

SCHEID!

ALLES WAT JE MOET WETEN
ALS JE OUDERS UIT ELKAAR GAAN

Eerste druk, 2020

Copyright tekst © 2020 Jeannette Jonker, Claudia Lagermann
en Liesbeth Vijfvinkel (firmafluks.nl)

Fotografie Christopher de Gast en Marjan Schonenberg
(chrisenmarjan.com)

Omslag en vormgeving Mariska Schotman

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of
openbaar gemaakt, in enige vorm en op welke wijze dan ook,
zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van
Uitgeverij Volt, Amsterdam

Uitgeverij Volt heeft haar uiterste best gedaan om alle
rechthebbenden van het gebruikte (beeld)materiaal in deze
uitgave te achterhalen. Mocht u van mening zijn dat zij daar niet
in is geslaagd, neem dan contact op met info@uitgeverijvolt.nl

ISBN 978 90 214 2259 6 / NUR 240
www.uitgeverijvolt.nl

**JEANNETTE JONKER
CLAUDIA LAGERMANN
LIESBETH VIJFVINKEL**

SCHEID!

**ALLES WAT JE MOET WETEN
ALS JE OUDERS UIT ELKAAR GAAN**

VOORWOORD

Waaa#@^%*:?!!! Je ouders gaan uit elkaar. Je wereld staat op dit moment waarschijnlijk op zijn kop. Daarom is het extra belangrijk dat je weet dat ze niet van jou scheiden. Ze hebben jou samen gekregen en blijven voor altijd samen je ouders. Dat zal nooit veranderen.

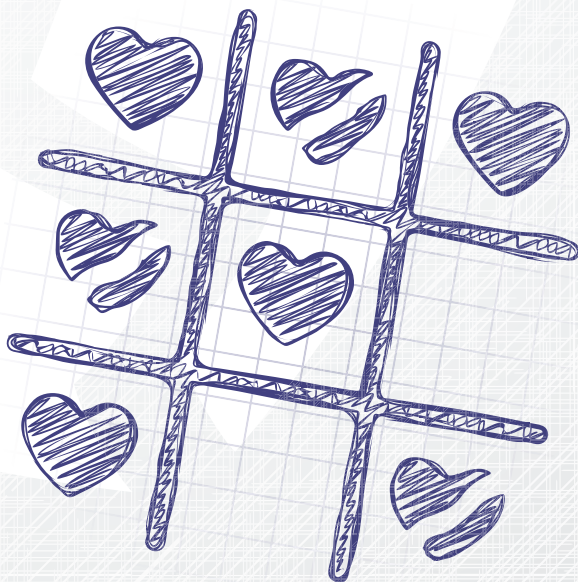
Eigenlijk gaat die scheiding dus helemaal niet over jou, maar onder-tussen zit je er wel mooi mee. Als je net hebt gehoord dat je ouders gaan scheiden, vraag je je vast af hoe het nu verder moet. Blijf je in je eigen huis wonen en met wie? Er zal de komende tijd natuurlijk veel veranderen. Hoe en wat, dat is vaak nog een hele zoektocht. Voor je ouders én voor jou.

Misschien helpt het je als je weet dat je niet de enige bent die dit meemaakt. Jaarlijks krijgen ongeveer 86.000 kinderen in Nederland te horen dat hun ouders uit elkaar gaan, en in België scheidden in 2018 meer dan 23.000 getrouwde stellen.

In dit boek delen vijftientwintig jongeren persoonlijke verhalen over de scheiding van hun ouders. Ze vertellen wat er is veranderd sinds hun ouders uit elkaar zijn en geven tips. Natuurlijk laten ze ook weten hoe het nu met ze gaat (*spoiler alert*: het gaat goed!).

LET OP

In dit boek staat soms 'vader en moeder', maar dit kunnen ook twee moeders, twee vaders of een andere ouder-combinatie zijn.



INHOUD

1



HET NIEUWS

WAT ER GEBEURT ALS JE HOORT DAT JE OUDERS UIT ELKAAR GAAN

9

HET VERHAAL VAN...

Kato, Lola en Ella zagen de scheiding totaal niet aankomen

10

DOSSIER

Eerste hulp bij scheidende ouders

16

INVULLEN MAAR

Schrijf al je vragen op

21

ZO KAN HET OOK

Jade, Daphne en Mo over het moment dat zij het hoorden

22

IK MOET JE WAT VERTELLEN

Tips om het nieuws met de rest van de wereld te delen

23

MIJN MEEST RAMPZALIGE JAAR OOIT

'Ik kan niet meer ophouden met janken'

25

LIEF & LEED IN HET DIERENRIJK

In de natuur is scheiden heel gewoon

26

DE VRAAG VAN...

