



Voor mensen die gaan scheiden of net gescheiden zijn.

Bent u net gescheiden of gaat u scheiden? Dan gaat er veel veranderen. Denk bijvoorbeeld aan financiële zaken en het ondersteunen van uw kinderen. Heeft u ook al aan het ouderschapsplan gedacht? In deze brochure wordt in een oogopslag weergegeven waar u tijdens de scheiding aan moet denken. De brochure bestaat uit twee delen: juridische informatie van Het FamilieRechthuis en sociaal-emotionele informatie van Synthese.

Juridische informatie

Praktische informatie

In het kader van een echtscheiding dienen er praktische zaken geregeld te worden. Denk hierbij aan onder andere:

- Inschrijven bij de woningbouwvereniging of afspraak maken met financieel adviseur om de mogelijkheden voor eventuele overname woning te bekijken;
- Opzeggen eventuele abonnementen/ aanvragen eindafrekening (elektriciteit);
- Belastingdienst benaderen (aanvragen diverse toeslagen c.q. wijzigen van die toeslagen);
- Afspraak maken bij de bank voor het opzeggen van eventuele gezamenlijke rekening(en);
- Eventueel afspraak maken met de notaris voor het aanpassen van een testament;
- Bij enorme hoeveelheden aan schulden, dan contact opnemen met de gemeente voor een schuldhulpverleningstraject.

Juridische informatie

Bij een huwelijk of geregistreerd partnerschap bent u verplicht om rechtsbijstand in te schakelen. In een verzoekschrift tot echtscheiding worden de volgende punten aan de orde gesteld:

- Het verzoek tot echtscheiding;
- Bij kinderen bent u verplicht een ouderschapsplan op te stellen. Hierin staan afspraken over de hoofdverblijfplaats, zorgregeling, alimentatie en opvoeding van de kinderen;
- Bij huurwoning: toewijzing van het huurrecht.
- Verdeling van de gemeenschap wat betreft de afwikkeling van de huwelijkse voorwaarden;
- Partneralimentatie.

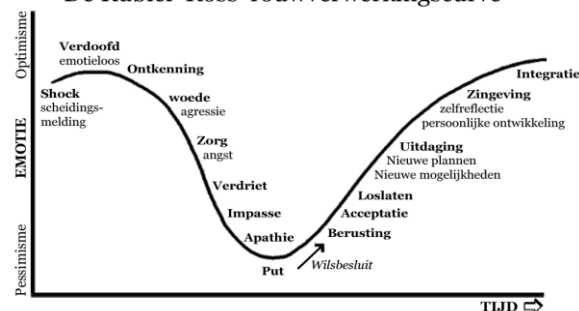
Mediation:

Dit is een manier van scheiden, waarbij u, onder begeleiding van een mediator, samen met de andere partij afspraken maakt over alle zaken die met de scheiding te maken hebben. De mediator is neutraal en onpartijdig en zorgt voor een goede onderlinge communicatie. Aan het begin van het mediationproces wordt er een mediationovereenkomst afgesloten waarin afspraken staan over geheimhouding, de mediation tot een goed einde proberen te brengen en dat elke partij op ieder gewenst moment de mediation kan beëindigen. Voordelen van mediation zijn o.a. het behoud van de relatie en dat u gezamenlijk over uw afspraken kunt beslissen.

Rouwcurve

Een scheiding is een stressvolle situatie die u kan meemaken. De een heeft meer tijd nodig om te herstellen dan de ander. Het scheidingsproces kunt u vergelijken met het rouwproces bij overlijden. De rouwcurve beschrijft de verschillende fases van het verwerkingsproces:

De Kübler-Ross rouwverwerkingscurve



Voor meer informatie of advies, neem contact op met:

