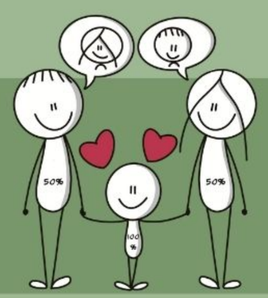
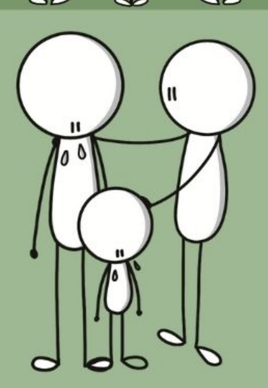
10 tips voor steun bij scheiding aan ouders en kinderen

Kenniscentrum **Kind en Scheiding**

Voor een gezin in scheiding is het belangrijk dat hun sociale netwerk (familielid, vriend, leerkracht, buur of kennis) er voor hen is en hen steunt. Maar hoe doe je dat? Wij geven 10 tips.



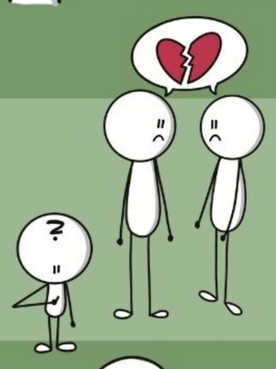
1. Bedenk altijd dat het kind 50% de ene ouder en 50% de andere ouder is. Praat niet slecht over een van beide ouders waar het kind bij is.



2. Biedt een luisterend oor, zowel aan de ouders als aan de kinderen in de scheidingssituatie. Vergeet hierin de kinderen niet: gezien en gehoord voelen in hun verdriet of onzekerheid doet veel goed. Wil de ouder of het kind zich niet openen richting jou? Moedig aan dat ze iemand anders zoeken om mee te praten, iemand die ze vertrouwen.



3. Durf, naast luisteren, de ouder ook een spiegel voor te houden. Bevraag de ouder op de manier van handelen of reageren op de ex-partner. Durf de ouder er ook op te wijzen niet negatief te praten over de andere ouder waar de kinderen bij zijn.



4. Herhaal naar de kinderen dat de scheiding niet hun schuld is, maar echt een grote-mensen-probleem is. Zie hun emotie en fijngevoeligheid niet over het hoofd: kinderen hebben vaak meer door dan volwassenen denken.



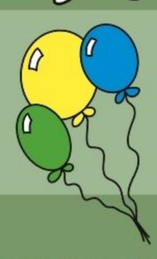
5. Wees oprecht geïnteresseerd over hoe het kind het bij beide ouders heeft. Vraag het kind naar iets positiefs bij de andere ouder (‘heb je daar lekker hamburgers gegeten?’).



6. Doe iets liefs/fijns voor of met het kind: knuffels, een kaartje sturen of leuke dingen ondernemen. Vooral als het kind te jong is om te praten of überhaupt niet zo’n prater is, is quality-time een mooie manier om je steun te laten zien.



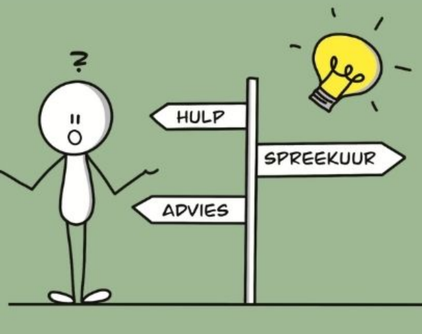
7. Maak nieuwe (familie)tradities waar de kinderen echt naar uit kunnen kijken in de nieuwe vorm zoals deze nu is. Er is zoveel veranderd: stabiele dingen als nieuwe tradities geven plezier, rust en gevoel van veiligheid.



8. Feliciteer nog steeds beide ouders als hun kind jarig is of iets bijzonders heeft. Al zijn ze in sommige gevallen of periodes minder betrokken: het blijft hun kind.



9. Zorg ervoor dat je non-verbale houding klopt met wat je verbaal zegt. Ook dit soort dingen voelen kinderen vaak beter aan dan je doorhebt. Al gaat er van alles in je hoofd om: zorg dat je houding, oogcontact en woorden positief zijn waar de kinderen bij zijn.



10. Blijven ouders struggelen of zie je dat kinderen in de knel komen? Moedig aan om professionele hulp te zoeken. Benadruk naar de ouders dat dit niet zwak is, maar juist dapper, en dat er veel hulp beschikbaar is (laagdrempelig en intensiever) voor ouders en kinderen in scheidingssituaties.