Jack: 'Hoe zorg ik ervoor dat het weer goed komt?'

28

2

WAT NU?

OVER WAT ER ALLEMAAL VERANDERT

29

HET VERHAAL VAN...

Jaspers ouders wonen nog steeds onder één dak

30

DOSSIER

Veranderingen? Zo ga je ermee om!

36

INVULLEN MAAR

Wat vind jij belangrijk?

41

ZO KAN HET OOK

Wester, Jade en Daphne over wat er voor hen veranderde

42

MIJN MEEST RAMPZALIGE JAAR OOIT

'Spullen in twee huizen, daar ga ik nooit aan wennen'

43

DE VOORDELEN VAN SCHEIDEN

Van minder ruzie tot meer taart

44

DE VRAAG VAN...

Joy: 'Hoe zorg ik ervoor dat m'n ouders stoppen met ruziemaken?'

46



'We hoorden het tijdens onze vakantie'

'De eerste periode was voor iedereen wennen'

3



LAAT JE HOREN!

ALLES OVER JOUW RECHTEN

HET VERHAAL VAN...

Rosalie twijfelde of ze met de rechter wilde praten, maar is blij dat ze het gedaan heeft

DOSSIER

Recht van spreken

'Dat gesprek ging over mijn leven'

INVULLEN MAAR

Schrijf op wat jij anders wilt

ZO KAN HET OOK

Charlotte, Doris en Marie over hoe zij vertellen wat ze willen

MIJN MEEST RAMPZALIGE JAAR OOIT

'Ik wil niets met dit gezeur te maken hebben'

DE VRAAG VAN...

Robin: 'Ik voel me schuldig over wat ik tegen de rechter heb gezegd'

47

48

54

59

60

61

62

4



HÉ, HO, EMOTIEBINGO

OVER GEVOELENS DIE KOMEN EN GAAN (EN HOE DAT WERKT)

HET VERHAAL VAN...

Sanjay's vader verhuisde naar Italië

DOSSIER

Emotie-explosie: zo zit dat

'Mijn vader woont wel ver, maar hij is er nog steeds voor me als het nodig is'

INVULLEN MAAR

Zet je gevoelens op een rij

ZO KAN HET OOK

Indy, Maud en Aislynn over wat zij deden om lastige gevoelens kwijt te raken

MIJN MEEST RAMPZALIGE JAAR OOIT

'De sfeer op mijn verjaardag was niet te doen'

ALTIJD STRIJD

Wat als je ouders ruzie blijven maken?

DE VRAAG VAN...

Lisa: 'Zal ik mijn moeder maar niets meer vertellen over mijn vader?'

63

64

70

75

76

77

78

80

5



VERGEET JEZELF NIET!

HOE GAAT HET NU EIGENLIJK MET JOU?

HET VERHAAL VAN...

Sascha's ouders hadden veel ruzie, dankzij paardencoaching voelt ze zich nu beter

DOSSIER

Vrolijk vooruit!

INVULLEN MAAR

Schrijf op wat je wilt veranderen én oplossen

ZO KAN HET OOK

Tum, Kailaash en Daphne weten wat zij willen en belangrijk vinden

MIJN MEEST RAMPZALIGE JAAR OOIT

'Dat mijn ouders kwaad zijn op mij, is echt de omgekeerde wereld'

OVER DE GRENS

Scheiden in het buitenland: in elk land gaat het net even anders

DE VRAAG VAN...

Benjamin: 'Dat het niet goed gaat op school, betekent toch niet dat ik gek ben?'

'Paarden helpen je als je niet lekker in je vel zit'

81

82

88

93

94

95

96

98

6

EN NU VERDER...

OVER WAT DE TOEKOMST BRENGT

HET VERHAAL VAN...

Imke en Stijn zien hun nieuwe familie als een cadeau

DOSSIER

Je ouders een nieuwe relatie en jouw wereld weer op z'n kop

INVULLEN MAAR

Wat zijn jouw wensen voor de nieuwe liefde van je moeder/vader?

ZO KAN HET OOK

Tobin, Evy en Mylan over nieuwe relaties en extra familie

MIJN MEEST RAMPZALIGE JAAR OOIT

'Mijn vader is aan het daten en ik ga verhuizen'

KIJKJE IN DE GLAZEN BOL

De toekomst van de liefde: trouwen we later nog?

GELOOF JIJ IN DE LIEFDE?

Doe de test en ontdek het!

DE VRAAG VAN...

