



Hulp en steun bij scheiden
jouw gemeente helpt je op weg

SCHEIDINGSPLEIN.NL

Voor ouders

Willen, gaan of zijn jullie uit elkaar? Het Scheidingsplein en jouw gemeente geven je houvast. Elk jaar maken zo'n 85.000 kinderen de scheiding van hun ouders mee. Soms gaat dat in goed overleg, soms is het lastiger. Wat altijd blijft, is jullie gezamenlijke rol als ouders. Ook al gaan jullie uit elkaar als partners, samen blijven jullie verantwoordelijk voor de zorg en opvoeding van jullie kinderen. Dat kan ingewikkeld zijn, zeker als emoties en spanningen hoog oplopen. Scheiden is een grote verandering. Het is een tijd waarin je afscheid neemt van het oude en zoekt naar iets nieuws. Het kan verwarrend voelen, maar dat is normaal.

Het Scheidingsplein wil ouders helpen om vanuit hun eigen kracht weer vooruit te kijken. Zodat je, ondanks de scheiding, kunt zorgen dat je kind veilig en zonder zorgen kan opgroeien. Op het Scheidingsplein vind je duidelijke informatie, tips en hulp. Niet alleen tijdens de scheiding, maar ook ervoor en erna. Zo kun je stap voor stap ontdekken wat voor jullie werkt.

Voor kinderen

Als je ouders gaan scheiden, kun je daar allerlei gevoelens bij hebben. Misschien ben je verdrietig, boos, bang of juist opgelucht. Alles wat je voelt, is oké. Scheiden is niet jouw schuld. Het is iets tussen je ouders. Maar het is wél belangrijk dat jij kunt zeggen hoe het met je gaat.

Op [Scheidingsplein.nl](https://scheidingsplein.nl) vind je informatie speciaal voor kinderen. Je kunt verhalen lezen van anderen, filmpjes bekijken of ontdekken met wie je kunt praten als je ergens mee zit. Soms helpt het om gewoon je verhaal kwijt te kunnen. Of om te horen dat je niet de enige bent. Er zijn ook speciale bijeenkomsten en trainingen, waar je andere kinderen ontmoet die hetzelfde meemaken. Daar leer je hoe je goed voor jezelf kunt zorgen.

Voor betrokkenen

Ken je iemand die gaat scheiden? Jouw steun kan een groot verschil maken. Een scheiding raakt niet alleen de ouders en kinderen, Misschien ben je opa, oma, vriend, buur, collega of een nieuwe partner. Je ziet dat er iets speelt en je wilt graag helpen. Maar hoe doe je dat op een goede manier? Soms is een luisterend oor al genoeg. Soms kun je net dat extra steuntje geven dat iemand nodig heeft. Op het Scheidingsplein vind je informatie en tips om er te zijn voor mensen in jouw omgeving. Want betrokken zijn maakt verschil, juist in een periode van verandering.



scheiden stap voor stap

⦿ Vooraf: Weet je zeker dat je wilt scheiden?

Een scheiding heeft grote gevolgen, voor jezelf én voor je kinderen. Het is belangrijk om eerst goed na te denken: is de relatie echt voorbij, of is er misschien nog iets te herstellen? Soms helpt het om eerst hulp te zoeken. Bijvoorbeeld door te praten met een relatietherapeut, mediator, coach of iemand die je vertrouwt. Zeker als emoties hoog oplopen of jullie moeilijk met elkaar praten, kan professionele hulp helpen om helderheid te krijgen of op een rustige manier samen een besluit te nemen.



1. Het gesprek met je partner

Zodra je de beslissing hebt genomen, is het cruciaal om dit op een respectvolle manier met je partner te delen. Dit moment is vaak pijnlijk en beladen. Wees duidelijk, kalm en empathisch. Probeer beschuldigingen te vermijden. Denk vooruit: hoe dit gesprek verloopt, kan de toon zetten voor de rest van het proces.



2. Vertellen aan de kinderen

Kinderen voelen vaak feilloos aan dat er iets speelt. Hoe jong of oud ze ook zijn: ze hebben recht op uitleg, veiligheid en liefde. Kies een rustig moment samen als ouders. Gebruik eenvoudige, leeftijdsgerichte taal. Benadruk dat zij geen schuld hebben. Leg uit wat er gaat veranderen én wat blijft (bijv. liefde van beide ouders).



3. Hulp inschakelen

Een scheiding is niet alleen emotioneel, maar ook juridisch en financieel complex. Schakel daarom tijdig hulp in van: mediators of echtscheidingscoaches, advocaten (indien nodig), financieel adviseurs, vrienden en familie die je vertrouwt. Heb je een laag inkomen dan kun je ook gratis bij het Juridisch Loket terecht. Je hoeft het niet alleen te doen.



4. Vertellen aan je omgeving

Als jij en je kinderen wat meer gewend zijn aan het idee, kun je anderen vertellen wat er speelt. Denk aan school of kinderopvang, werk, familie en vrienden. Dat helpt om begrip en steun te krijgen. Vertel alleen wat jij wilt delen en bewaak je eigen grenzen. Sommige werkgevers bieden hun werknemers extra steun tijdens een scheiding, zoals gesprekken met een bedrijfsmaatschappelijk werker of coach.



5. Afspraken over de kinderen

Samen ouders blijven na een scheiding is belangrijk voor het welzijn van je kinderen. Maak daarom duidelijke afspraken over waar de kinderen wonen, hoe jullie de zorg en opvoeding verdelen, en hoe jullie de kosten regelen. Schrijf deze afspraken op in een ouderschapsplan. Dit is verplicht als jullie minderjarige kinderen hebben.



