

## Adviezen voor OUDERS

### Wel doen:

- Vertrouwen op eigen kracht en kunnen van het kind:** kinderen kunnen vaak zelf heel goed een oplossing bedenken als hun wordt gevraagd wat zou kunnen helpen waardoor ze zich fijner gaan voelen. Een foto van het gezin meenemen, nog even bellen voor het slapen gaan, zijn voorbeelden die veel kinderen aandragen.
- Aanmoedigen om hulp te vragen:** vertrouwenspersonen in de buurt van het kind, opa/oma of een juf/meester.
- Blijf grenzen stellen:** ga geen dingen door de vingers zien die je anders niet accepteert. Zorg voor een liefdevolle begrenzing!
- Neutraal reageren op negatief gedrag:** begrens het gedrag, maar probeer niet boos te worden.
- Belevingsgerichte benadering** (*niet oplossingsgericht*) : erkenning voor de gevoelens van het kind; dat hij kan vertellen wat hij voelt als hij met iets zit.
- Stel zo nodig de eisen wat bij:** verlaag de druk zo nodig, door de eisen aan het kind iets aan te passen. Niet zonder meer dus, maar wel als het nodig lijkt.
- Bespreekbaar maken:** maak het verlies en het verdriet bespreekbaar. Stem daarbij af op het kind. Sluit aan bij waar het kind mee komt. Dring niet aan als het kind op dat moment niet wil praten.
- Ontschuldigen:** vertel dat het kind er niets aan kan doen als hun papa en mama niet meer van elkaar houden. Zorg wel dat het kind over zijn schuldgevoelens kan praten, wimpel ze niet meteen weg.
- Wees neutraal:** geef naar het kind toe geen mening over het gedrag van je ex partner.
- Alert op feestdagen:** het kan het soms extra moeilijk hebben op deze dagen.

### Niet doen:

- Slecht praten over de andere ouder**
- Veralgemeisen:** iedere scheiding is anders en ieder kind is anders.
- Denken dat het kind het na een paar maanden wel verwerkt heeft:** vaak beseffen kinderen na een paar maanden nog niet eens wat de scheiding gaat betekenen. Het eerste jaar is vooral overleven. Voor de meeste kinderen en jongeren blijft een scheiding tot in de lengte van jaren iets wat ingrijpt in hun leven.
- Eigen emoties onderdrukken:** je kunt een kind beter ondersteunen als je jouw verdriet toelaat als je het voelt opkomen. "Ik ben ook verdrietig omdat papa en mama niet meer bij elkaar zijn. Dan zijn we gewoon even samen verdrietig, dat is ook niet erg." Verdriet en tranen zijn niet erg, *maar als je jouw verdriet niet in de hand hebt dan wordt het kind angstig*
- Verzwijgen:** verzwijg de scheiding en het verdriet niet, maar maak het bespreekbaar.
- Aandringen**