

Gratis gids

Uit elkaar. Wat nu?

**5 stappen die helpen overzicht te krijgen bij
een scheiding**

Voor mensen die uit elkaar gaan en rust willen krijgen in
alles wat er geregeld moet worden.

N  VIDA

SCHEIDINGSBEGELEIDING

Wat moet ik regelen bij een scheiding?

Een scheiding brengt veel met zich mee.

Misschien hebben jullie samen besloten om uit elkaar te gaan. Misschien is het besluit vooral door één van jullie genomen. Of misschien voelt alles nog onwerkelijk, terwijl er ondertussen al van alles geregeld moet worden.

De woning.

Geld.

Spullen.

Afspraken over de kinderen.

Administratie.

De juridische afronding.

Het kan voelen alsof alles tegelijk aandacht vraagt.

En dat terwijl er vaak ook emoties spelen. Verdriet, boosheid, onzekerheid, schuldgevoel of zorgen over de toekomst kunnen ervoor zorgen dat het lastig is om helder te blijven denken.

Deze gids helpt je om stap voor stap te kijken naar wat er geregeld moet worden.

Niet om vandaag alles op te lossen.

Niet om meteen overal een antwoord op te hebben.

Maar om te weten waar je kunt beginnen.

Want vaak geeft één eerste stap al meer rust.

1. Breng eerst overzicht aan

Als je midden in een scheiding zit, kan het voelen alsof alles door elkaar loopt.

Wat moet er met het huis?

Hoe gaan we het doen met de kinderen?

Wat gebeurt er met de rekeningen?

Welke papieren hebben we nodig?

En waar beginnen we eigenlijk?

Juist daarom helpt het om eerst overzicht te maken.

Niet meteen oplossen.

Niet meteen beslissen.

Alleen opschrijven wat er speelt.

Denk bijvoorbeeld aan:

- waar jullie allebei gaan wonen
- wat er met de woning gebeurt
- hoe de zorg voor de kinderen wordt verdeeld
- welke inkomsten en uitgaven er zijn
- welke spullen verdeeld moeten worden
- welke documenten nodig zijn
- welke afspraken uiteindelijk op papier moeten komen
-

Door alles uit je hoofd op papier te zetten, ontstaat er vaak al wat meer rust.

Je hoeft nog niet precies te weten hoe het verder moet. Het begint met zichtbaar maken wat aandacht vraagt.

Soms is dat al genoeg voor de eerste dag.

2. Kijk naar wat de kinderen nodig hebben

Als jullie kinderen hebben, verandert er voor hen ook veel.

Zij hoeven niet alles tot in detail te weten. Maar ze hebben wel behoefte aan duidelijkheid, veiligheid en voorspelbaarheid.

Vaak willen kinderen vooral voelen dat hun ouders allebei beschikbaar blijven. Dat zij niet hoeven te kiezen. Dat ze van allebei mogen blijven houden. En dat de spanning tussen ouders niet bij hen terechtkomt.

Natuurlijk moet er praktisch veel worden afgesproken. Waar wonen de kinderen? Wanneer zijn ze bij wie? Hoe regelen jullie vakanties, school, sporten en kosten?

Maar een ouderschapsplan gaat niet alleen over dagen en tijden.

Het gaat ook over hoe jullie als ouders met elkaar blijven communiceren. Hoe jullie belangrijke beslissingen nemen. En hoe jullie de kinderen helpen om zich veilig te blijven voelen in een situatie die voor hen ook nieuw is.

Dat hoeft niet in één gesprek perfect te zijn.

Het helpt wel om steeds terug te keren naar één vraag:

Wat hebben onze kinderen nu van ons nodig?

Die vraag geeft vaak richting aan de keuzes die daarna volgen.

3. Krijg zicht op wonen en geld

De woning is vaak één van de grootste onderwerpen bij een scheiding.

Kan één van jullie blijven wonen?

Moet de woning worden verkocht?

Wat is financieel haalbaar?

En wat betekent dat voor de afspraken die jullie willen maken?

Ook geldzaken kunnen veel vragen oproepen.

Het gaat dan bijvoorbeeld om:

- inkomen en vaste lasten
- gezamenlijke rekeningen
- schulden of bezittingen
- alimentatie
- toeslagen
- pensioen
- verzekeringen

Dit zijn onderwerpen waar vaak veel spanning op zit. Niet alleen omdat het om geld gaat, maar ook omdat het direct raakt aan zekerheid, toekomst en zelfstandigheid.

Daarom is het belangrijk om niet alleen te kijken naar wat jullie graag willen afspreken, maar ook naar wat praktisch en financieel mogelijk is.

Afspraken moeten niet alleen goed voelen op papier.

Ze moeten ook uitvoerbaar zijn in het dagelijks leven.

Hoe eerder er duidelijkheid komt over de woning en de financiële situatie, hoe kleiner de kans dat jullie later terug moeten komen op afspraken die toch niet haalbaar blijken.

Dat voorkomt teleurstelling.

En vaak ook veel onrust.

4. Verzamel belangrijke documenten

Voor het regelen van een scheiding zijn vaak verschillende documenten nodig.

Dat klinkt misschien als een praktische klus, en dat is het ook. Maar juist praktische dingen kunnen veel rust geven als je ze op tijd verzamelt.

Je hoeft niet alles in één keer compleet te hebben.