Het FamilieRechthuis te Horst

E: info@familieRechthuis.nl

T: 077-3983000

Sociaal-emotionele informatie

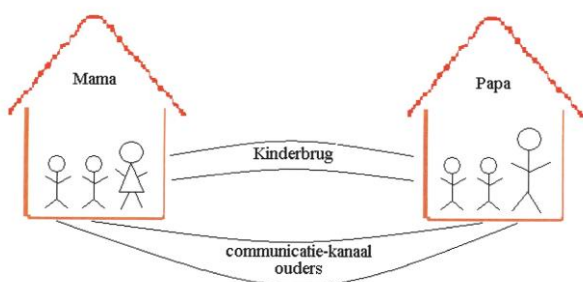
Scheiding aan uw kinderen vertellen

Hierbij is het belangrijk om dit nieuws samen met uw ex-partner te vertellen. Geef aan dat u de ouder blijft, het niet de schuld is van uw kind en dat u van ze houdt. Geef passende informatie over de oorzaak van de scheiding. Kies het juiste moment en de juiste plaats. Bij jongere kinderen kan het helpend zijn om de scheiding te vertellen met een boekje.

De kinderbrug

Het is belangrijk voor het welzijn van uw kind, dat de communicatie tussen u en uw ex-partner over bijvoorbeeld de opvoeding en scheiding, via het communicatie-kanaal verloopt.

Het communicatie-kanaal is een ander kanaal dan de kinderbrug. Het is belangrijk dat er geen obstakels op de kinderbrug zijn. Kinderen zijn géén boodschappers tussen ouders.



“Het is niet de scheiding zelf die kinderen problemen bezorgt, maar de manier waarop de ouders met de kinderen omgaan en de kwaliteit van de opvoeding na de scheiding.” Bron: Kind van gescheiden ouders: Kind van de rekening?

Een goede communicatie tussen ouders

Hoe kunt u de communicatie zo goed mogelijk met uw ex-partner laten verlopen? Hier volgen een aantal adviezen:

- Realiseer u dat ex-partners niet meer hoeven samen te werken als partners, maar als ouders. U heeft gezamenlijk één belang en dat zijn uw kinderen;
- Behandel elkaar met respect en respecteer de wensen van uw ex-partner. Bijvoorbeeld niet zomaar binnen komen;
- Gooi machtsmiddelen als kinderalimentatie en omgangsregeling niet in de strijd tegen uw ex-partner, hiervan zijn uw kinderen de dupe;
- Als kinderen iets vertellen over uw ex-partner, luister hier naar en geef geen oordeel. Kinderen kunnen soms anders interpreteren, wat zorgt voor miscommunicatie. U kunt dit naderhand met uw ex-partner bespreken;
- Als uw kinderen het moeilijk hebben met de nieuwe partner van uw ex-partner, probeer hiermee niet te bemoeien. Dit is het probleem van uw ex-partner;
- Hulp en advies van het netwerk kan verlichtend zijn, maar maak hierin uw eigen keuzes;
- Richt u op de toekomst, in plaats van het verleden.
- Op het moment dat de communicatie niet goed verloopt, biedt Synthese ouders bemiddeling aan bij het opstellen en in stand houden van een goede omgangsregeling.

Ondersteunen van uw kind na de scheiding

Het volgende is hierin belangrijk:

- Raak nooit in conflict met uw ex-partner in het bijzijn van uw kinderen;
- Praat nooit negatief over uw ex-partner tegen uw kinderen of in het bijzijn van de kinderen;
- Neem de tijd voor uw kinderen wanneer zij vragen, gevoelens en zorgen hebben over de scheiding;
- Door het geven van kinderalimentatie laat de uitwonende ouder blijken dat het kind er toe doet;
- Geef uw kind warmte, structuur en controle. Dit biedt veiligheid voor uw kind in deze turbulente situatie.
- Neem contact op met school om hen te informeren;
- Voor uw kind is het van belang dat hij terecht kan bij personen die voor hem belangrijk zijn;
- Biedt uw kinderen de mogelijkheid om gebruik te maken van hulpverlening. Synthese biedt in groepsverband training aan kinderen van gescheiden ouders.

“Als jij mijn vader beledigt, voelt het alsof jij mij ook beledigt... (Rachel, 13 jaar).” (Bron: VillaPinedo)



Voor meer informatie of advies, neem contact op met:

Synthese
E: info@synthese.nl
T: 0478-517300