Sam: 'Hoe voorkom ik dat m'n vader gaat samenwonen?'

'Verjaardagen zijn bij ons extra gezellig'

99

100

106

111

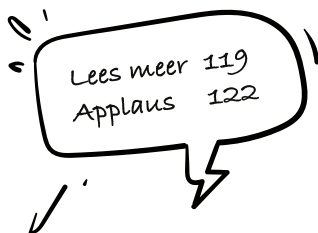
112

113

114

116

118





HOOFDSTUK 1



HET NIEUWS

.....

Shit, je ouders gaan uit elkaar.
Wat nu? Haal rustig adem en lees.
Over wat er allemaal met je gebeurt
als je dit nieuws te horen krijgt.
Hoe je het kunt delen met vrienden
en wat je de eerste tijd te wachten
staat. *Spoiler alert:* je blijft je niet
voor eeuwig zo rot voelen.

Een halfjaar geleden vertelden de ouders van Kato, Lola en Ella dat ze uit elkaar gingen. De meiden schrokken van het nieuws, want ze hadden het totaal niet zien aankomen. Ook dachten ze meteen dat ze moesten verhuizen. Dat hoefde gelukkig niet. Het zijn hun ouders die nu iedere week een tas in- en uitpakken.

‘WE WAREN IN SHOCK’



KATO

‘We hoorden het tijdens onze skivakantie. Van tevoren hadden we daar veel zin in. Het was wel ver rijden, een hele dag in de auto naar Zuid-Frankrijk. Ik zat op de achterbank in het midden. Omdat ik iets wilde zeggen tegen mama, boog ik naar voren. Ze was een berichtje aan het sturen op haar telefoon. Er stond in dat ze ons snel zou gaan vertellen dat ze gingen scheiden. Ik was in shock. Maar ik kon niets zeggen. Als het echt zo was, wilde ik dat mijn ouders het zelf aan de anderen zouden vertellen. Ik wist niet goed wat ik moest doen, want het was nog negen uur rijden naar ons chalet. Het was raar als ik zou gaan huilen. De anderen zouden dan willen weten wat er aan de hand was. Dus deed ik de hele weg boos, zonder dat ik kon zeggen waarom. Toen we aankwamen in het hotel, heb ik meteen tegen mama gezegd wat ik had gelezen.’



LOLA

‘Eigenlijk was het de bedoeling dat onze ouders het pas de volgende dag zouden vertellen. Maar nu Kato het wist, deden ze het meteen. Ze zeiden dat er iets ergs gebeurd was. Dus wij vroegen of

LOLA

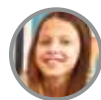
13 jaar, zit op tekenles, scouting en gitaarles.

Voelde zich net na het scheidingsnieuws: 🤔 😭 😞 😡

WONEN

in hetzelfde huis als voor de scheiding met broer Lukas (12 jaar) en zus Fee (10 jaar). Hun vader en moeder wisselen om de week.

er iemand gestorven was. Toen vroeg een van ons: “Gaan jullie scheiden?” Ze knikten.’



ELLA

‘Iedereen was heel verdrietig. We hebben een tijdje samen gehuild. Vooral ik moest heel hard huilen.’



KATO > 14 jaar,
houdt van
zweppen,
zit op scouting en gitaarles.
Voelde zich net na het
scheidingsnieuws: 🤔 🧑🏻 🌍

ELLA > 12 jaar, zit op teken-
les en scouting.
Voelde zich net na het
scheidingsnieuws: 🤔 🧑🏻 🌍

Daarna zijn we spaghetti gaan eten, want het was al acht uur. Tijdens het eten en ook daarna hebben we veel gepraat.'

Niet meer verliefd

LOLA: 'We hadden het vooral over wat er ging gebeuren. Alle kinderen met gescheiden

ouders die wij kennen, wonen in twee huizen. Daarom dachten we dat dat bij ons ook zo zou gaan. Maar onze ouders zeiden direct dat wij in ons huis bleven en dat zij om de week zouden wisselen. Wat we vooral ook wilden weten was waarom ze uit elkaar gingen. Ze zeiden dat

'ER IS NIET VEEL VERANDERD'



'ER KWAMEN STEEDS WEER NIEUWE VRAGEN IN ME OP'

ze al lang niet meer verliefd op elkaar waren. Dat vond ik raar, want dat was me nooit opgevallen.'

KATO: 'We waren verbaasd, want ze maakten nooit ruzie. Maar toen we dat zeiden, vertelden ze dat ze alleen ruziemaakten als wij sliepen.'

