

# Hoe ga je daarmee om?

## KINDEREN EN ECHTSCHEIDING

Voor kinderen is een scheiding ingrijpend. Er valt een stuk veiligheid weg en er verandert veel in het dagelijks leven van het kind. Hieronder delen we een aantal tips hoe jij, als vader of moeder, maar ook als naaste het kind kunt helpen de scheiding een plekje te geven.

### 1 Luister naar het kind

Kinderen hebben vaak veel vragen. Ze kunnen zich zorgen maken over ruzies, over hoe het met jou als ouder gaat of veranderingen in hun leven. Het is belangrijk om hier de tijd voor te nemen. Blijf rustig en onderbreek je kind niet. Probeer echt te luisteren, in plaats van oplossingen aan te dragen. Een kind wil gehoord worden en voelt zich begrepen bij oprechte, ongedeelde aandacht.

### 2 Leg uit dat de scheiding niet de schuld is van je kind

Leg aan het kind uit dat de scheiding niet zijn of haar schuld is. Kinderen kunnen denken dat hun ouders uit elkaar gaan door wat zij gezegd of gedaan hebben. Het is belangrijk om meerdere keren en op verschillende momenten te benadrukken dat dit niet het geval is. Leg uit dat het een beslissing is van papa en mama samen en dat je kind hier helemaal buiten staat.

### 3 Wees duidelijk

Als het kind vragen heeft, beantwoord deze dan duidelijk en eerlijk. Hiermee stel je het kind gerust. Houd bij het beantwoorden rekening met de leeftijd van je kind. Veel kinderen hebben de wens dat ouders weer bij elkaar komen. Laat hem of haar weten dat het normaal is dat ze dit denken en zich hier niet voor hoeft te schamen. Alle kinderen willen graag dat hun ouders bij elkaar zijn. Tegelijkertijd is het wel belangrijk om te benadrukken dat jullie als ouders echt niet meer bij elkaar komen.

### 4 Praat nooit negatief over ex-partner

Wees in gesprekken met het kind nooit negatief over de ex-partner. Hierdoor voorkom je dat je kind in een loyaliteitsconflict terecht komt en het gevoel kan krijgen dat hij of zij moet kiezen tussen beide ouders. Als er negatief gepraat wordt door een ouder, dan voelt een kind vaak ook dat je een deel van hem- of haarzelf afwijst. Zorg dus dat je positief bent over de andere ouder. Door het kind het gevoel te geven dat hij/zij van beide ouders mag houden, help je het kind enorm.

## Extra hulp

Mocht je merken dat het kind behoefte heeft aan extra hulp dan zijn er verschillende mogelijkheden. Op school kan de schoolmaatschappelijk werker laagdrempelige gesprekken hebben met het kind. Daarnaast bieden we vanuit Kwadraad een lotgenotengroep voor kinderen van gescheiden ouders. Deze groep heet KIES.

Wil je meer informatie, neem dan contact op met de schoolmaatschappelijk werker die verbonden is met de school. Voor deze school is dit Daisy Brekelmans, [d.brekelmans@kwadraad.nl](mailto:d.brekelmans@kwadraad.nl), 0636227609

