



# Interpunctie

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

## Wisselstress

We zijn allemaal bang voor verandering. Tijdens een eerste werkdag bij een nieuwe werkgever zijn we vaak toch wel wat zenuwachtig. Voor kinderen geldt dat ook. Als je gescheiden bent, en de kinderen moeten regelmatig verkassen van moeder naar vader en weer terug, dan geeft dat spanning. Ook al weten zij hoe het bij beide ouders toegaat, ze moeten toch telkens weer even wennen.

De meeste gescheiden ouders merken het direct als de kinderen net terug zijn van het bezoek aan de andere ouder. Kleine kinderen hebben vaak geen woorden om hun onzekerheid en angst te benoemen. Daarom kan het voor kleinere kinderen handig zijn om een rituelen te bedenken bij het weggaan en terugkomen. Bijvoorbeeld altijd samen een spelletje doen als ze terugkomen van de andere ouder, of een tekening maken. Rituelen geven een gevoel van veiligheid.

Ook iets grotere kinderen hebben vaak moeite met de overgang van de ene ouder naar de andere. Kinderen zeggen dat meestal niet zo duidelijk, maar trekken zich bijvoorbeeld terug op hun kamer, zeker bij pubers zie je dat vaak. Het ene kind heeft behoefte aan een knuffel en aandacht, het andere kind wil even rust.

Sommige pubers gaan met de gsm op hun kamer zitten. Je voelt je misschien afgewezen, genegeerd, niet gezien. Maar dat hoeft niets met jou te maken te hebben. Het kind wil gewoon even alleen zijn en tot zichzelf komen. Probeer daar als andere ouder boven te staan.

Stel geen lastige vragen, maar zorg wel dat er ruimte is voor een gesprek. Iets samen ondernemen kan ook heel fijn zijn. Sommige kinderen zijn erg druk en gespannen bij de terugkomst. Stoeien kan een manier voor hen zijn om spanning kwijt te raken.

Wat dat betreft is het echt belangrijk om je kind te kennen, te weten hoe het kind in elkaar zit. En....elk kind is anders. Hou ook daarmee rekening.

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)