Afspraken maken

KATO: 'We mochten alles vragen en met ze bespreken. Dat was fijn. Wij vonden het belangrijk om verjaardagen samen te vieren. We hebben toen afgesproken dat als een van ons vijf jarig is, ze er allebei zijn.'

LOLA: 'Dat was een geruststelling, want we hebben een vriendin met gescheiden ouders en haar ouders kunnen niet eens in dezelfde ruimte zijn omdat ze dan gelijk ruzie krijgen. We zouden het heel erg vinden als onze ouders ook zo zouden worden. Gelukkig vertelden ze dat ze zouden proberen om goede vrienden te blijven. Kort na de wintersportvakantie waren



Lukas en Ella jarig. Dat was in het weekend van mama en papa kwam toen ook. Het is fijn om te merken dat ze zich ook echt aan de afspraken houden.'

KATO: 'Tijdens het gesprek merkte ik al snel dat ze onze vragen verwachtten. En dat ze erover nagedacht hadden. Daarom wilden ze het ons ook tijdens die vakantie vertellen, zodat we nog de hele week samen zouden zijn en vragen konden stellen. De avond dat we het nieuws hoorden, hebben we ook met onze tante gebeld. Zij wist het al en kon ons een beetje troosten. We waren toen nog in de war, maar het was fijn om haar even te spreken en om te vertellen hoe we ons voelden. Daarna was ik een klein beetje opgelucht.'

Steeds nieuwe vragen

KATO: 'Tijdens de rest van de week bleek dat iedereen er anders mee omging. Ella wilde er de hele

dag over praten. Ik weet nog dat ik een keer in een skilift zat met Ella en mama. Ella bleef maar vragen stellen. Dat vond ik lastig.'

ELLA: 'Als ik wil weten wat er gaat gebeuren, stel ik veel vragen. Dat vind ik veel fijner dan alles in mijn hoofd houden. Daarom praatte ik er de hele dag over.'

KATO: 'Ik wilde liever met papa of mama alleen praten. Vanwege een knieblessure kon ik soms niet skiën, dus dan bleef ik met een van mijn ouders in het chalet. Dat was best fijn, want ik had steeds weer nieuwe vragen die ik dan kon stellen. Bijvoorbeeld over hoe we nu Sinterklaas zouden gaan vieren en hoe we de vakanties zouden gaan indelen.'

Niet zielig

LOLA: 'Op de eerste dag na de vakantie heb ik het aan mijn vrienden





dinnen verteld. 's Ochtends had ik ze al gezegd dat ik iets belangrijks wilde vertellen. Tijdens het middageten zijn we apart gaan zitten. Ik had namelijk ook aan andere klasgenoten gevraagd of ze ons even alleen konden laten omdat ik iets wilde vertellen. Toen ik het gezegd had, waren ze verbaasd. Ze hadden het ook totaal niet zien aankomen. Ze zeiden direct dat ze me zouden helpen als ik het moeilijk had. Later heb ik het ook aan anderen verteld, maar niet tegen de hele klas.'

ELLA: 'Ik heb het direct aan mijn twee beste vriendinnen verteld. Ze geloofden het eerst niet en dachten dat ik een grapje maak-

te. Ik wilde het niet aan anderen vertellen, maar omdat Lukas het wel in zijn klas had verteld, wist mijn juf het ook. Dat vond ik niet leuk.'

LOLA: 'Dat snap ik wel, want het is echt vervelend als iedereen steeds zegt: "Aaaaah, zijn jouw ouders gescheiden?" Dan vinden ze je zielig en daar zit ik niet op te wachten. Daarom hebben we ook gevraagd of onze ouders het niet gelijk op Instagram wilden zetten. Dan konden we het eerst zelf vertellen aan wie wij wilden. Pas na een paar maanden hebben ze het met iedereen gedeeld. Toen was het voor ons al oud nieuws en vonden we het minder erg.'

'OP SCHOOL GING HET MINDER GOED, OMDAT IK ME NIET KON CONCENTREREN'

Wisselouders

Er is een naam voor de manier waarop de familie van Kato, Lola en Ella woont: *bird nesting*. Het verwijst naar een vogelnest, waarbij de kuikens op het nest blijven en de ouders heen en weer vliegen. Ouders wonen zelf de ene week bij hun kinderen en de andere week in een ander huis. Zij zijn dan dus degenen die iedere week hun tas pakken.





