



# Interpunctie

Praktijk voor psychosociale hulpverlening en bureau voor coaching, mediation en reïntegratie

## Hoe help ik mijn kind bij mijn scheiding?

Een echtscheiding is voor kinderen een behoorlijk trauma, en zelfs als kinderen al groot zijn geeft een scheiding veel stress en verdriet. Alles verandert bij een scheiding. Soms is er een verhuizing nodig, allerlei vertrouwde plekken verdwijnen. Ook aan vaste gewoontes kan niet worden vastgehouden. Het huisdier wat bij de andere ouder blijft wordt net zo gemist als de andere ouder zelf. Gelukkig kan de knuffel wel mee op en neer.

Kinderen voelen zich vaak schuldig (misschien komt de scheiding door mij, was ik niet lief genoeg?) of denken te moeten kiezen (moet ik mama troosten en is papa schuldig of andersom?). Kinderen kunnen zich ook enorm afgewezen voelen....(Waarom gaat papa zo ver weg wonen? Denkt hij niet meer aan ons?)

Sommige kinderen worden vervelend, gaan meer ruzie maken. Anderen worden huilerig en somber. Weer andere kinderen trekken zich terug. En er zijn kinderen waar je niks aan merkt, maar die het toch heel lastig hebben. Zij willen niet dat hun ouders en hun omgeving zich zorgen maakt.

Ouders vinden het lastig om deze verdrietige boodschap over te brengen. Ze voelen zich ellendig, willen soms hun kind alleen maar extra verwennen (omdat ze deze scheiding nu moeten meemaken...). Begrijpelijk, maar niet verstandig.

Een grotere dochter van 17 jaar is boos op haar vader, nu ze heeft ontdekt dat papa al langere tijd een relatie had met een ander. En tegelijk houdt ze toch van hem. Hoe moet ze dat rijmen ??

Wat kun je doen om het een kind gemakkelijker te maken:

- duidelijkheid geven wat er gaat gebeuren (niet mooier maken dan het is)
- consequent blijven (veel ouders vinden dit moeilijk vanwege hun schuldgevoel)
- geduldig en beschikbaar zijn en emoties serieus nemen
- zoeken naar oplossingen voor bepaalde dingen die men mist (bij kleine kinderen: foto langs het bed, of dagelijks telefoontje met andere ouder)
- troost bieden

Mw. N. Timmermans-van de Kamp  
Interpunctie, Smientdonk 2, 5467 CA Veghel  
Privé ☎ 0413-310795 of 06-21.59.24.35. [www.interpunctie.nl](http://www.interpunctie.nl)