6. Echtscheidingsconvenant opstellen

In dit juridisch document leg je alle afspraken vast over: verdeling van bezittingen, schulden, pensioen, alimentatie en het evt. ouderschapsplan. Een mediator of advocaat kan helpen om dit helder en eerlijk op papier te zetten.



7. Indiening bij de rechtbank

Het verzoek tot echtscheiding wordt bij de rechtbank ingediend, meestal door een advocaat. Bij een gezamenlijke scheiding (via mediation) gaat dit vaak sneller en zonder zitting. Na akkoord spreekt de rechter de scheiding uit.



8. De scheiding is officieel

De scheiding is pas definitief nadat de uitspraak van de rechtbank is ingeschreven in de registers van de burgerlijke stand. Je bent nu officieel gescheiden.



● Vervolg: Samen ouders blijven

Na de scheiding begint een nieuwe fase, waarin je samen ouders blijft. Dit kan soms lastig zijn, maar is ook heel waardevol voor je kinderen. Het vraagt respect, goede communicatie en flexibiliteit van jullie allebei. Probeer je aan de afspraken te houden en blijf praten over wat belangrijk is. Zoek samen naar een nieuwe manier om met elkaar om te gaan, zodat jullie kinderen zich veilig en geliefd voelen. Zo bouw je samen verder aan een nieuw verhaal, waarin rust, stabiliteit en liefde centraal staan.

● Tot slot

Een scheiding betekent niet het einde, maar het begin van een nieuw hoofdstuk. Het is een kans om samen een nieuwe weg te vinden en een stevig fundament te leggen voor de toekomst. Met aandacht, zorg en de juiste hulp kun je zorgen dat jij en je kinderen verder kunnen, met vertrouwen en ruimte voor een nieuw verhaal.

De stappen in dit plan gelden voor ouders die getrouwd zijn of een geregistreerd partnerschap hebben. Ga je als ouders uit elkaar en heb je een samenlevingscontract of ben je niet getrouwd, dan kan het proces op sommige punten anders verlopen.

Wat kan de gemeente voor jullie doen?

Als je informatie zoekt over scheiden, komt er veel op je af. Het kan lastig zijn om te weten welke informatie klopt en wat bij jouw situatie past. Iedere gemeente regelt hulp op haar eigen manier. Op het Scheidingsplein vind je duidelijke en betrouwbare informatie die geldt voor jouw eigen gemeente. Of je nu alleen wat meer wilt weten over scheiden, een gesprek zoekt, of hulp nodig hebt bij moeilijke situaties: op Scheidingsplein vind je informatie en hulp die bij jouw situatie past.

hulp van jouw gemeente

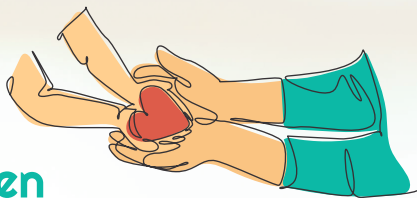
Heb je vragen of zorgen tijdens de scheiding? Bijvoorbeeld over de opvoeding van je kinderen, geldzaken of praktische hulp? In jouw gemeente zijn er professionals die met je mee kunnen denken. Soms heb je genoeg aan één gesprek, soms is er meer hulp nodig.

Er zijn verschillende soorten (jeugd)hulp mogelijk als een scheiding ingewikkeld is. Op Scheidingsplein vind je hoe dit in jouw gemeente geregeld is en bij wie je terecht kunt.

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.



Gratis ouderbijeenkomsten **fysiek in de buurt, of online**

Regelmatig organiseren wij ouderbijeenkomsten waaraan je kunt deelnemen. Ook als jij en je ex-partner het over de scheiding niet eens zijn, willen jullie vaak wél hetzelfde voor jullie kind. Tijdens de bijeenkomsten helpen we je om dit helder te krijgen. Het doel is dat je het belang van je kind op de eerste plaats zet. Dat is vaak een belangrijke stap om beter samen te werken met de andere ouder.

Je hoeft niet samen met je ex-partner naar de bijeenkomst te komen. Je kunt ook alleen komen of iemand meenemen, zoals een vriend, familielid of andere bekende. Twee jongeren die zelf een scheiding hebben meegemaakt, delen tijdens de bijeenkomst hun verhaal. Zij vertellen hoe het voor hen was en wat hen heeft geholpen. Dit geeft je nieuwe inzichten en kan je écht helpen om verder te komen. Ook de gemeente is bij de bijeenkomst aanwezig, zodat je vragen kunt stellen. Zo kun je met een gezamenlijk doel verder in het scheidingsproces.

» Voor meer informatie en aanmelden kijk naar de agenda op de website.

Hulp bij scheiding?

Als je uit elkaar gaat, komen daar vaak veel emoties bij kijken. Zeker als jullie samen kinderen hebben. Het Scheidingsplein is er om je op tijd te helpen, of je nu pas nadenkt over scheiden of er al middenin zit. Ons doel is om te voorkomen dat de problemen rondom een scheiding groter worden. We vinden het belangrijk dat kinderen niet de dupe worden van een scheiding. Daarom willen we ouders, kinderen en iedereen om hen heen goede hulp en duidelijke informatie bieden.

Op het Scheidingsplein vind je betrouwbare informatie, advies en ondersteuning. Dat kan gaan over emoties en opvoeding, maar ook over praktische zaken zoals geld, wonen, het ouderschapsplan, of het vinden van een advocaat of mediator. Zo kun je beter keuzes maken in een lastige tijd. Het Scheidingsplein is een initiatief van meer dan 25 gemeenten die samen willen zorgen dat inwoners hulp krijgen die bij hun situatie past.

» 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 wijkteam.



SCAN DE QR CODE
EN LEES ONS
MAGAZINE DIGITAAL



SCHEIDINGSPLEIN.NL

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