

Tien tips voor ouders over kinderen en scheiding

Tijdens de scheiding



1. Jullie hebben grote invloed op hoe jullie kind uit jullie scheiding komt

Hoe het met jullie kind gaat na de scheiding ligt voor het grootste gedeelte in jullie handen. Dat is op zich goed nieuws, maar het is ook een grote uitdaging. Hoe je omgaat met de scheiding en hoe je straks jouw eigen leven inricht zal echt verschil maken in hoe jullie kind omgaat met de scheiding en veel invloed hebben op zijn of haar welzijn op de lange termijn.

2. Warmte, beschikbaarheid en emotionele veiligheid

Het is belangrijk dat je tijdens en na de scheiding als ouder beschikbaar blijft en open staat voor vragen en gevoelens van jullie kind. Dat vraagt om je eigen gevoelens zo nu en dan aan de kant te zetten. En ook om je rol als ouder in te blijven nemen en beschikbaar te zijn voor jullie kind. Laat jullie kind weten dat je openstaat voor zijn of haar gevoelens, ook als deze niet positief zijn. Verdriet, boosheid of in de war zijn, zijn normale en noodzakelijke reacties na een scheiding, zowel voor kinderen als voor ouders. Aanpassing en eraan werken is het credo.

3. Geef jullie kind dezelfde boodschappen

Bespreek met de andere ouder hoe jullie het scheidingsbericht aan jullie kind vertellen. Geef dit bericht samen en stem af wat jullie wel en niet zeggen. Belangrijk hierbij is dat jullie kind informatie krijgt die hij/zij begrijpt, dat jullie aangeven dat hij/zij niet de schuld is van jullie scheiding, dat jullie zeggen dat het jullie spijt dat de liefde voor elkaar is overgegaan maar dat jullie altijd van elkaar blijven houden en dat jullie samen goed voor hem/haar blijven zorgen.

4. Houd het voorspelbaar

Net als voor de scheiding, toen jullie nog een gezin waren, heeft jullie kind de dagelijkse voorspelbaarheid van het leven, de routines en de praktische en emotionele ondersteuning van moeder en vader nodig. Jullie kind verlangt van jullie dat dit zoveel als mogelijk voortgezet wordt en dat jullie allebei openstaan voor zijn/haar behoeften. Houd hier rekening mee en regel de scheiding op een manier waarop dit mogelijk blijft.

5. Los je conflict met je partner op

Ouders hebben tijd nodig om met de conflictsituatie om te gaan na de scheiding. Zoek zo snel mogelijk alle steun die je nodig hebt om problemen op te lossen en schakel een familiemediator in als dit nodig is. Spreek samen af dat zolang jullie nog midden in allerlei ouderschapsbeslissingen zitten, jullie je kind daarmee niet lastig zullen vallen. Verzeker je kind dat je jullie hard je best doet om alles te regelen.

6. Je scheidt van je partner, niet van de andere ouder van je kind

Een ouderschapsverbinding opbouwen met je ex-partner is cruciaal voor de emotionele veiligheid van jullie kind na de scheiding. Dat betekent niet dat je weer beste vrienden moet worden, maar wel dat je overeenstemming met elkaar moet hebben over hoe jullie veilig en effectief met elkaar kunnen communiceren over de behoeften van jullie kind. Lukt dat niet samen? Consulteer dan een familiemediator.

7. Laat het niet te lang duren

Hoe langer het duurt voordat jullie een nieuwe samenwerking als ouders hebben gevonden of jullie conflicten hebben opgelost, hoe slechter dat uitpakt voor jullie kind. Het kost jullie kind onnoemelijk veel energie om om te gaan met alle druk en stress in het gezin. Jullie kind moet zijn/haar leven zo gewoon als mogelijk kunnen voortzetten: leren, zijn/haar eigen identiteit opbouwen, werken aan zijn/haar zelfvertrouwen, vriendschappen aangaan en onderhouden en zijn/haar doelen in het leven nastreven op een gezonde manier.

8. Juridisch advies versus rechtbankprocedures

Natuurlijk kun je in een scheiding veel hebben aan juridische hulp en bijstand, bijvoorbeeld om meer te weten te komen over je verantwoordelijkheden bij het maken van een ouderschapsplan of om financiële kwesties in kaart te brengen. Rechtbankprocedures zijn soms onvermijdelijk bij heftige meningsverschillen, maar bedenk wel dat deze procedures doordat jullie conflicten zullen toenemen enorme schade toebrengen aan je relatie met de andere ouders, die ook de ouder is van jullie kind. Laat je dus informeren en probeer om overeenstemming te bereiken, zonder rechterlijke procedures.

9. Zorg voor toestemming en ondersteuning bij een veilige relatie met beide ouders

Ondanks dat ouders in een scheiding in de regel negatieve gevoelens hebben voor de andere ouder, is het belangrijk voor ogen te houden dat jullie kind met vader én moeder een goede relatie wil hebben. Jullie moeten daarbij helpen. Loyaliteitsproblemen komen vaak voor als kinderen zien dat hun ouders geen respect hebben voor elkaar en/of veel strijd hebben met elkaar. Het is schadelijk voor kinderen als zij alleen emotioneel kunnen overleven door afstand te nemen van één ouder. Je eigen, volwassen emoties onder controle houden betekent offers brengen voor het welzijn van jullie kind, met name door ervoor te zorgen dat jullie kind met beide ouders een goede relatie kan hebben en houden.

10. Geef jullie kind een veilige uitlaatklep

Het is voor iedereen gewenst dat kinderen zich veilig voelen om zich vrijelijk te uiten, zonder gehinderd te worden door loyaliteitsproblemen. Als je als ouder duidelijk hebt wat jullie kind écht voelt en wat écht in zijn/haar belang is, kun je dat ook beter snappen en daarmee rekening houden in de beslissingen voor jouw eigen leven. Mochten jullie daar samen niet uitkomen of mocht een situatie ontstaan waarin jullie kind onder druk komt te staan dan kun je tegenwoordig vragen om een bijzondere curator aan te stellen: een deskundige die als taak heeft de stem en het belang van kinderen te vertegenwoordigen in de rechtbank.

Meer informatie:

Nuttige informatieve boeken kun je vinden op

www.scheidingsboeken.nl

Kijk naar de website voor bijzondere curatoren:

www.bcjz.nl

Mediator nodig? Kijk op

<http://mediatorsvereniging.nl/nmv-groepen/zoek-een-mediator/>

Mogelijk gemaakt door



www.bcjz.nl



www.medling.nl