



Voor hulp, steun en informatie bij scheiden

[SCHEIDINGSPLEIN.NL/HEEMSKERK](https://scheidingsplein.nl/heemskerk)

# Het Scheidingsplein

Ondanks dat je als partners uit elkaar gaat, blijf je als ouders met elkaar verbonden in de zorg voor jullie kinderen. Het is soms even zoeken hoe je daar het best mee om kunt gaan.

Wanneer je besluit te gaan scheiden, komt er veel op je af. Denk aan praktische dingen, de financiën en natuurlijk de kinderen.

Naast de praktische regelzaken, is een scheiding ook emotioneel zwaar. Gevoelens van boosheid, verdriet, opluchting, angst en onzekerheid kunnen elkaar snel afwisselen. Mensen die een scheiding hebben meegemaakt omschrijven de periode vaak als een emotionele achtbaan. Een soort roes. In deze achtbaan moeten jullie alleen wel belangrijke beslissingen nemen over de toekomst. En soms kun je daar ook hulp bij gebruiken.

## *wat kan de gemeente voor jullie doen?*

De gemeente biedt hulp! Kijk op [scheidingsplein.nl](https://scheidingsplein.nl) voor het complete aanbod.

### **Hulp van de gemeente**

Je kunt met hulpvragen naar het sociale wijkteam van jouw gemeente. Bijvoorbeeld over de opvoeding van jullie kinderen of voor praktische hulp. Er zijn verschillende vormen van (jeugd) hulp mogelijk als een scheiding moeilijk verloopt.

### **Cursussen en bijeenkomsten**

Speciaal voor ouders én hun kinderen, organiseren gemeenten verschillende cursussen, trainingen en bijeenkomsten. Hierbij komen alle thema's rondom een scheiding aan bod. Je krijgt tips en verhalen van kinderen en adviezen van ervaringsdeskundigen en specialisten.



# Scheiden

## stap voor stap

Twijfel je over het voorzetten van je relatie? Praat erover met iemand die je vertrouwt. Je kunt ook gratis hulp zoeken bij maatschappelijk werk.



### STAP 1

#### Vertel het aan je partner

Weet je zeker dat je wilt scheiden en zie je geen andere opties meer? Vertel dan zelf aan je partner dat je wilt scheiden.



### STAP 2

#### Vertel het aan je kinderen

Hebben jullie besloten te gaan scheiden? Wacht niet te lang om het aan jullie kinderen te vertellen. Doe dit samen.



### STAP 4

#### Vertel het andere mensen

Vertel het mensen die belangrijk voor je zijn. Denk bijvoorbeeld aan familie, vrienden, school, de opvang en de sportclub. Zo weten zij ook wat er speelt in jullie thuissituatie.



### STAP 3

#### Vraag om hulp

Lukt het niet om er samen uit te komen? Of heb je vragen over de scheiding? Vraag dan om hulp, bijvoorbeeld van een mediator. Heb je een laag inkomen dan kun je ook gratis bij het Juridisch Loket terecht.

## STAP 6 Echtscheidingsconvenant

Na de afspraken over jullie kinderen komen andere dingen aan de beurt. Denk bijvoorbeeld aan de verdeling van geld, spullen en het huis. Deze afspraken kun je in een echtscheidingsconvenant zetten.



## STAP 7 Uitspraak van de rechtbank

De rechtbank beoordeelt het verzoek van de scheiding dat jullie advocaat aan de rechter geeft. Als jullie het nog niet overal over eens zijn, volgt er een zitting bij de rechtbank. Hiervoor worden jullie door de rechter uitgenodigd.

## STAP 5 Afspraken over de kinderen

Kinderen willen weten waar ze aan toe zijn. Maak hier zo snel mogelijk afspraken over!



## STAP 8 Scheiding is rond

Als de rechtbank de scheiding heeft goedgekeurd, meldt de advocaat de scheiding bij de gemeente. Je ontvangt dan een brief. De scheiding is rond wanneer de gemeente waar je getrouwd bent dit heeft verwerkt.

# Gratis ouderbijeenkomsten

Regelmatig organiseren wij bijeenkomsten waaraan je kunt deelnemen. Tijdens deze avonden zijn er ervaringsdeskundigen en professionals aanwezig die jou kunnen helpen. Ook word je meegenomen in een ervaringsverhaal van een jongere die zelf een scheiding heeft meegemaakt. Ouders krijgen zo een inkijkje in het hoofd en hart van kinderen tijdens en na een scheiding.

Professionals vanuit jouw gemeente zijn bij de bijeenkomst aanwezig, zodat je vragen aan hen kunt stellen. Een bijeenkomst geeft altijd nieuwe inzichten en helpt écht. Daarom organiseren wij deze avonden regelmatig.

» Voor meer informatie en aanmelden kijk op: [scheidingsplein.nl/agenda](https://scheidingsplein.nl/agenda)

*het scheidingsplein is er naast de ouders ook voor:*

## Betrokkenen (familie/vrienden)

Bij een scheiding is het goed om voor ogen te houden dat beide partners hun eigen waarheid hebben. Voor betrokkenen is het belangrijk om te gaan met beide "waarheden" en hier neutraal in te leren staan. Dit kan namelijk een grote invloed hebben op de situatie. Als familie of vriend is het de kunst om niet meegesleept te worden door de emoties. Daar is de ander niet meegeholpen.

## Kinderen en jongeren

Als ouders gaan scheiden komt er veel op kinderen af. Ze kunnen veel vragen hebben. Zoals: waar ga ik wonen, waar gaat papa of mama wonen, hoe vaak ga ik dan daarheen en hoe moet dat dan met mijn spullen? Vragen waar ook vaak ouders niet meteen een antwoord op hebben. Op de website is een plek waar kinderen terecht kunnen, verhalen kunnen lezen en filmpjes kunnen bekijken.



# Hulp bij scheiding?

Wanneer mensen uit elkaar gaan, brengt dit veel emoties met zich mee. Zeker wanneer jullie samen kinderen hebben. Een onrustige en onzekere periode waarin er veel geregeld moet worden en er belangrijke beslissingen moeten worden genomen. Met het scheidingsplein hopen wij je in deze periode te steunen door het geven van informatie, advies en ondersteuning.

## » Jullie blijven de ouders

Het is belangrijk dat je als ouders blijft samenwerken rondom het ouderschap, afspraken kan maken en blijft communiceren.

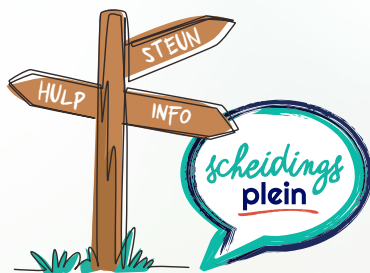
## » Emoties mogen er zijn

Gun jezelf en je kinderen de tijd om emoties te verwerken.

Gemiddeld duurt het 1 tot 2 jaar om een scheiding af te handelen.

## » Je bent niet alleen

Jullie staan er niet alleen voor. Weet dat je terecht kan bij vrienden, familie, de school van je kinderen of het sociale wijkteam.



## SCHEIDINGSPLEIN.NL

Het scheidingsplein is een informatief platform van verschillende gemeenten en er sluiten steeds meer gemeenten aan. Op de website [www.scheidingsplein.nl](http://www.scheidingsplein.nl) kun je gerichte informatie krijgen over hoe de hulp in jouw gemeente is geregeld.