Begin met een mapje. Digitaal of op papier. Voeg stap voor stap toe wat nodig is. Denk aan:

- ID-bewijzen
- loonstroken
- jaaropgaven
- hypotheekgegevens of huurcontract
- pensioenoverzichten
- verzekeringspolissen
- bankgegevens
- overzicht van bezittingen en schulden
- huwelijkse voorwaarden, partnerschapsvoorwaarden of samenlevingsovereenkomst
- eventuele stukken van de notaris
- uittreksels van de gemeente
- bij minderjarige kinderen: gegevens die nodig zijn voor het ouderschapsplan

Misschien heb je niet alles direct bij de hand. Dat is niet erg.

Het gaat erom dat je begint.

Elke stap die je alvast zet, voorkomt later zoeken, stress of vertraging. Overzicht geeft rust.

Juist in een periode waarin veel onzeker voelt.

5. Leg afspraken zorgvuldig vast

Als jullie samen afspraken maken, is het belangrijk dat die duidelijk worden vastgelegd.

Niet omdat je elkaar niet vertrouwt.

Maar omdat goede afspraken rust geven.

Zeker in een periode waarin veel verandert, kunnen onduidelijke afspraken later voor misverstanden zorgen. Wat nu logisch lijkt, kan over een paar maanden anders worden herinnerd. Of anders voelen.

Daarom worden afspraken bij een scheiding meestal vastgelegd in een echtscheidingsconvenant. Als er minderjarige kinderen zijn, komt daar ook een ouderschapsplan bij.

In het convenant staan afspraken over bijvoorbeeld de woning, financiën, alimentatie, pensioen, spullen en eventuele schulden.

In het ouderschapsplan staan afspraken over de kinderen. Denk aan de zorgverdeling, communicatie, vakanties, kosten en belangrijke beslissingen.

Goede afspraken zijn helder, haalbaar en passend bij jullie situatie.

Het doel is niet om alles zo snel mogelijk af te ronden.

Het doel is dat jullie afspraken maken waar jullie later ook echt mee verder kunnen.

Dat vraagt soms iets meer tijd.

Maar het geeft vaak veel meer rust.

Breng je scheiding in kaart

Als je hoofd vol zit, helpt het om alles even uit je hoofd te halen.

Pak een vel papier en maak drie kolommen:

Wat moet er geregeld worden?

Wat weten we al?

Waar hebben we nog hulp of duidelijkheid bij nodig?

Schrijf op wat in je opkomt.

Dat mag praktisch zijn, zoals de woning, geldzaken, spullen of documenten.

Maar het mag ook gaan over de kinderen, communicatie met elkaar, familie, emoties of zorgen over de toekomst.

Je hoeft het nog niet netjes te ordenen.

Soms ontstaat overzicht al doordat je ziet wat er allemaal speelt.

Daarna kun je jezelf afvragen:

Wat is één kleine stap die nu rust kan geven?

Dat kan iets praktisch zijn, zoals een document verzamelen of een afspraak plannen.

Maar het kan ook zijn dat jullie eerst een gesprek nodig hebben. Of dat er iemand met jullie meekijkt, zodat duidelijk wordt wat nu verstandig is.

Eén stap is genoeg om te beginnen.

Een scheiding is niet alleen een juridische of praktische gebeurtenis.

Het raakt vaak veel meer.

Je toekomstbeeld verandert. De manier waarop je met elkaar omgaat verandert. En als er kinderen zijn, blijf je samen ouders, ook al stopt jullie relatie als partners.

Veel mensen proberen eerst zelf afspraken te maken.

Soms gaat dat goed.

Maar soms merk je dat gesprekken vastlopen. Dat emoties snel oplopen. Of dat jullie allebei iets anders nodig hebben om verder te kunnen.

Dan kan begeleiding helpen.

Niet om de beslissing voor jullie te nemen.

Maar om rust, structuur en overzicht te brengen.

Een mediator helpt om het gesprek zorgvuldig te voeren. Zodat er ruimte is voor beide kanten, maar ook voor wat er praktisch geregeld moet worden.

Dat is vooral belangrijk wanneer er kinderen zijn, wanneer de woning of financiën ingewikkeld zijn, of wanneer jullie merken dat het lastig is om samen tot duidelijke afspraken te komen.

Je hoeft het niet allemaal alleen te kunnen.

Soms ontstaat er al meer rust als iemand helpt om het proces overzichtelijk te maken.

Veel mensen die bij ons komen zeggen:

“We willen het goed regelen, maar we weten niet waar we moeten beginnen.”

Bij Novida begeleiden we stellen en ouders die uit elkaar gaan.

We helpen jullie om overzicht te krijgen en duidelijke afspraken te maken over de kinderen, woning, financiën en de praktische afronding van de scheiding.

Mediation vormt de basis van ons werk. Van daaruit kijken we wat er verder nodig is. Soms is dat extra aandacht voor emoties. Soms inzicht in de woning of financiële haalbaarheid. En soms is het vooral belangrijk dat er weer rust komt in het gesprek.

We kijken rustig en **zonder oordeel** met jullie mee.

.

Gratis kennismaking

Willen jullie weten wat er mogelijk is in jullie situatie?

Plan dan een gratis en vrijblijvende kennismaking.

In dat gesprek kijken we samen waar jullie nu staan, wat er geregeld moet worden en welke volgende stap passend kan zijn.

Je zit nergens aan vast. Soms helpt het al enorm om even overzicht te krijgen.



Willen jullie hier eens rustig naar kijken samen met iemand?

Plan een gratis kennismaking via:

www.novida-begeleid.nl

Of neem contact op via:

06 – 802 272 84

info@novida-begeleid.nl