Lopik

Mail: sociaalteam@lopik.nl met als onderwerp 'Voor het expertiseteam'

Zie ook www.lopik.nl/relatie-en-scheidingsspreekuur

Nieuwegein

Wanneer: Op maandag in de oneven weken (week 1, 3, 5 etc.) van 10.00-12.00 uur en op donderdag in de even weken van 14.00-16.00 uur

Waar: Stads huis Nieuwegein, ruimte 208 (2^e verdieping)

Stadsplein 1, Nieuwegein **Zie ook:**

www.nieuwegein.nl/scheiden

Vijfheerenlanden

Wanneer: Op woensdag in de oneven weken (week 1, 3, 5 etc.) van 9.30-11.30 uur

Waar: Helsdingen Sport en Cultuur, Westelijke Parallelweg 1, 4143 NH Vianen

Mail: relatiesenscheiding@vijfheerenlanden.nl

Zie ook www.vijfheerenlanden.nl/relaties-en-scheiding

2. Gratis training ScheidingsAtlas voor inwoners in de regio

ScheidingsAtlas is een korte groepstraining van 2 avonden voor ouders van minderjarige kinderen. Ouders die de training al gevolgd hebben zeggen veel te hebben aan de informatie en het uitwisselen van tips en ervaringen met andere gescheiden ouders.

Thema's die in de training aan bod komen:

- De gevolgen van een scheiding op het gezin
- Ouderschap en de ouder-kindrelatie na scheiding
- Communicatie met de andere ouder
- Omgaan met meningsverschillen, spanningen en opvoeding
- Je krachtig voelen na scheiding

De training wordt voor inwoners van de gemeenten Houten, IJsselstein, Nieuwegein, Lopik en Vijfheerenlanden enkele keren per jaar gegeven op wisselende locaties. De groep telt maximaal 12 deelnemers. De gemeente betaalt de training, het kost inwoners niets.

Data voor 2026

De training is in 2026 is op 21 januari, 4 en 24 februari (terugkomdag) in Houten. De verdere info volgt nog. De daarop volgende trainingen (vier in totaal) worden later gecommuniceerd. Mail voor meer informatie of een flyer van ScheidingsAtlas naar Marit van Engelenburg.

3. Overige spreekuren voor rechtsvragen en/of financiën

Houten

Wat: Rechtswinkel Houten (juridisch advies)

Wanneer: Elke dinsdagavond van 19.00-20.30 uur (inloopsprek uur)

Waar: Gemeentehuis, Onderdoor 25, 3995 DW Houten

Zie ook: www.rechtswinkelhouten.nl

IJsselstein

Wat: Wetswinkel IJsselstein (juridisch advies)

Wanneer: Elke dinsdag van 19.30-20.30 uur

Waar: Bibliotheek, Overtoom 7, IJsselstein (souterrain)

Zie ook: www.wetswinkelijselstein.nl/

Lopik

Wat: Het Juridisch Loket (juridisch advies voor inwoners met laag inkomen)

Wanneer: Telefonisch bereikbaar op werkdagen van 9.00-17.00 uur via 0800-8020. Er zijn inloopsprekuren in Utrecht

Zie ook: <https://www.lopik.nl/het-juridisch-loket>

Wat: Financiën op orde (financiën)

Wanneer: Dinsdag van 09.30-12.00 uur en woensdag van 9.30 uur-12.00 uur **Waar:** De Schouw, M.A.A. Schakelplein 6, Lopik

Nieuwegein

Wat: Inloopsprekuren Sociaal Raadslieden en Movactor (juridisch advies en financiën)

Wanneer en waar: Zie voor data, tijden en locaties:

www.santepartners.nl/diensten/financiele-enjuridische-ondersteuning/sociaal-raadslieden-nieuwegein

Vijfheerenlanden

Wat: Geld & Regelzaken BindkrachtVHL (financiën)

Wanneer: Een afspraak maken kan via 085-0163839 of per e-mail:

