

# Tips

## Als je kind een scheiding meemaakt

Scheiden is een ingrijpende gebeurtenis die een grote invloed heeft op jullie leven en dat van jullie kinderen. Een scheiding zorgt voor verlieservaringen die je kind moet verwerken. Hij dient zich aan te passen aan deze nieuwe situatie en gaat door een rouwproces.

Ook als ouders moeten jullie je aanpassen aan een nieuwe situatie. Als partners hebben jullie beslist uit elkaar te gaan en nu zijn jullie ex-partners geworden. Als ouders kunnen jullie echter geen ex-ouders worden. Jullie blijven levenslang de ouders van jullie kinderen ook al wonen jullie nu apart.

Elk kind verwerkt een scheiding anders. Kinderen zijn niet continu verdrietig maar houden de situatie draagbaar door te spelen. Rouw kan zich uiten in lichamelijke klachten, lastig gedrag, verstoorde eet- en slaappatronen, boosheid en verdriet of angst.



# Tips

## Om je kind te helpen bij een scheiding

Vertel waarom je gaat scheiden en doe dit bij voorkeur samen.

Vraag actief naar je kind zijn gevoelens

Zorg voor stabiliteit en structuur

Laat je kind geen boodschapper zijn tussen jullie. Maak rechtstreeks afspraken met de andere ouder

Geef je kind de ruimte om de andere ouder te missen en erken zijn gevoel.

Zorg dat belangrijke beslissingen door jullie als ouders worden genomen.

Laat je kind niet kiezen tussen jullie.

Blijf positief over de andere ouder.

Betrek je kind niet bij de ruzies met je ex-partner

Benadruk dat jullie allebei van je kind blijven houden én dat je kind van allebei zijn ouders mag blijven houden.