KATO: 'Omdat mijn cijfers op school na de vakantie minder goed waren dan daarvoor, heb ik mijn juf wel verteld dat mijn ouders gescheiden zijn. Ze zei dat ze dat heel erg voor me vond. Ik vond het lastiger om me goed te concentreren. En vragen over wiskunde stelde ik altijd aan mijn vader. Maar als ik nu een vraag heb, moet ik soms een week wachten. Dan ben ik de vraag vaak alweer vergeten.'

Wat er anders is

KATO: 'Wat er vooral anders is sinds de scheiding, is dat 's avonds maar een van de twee thuiskomt. Verder zijn het veel kleine dingen, regels die net iets anders zijn bijvoorbeeld. Van mama mogen we maximaal twee uur per dag gamen, terwijl we

van papa mogen spelen totdat hij zegt dat het genoeg is. Hij laat ons ook minder koken dan mama. Maar we moeten juist wel weer meer opruimen als het zijn week is. Ik vergeet niet dat ze gescheiden zijn, maar er is niet heel veel veranderd. Vroeger was ook vaak een van mijn ouders niet thuis.'
ELLA: 'Soms is het gek dat ze er een week niet zijn. Dan wil ik iets tegen mama zeggen en dan is ze er gewoon niet. Dat vind ik zo stom.'

Leuke dingen doen

KATO: 'Nadat ze vertelden over de scheiding, heb ik nog even gehoopt dat mijn ouders weer bij elkaar zouden komen. Maar al snel had ik door dat ze het niet zomaar deden. Als je ouders

zulk stom nieuws vertellen, kun je ervan uitgaan dat ze een heel goede reden hebben. Daarom ben ik ook nooit boos geweest op mijn ouders. Nog steeds ben ik soms verdrietig, maar ik ben allang niet meer zo in shock als toen ik het hoorde. In de maanden na het nieuws maakte ik me zorgen dat ze alsnog ruzie zouden krijgen. Gelukkig gebeurde dat niet. Voor nu hoop ik vooral dat we nog een paar jaar zo kunnen blijven wonen. En als er dingen veranderen, weet ik dat mijn ouders rekening met ons houden.'

LOLA: 'Eigenlijk ben ik nu al zo gewend aan de nieuwe situatie, dat ik het raar zou vinden als mijn ouders ineens allebei tegelijk thuis zouden zijn. Natuurlijk ben ik soms nog verdrietig, maar dan ga ik iets leuks doen.'

'IK MAAKTE ME ZORGEN DAT ZE ALSNOG RUZIE ZOULDEN KRIJGEN'



En nu?



Een boek lezen, tekenen of met vriendinnen afspreken. En veel knuffelen, dat helpt.'

ELLA: 'Het is normaal om verdrietig te zijn. Maar ik probeer ook blij te zijn om het plezier dat we samen hebben gehad. Soms is dat wel moeilijk, ik mis papa en mama vaak in de week dat ze er niet zijn. Dan wil ik graag bij ze zijn en ze een knuffel geven. Het helpt dat ik ze dan een berichtje kan sturen. "Ik houd van jou" stuur ik dan. En dan krijg ik altijd lieve berichtjes terug.'

EERSTE HULP

BIJ SCHEIDENDE OUDERS



Even bijkomen

Als je net hebt gehoord dat je ouders gaan scheiden, ben je waarschijnlijk wel even van slag. Je ouders hebben een beslissing genomen en daarmee schoppen ze jouw leven flink in de war. Je hebt vast veel vragen waar misschien nog niemand een antwoord op weet. Wat voor de komende dagen en weken belangrijk is, is dat je rustig de tijd neemt. Om bij te komen van dit nieuws, na te denken en vragen te stellen aan je ouders. Je leven gaat er vanaf nu anders uitzien en er zullen dingen veranderen. Maar veel blijft gelukkig ook hetzelfde. Want je ouders blijven je ouders. Ze scheiden van elkaar, maar niet van jou.

Alle emoties op een rijtje

Boos, verdrietig, kwaad of verbaasd: waarschijnlijk voel je van alles als je het nieuws net hebt gehoord. En misschien voel je het wel allemaal door elkaar. Het kan ook zijn dat je opgelucht bent, omdat een scheiding betekent dat de ruzies tussen je ouders eindelijk voorbij zijn. Misschien voel je je onrustig, omdat er allerlei veranderingen aankomen en je nog niet precies weet hoe alles zal lopen. Of je bent boos omdat je moet verhuizen of verdrietig omdat je ouders niet meer bij elkaar willen zijn.

Wist je dat...

er meer scheidingen zijn na de kerst- en zomervakantie? Dat komt waarschijnlijk doordat mensen in vakanties tijd hebben om na te denken én doordat ze ook veel tijd met elkaar doorbrengen.