E-mailadres locatie Leerdam: geldenregelzaken-leerdam@bindkrachtvhl.nl

E-mailadres locatie Vianen: geldenregelzaken-vianen@bindkrachtvhl.nl

Zie ook: <https://www.bindkrachtvhl.nl/geld-regelzaken/>

4. Maatjesprojecten: Ouders voor Elkaar, StiefSchouder en Buurtgezinnen

Ouders voor Elkaar

Ouders voor Elkaar biedt steun aan scheidende ouders. De ouders krijgen hierbij ondersteuning van een ervaringsdeskundige, dit is een vader of moeder die weet hoe het is om te scheiden. Ouders betalen hiervoor niets, de 5 gemeenten van regio Lekstroom subsidiëren het project. Zie www.oudersvoorelkaar.nl

StiefSchouder

StiefSchouder brengt een (stief)ouder van een samengesteld gezin in contact met een andere (stief)ouder in een samengesteld gezin. Een StiefSchouder biedt een luisterend oor, herkent de uitdagingen en deelt eigen ervaringen. Voor meer informatie over Stiefschouder en de cursus: Donja Yzenbrandt, e-mail: donja@stiefacademienederland.nl of tel: 06 225 51 323. Zie ook www.stiefacademienederland.nl/stiefschouder

Buurtgezinnen

Buurtgezinnen koppelt gezinnen die steun kunnen gebruiken aan een stabiel gezin in de buurt. Zo krijgen kinderen wat extra liefde en aandacht en worden ouders ontlast. Buurtgezinnen is actief in alle 5 gemeenten van regio Lekstroom. Zie www.buurtgezinnen.nl

5. Steun voor een samengesteld gezin

Stiefacademie Nederland biedt cursussen, webinars en trainingen voor (stief)ouders en professionals. Ook zijn er stiefsprekuren en stiefcafé's. Zo bestaat de mogelijkheid om in de regio deel te nemen aan de cursus 'Meer balans in je samengestelde gezin'. Deze cursus wordt enkele keren per jaar gegeven en is gratis voor inwoners van de regio Lekstroom. Voor meer informatie over het aanbod: Donja Yzenbrandt, email: donja@stiefacademienederland.nl of tel: 06 225 51 323. Zie ook www.stiefacademienederland.nl

6. Ondersteuning voor kinderen en jongeren

Houten, IJsselstein, Lopik en Nieuwegein

Santé Partners heeft groepen voor kinderen van 8-12 jaar die met echtscheiding te maken hebben. Aan de hand van creatieve spelvormen, opdrachten en kringgesprek leren de kinderen praten over hun gevoelens en wat zij moeilijk vinden. Zie www.santepartners.nl/diensten/groepswerk-trainingen/kind-inechtscheidingssituatie-8-12-jaar

Vijfheerenlanden

Inwoners van Vijfheerenlanden kunnen voor hun kind van 8-12 jaar een beroep doen op KIES-coach Ellen Roeland. Zij geeft individuele begeleiding voor het verwerken van de scheiding en soms ook in kleine groepsvorm met broer en/of zus. De begeleiding wordt door de gemeente vergoed. Zie:

<https://stormvoorbij.nl/> . E-mail: info@stormvoorbij.nl of tel.: 06 230 19 884.

Online buddy's via Villa Pinedo

Villa Pinedo biedt online steun (buddy's, chatmogelijkheid) voor jongeren/kinderen van gescheiden ouders tussen de 8 en 24 jaar. Kijk op www.villapinedo.nl

7. Landelijke website Uit elkaar met kinderen

Op de website www.uitelkaarmetkinderen.nl is betrouwbare informatie te vinden voor ouders over alles wat er bij een scheiding komt kijken.

Onderwerpen zijn onder meer: communicatie en contactverlies, hulp bij scheiden, gezamenlijk ouderschap en hoe ouders met de kind(eren) kunt praten over de scheiding.

8. Online ouderbijeenkomsten over scheiden en opgroeien

Ouderbijeenkomsten.nl houdt regelmatig online informatiebijeenkomsten en ontmoetingen voor ouders, hun netwerk en professionals. De bijeenkomsten zijn gratis en bedoeld voor ouders in elke fase van een scheiding. Zie <https://ouderbijeenkomsten.nl/> Contactpersoon: Saskia Gubbels, e-mail: info@ouderbijeenkomsten.nl, tel: 06 22 344 144