

Tips voor kinderen

Hieronder staan een aantal tips, die jou kunnen steunen bij de scheiding van je ouders

1 Praat met anderen over wat je voelt

Je kunt je in de periode na de scheiding van je ouders heel alleen voelen. Je kunt het gevoel hebben dat jij de enige bent die dit overkomt en dat je er alleen voor staat. Het ene moment voel je je boos en verdrietig en het andere moment voel je je misschien weer opgelucht.

Je voelt je raar van binnen en dat kan verwarrend voor je zijn. Dit is heel begrijpelijk. Het kan helpen om voor of na de scheiding met iemand te praten over je gevoelens en de dingen die je bezig houden.

2 Zeg tegen je ouders dat ze je niet buiten moeten sluiten

Je hebt zelf ook het recht om te weten en te begrijpen waarom je ouders uit elkaar zijn gegaan. Als je ouders er niets over willen zeggen kun je er zelf over beginnen en zelf vragen waarom zij gaan scheiden en wat er zal veranderen voor jou. Je ouders hoeven niet alle details te vertellen, maar je mag wel om duidelijkheid vragen.

3 Laat je niet in de ruzies van je ouders gebruiken

Het kan zijn dat je ouders ruzie met elkaar maken omdat ze niet meer met elkaar kunnen opschieten. Het is goed om te blijven denken dat het hun ruzie is en dat het niks met jou te maken heeft. Toch kun jij je heel gevangen voelen tussen wat je ouders willen en wat jij wilt. Hierdoor kun je je heel rot gaan voelen omdat ze jou en misschien wel je broers en zussen er in betrekken. Het is goed om te weten dat jij geen partij hoeft te kiezen. En als je vader of moeder dat toch van je zou vragen, zeg je maar dat je dat niet kan omdat je van allebei houdt.

4 Jij blijft kind en zij blijven de ouders

Soms gaan ouders je na een scheiding behandelen alsof je ineens ouder bent dan ervoor. In het begin kan dat leuk zijn en voel je je belangrijk, maar na een tijdje kan dat lastig worden. Je wilt niet meer zo lang opblijven omdat je moet luisteren naar de verhalen van je vader of moeder, En je wilt geen vervelende dingen horen over je ouders als er visite is.

Zo kan er bijvoorbeeld ook gesproken worden over geldzaken, een nieuwe partner, over een verhuizing of andere problemen. Weet heel goed dat jij je als kind niet verantwoordelijk moet gaan voelen voor je ouders. Jij bent en blijft het kind, en je ouders komen vanzelf wel met een oplossing.

5 Het is niet jouw schuld dat je ouders gescheiden zijn

Je kunt het gevoel hebben dat het jouw schuld is dat je ouders uit elkaar zijn gegaan. Maar dat is echt niet zo. Er zijn vaak allerlei verschillende dingen aan de hand. Misschien kunnen ze niet meer goed samen praten, misschien maken ze veel ruzie samen of ze houden niet meer van elkaar en zijn ze van mening dat het beter is om apart te leven. Meestal doen ze dit juist om jullie als kinderen ook te beschermen.

6 Een nieuw begin... ook voor jou

Het klinkt misschien raar maar een scheiding is niet alleen maar een eind. Allebei je ouders beginnen een nieuw leven en dat houdt een scheiding ook voor jou in. Het is wel even wennen en het is helemaal niet erg om je bijvoorbeeld verdrietig, boos en bang te voelen. Dit is juist belangrijk voor de verwerking. Probeer er wel met iemand

over te praten, dit kan je enorm steunen door de moeilijke tijd. Wel is het belangrijk om de leuke dingen te blijven doen, blijf met je vrienden spelen, ga lekker sporten en heel belangrijk is natuurlijk om naar school te blijven gaan. Het kan een goede afleiding zijn vooral als je je even wat minder goed voelt.

7 Een nieuwe partner

Als je vader of moeder opnieuw verliefd is geworden op een ander, zal jij waarschijnlijk ook te maken krijgen met die nieuwe persoon. Als dit voor jouw gevoel te snel is, geef dit dan aan bij je vader of moeder zodat zij hier ook rekening mee kunnen houden. Een nieuwe partner kan heel moeilijk zijn en het heeft tijd nodig om hier aan te wennen. Misschien had je nog wel gehoopt dat je ouders weer terug bij elkaar zouden komen, en is je hoop nu helemaal weg. Misschien ben je wel bang om je vader of moeder ook kwijt te raken, doordat er nog iemand om hun aandacht vraagt. Hoe moeilijk het ook is, probeer er over te praten en uit te leggen hoe je je voelt, zo kunnen je ouders jou ook het beste steunen.