

Steun je Kind tijdens de Scheiding

Voor kinderen is een scheiding zeer ingrijpend. Het is daarom belangrijk dat je precies weet wat je kan doen om jouw kind te helpen en zo te zorgen dat je kind zo min mogelijk belast wordt met de scheiding.



Vertel zelf en het liefst samen met je ex-partner aan jullie kind(eren) dat jullie uit elkaar gaan.



Leg uit dat de scheiding niet de schuld is van je kind en herhaal dit meerdere keren, op verschillende momenten.



Vertel dat jullie als ouders evenveel van de kinderen blijven houden en dat dit niet zal veranderen na de scheiding.



Vertel dat het niet meer goed komt, hoe graag je kind dat ook wil. Leg uit dat de scheiding definitief is.



Schakel een mediator in als dat nodig is. Doe dit in elk geval als u er samen niet uitkomt.



Bereid je kind voor op alle veranderingen. Vertel wat er gaat gebeuren, maar doe dit ook weer niet te lang van te voren.



Breng de leerkracht van school, de dagopvang en/of buitenschoolse opvang op de hoogte van de situatie thuis.



Houd rekening met loyaliteitsproblemen. Ben altijd respectvol over de andere ouder en laat je kind merken dat het van beide ouders mag houden.



Zorg voor een goede samenwerking. Conflicten tussen ouders zijn schadelijk voor kinderen. Voer geen discussie in de aanwezigheid van je kind.



Probeer tijd en aandacht te hebben voor je kind, ondanks de hectische en emotionele periode.



Luister naar je kind. Erken gevoelens en beantwoord vragen op een manier die passend is bij de leeftijd van je kind.



Zorg goed voor jezelf en schakel hulp in bij vrienden, familie of professionele hulp.

Wil je je kind nog beter helpen? Een scheiding heeft een enorme impact op kinderen en kan veel schade aanbrengen. **In de online cursus: Echtscheiding, steun je kind** leer je wat je moet weten, doen en zeggen om er te zijn voor je kind in deze moeilijke periode.

<http://psychogoed.nl/scheiden>.