



## **Tien tips om bij echtscheiding uw kind te helpen<sup>1</sup>**

**Door Lois V. Nightingale, Ph.D.**

Je kind helpen bij een echtscheiding kan één van de moeilijkste taken zijn waarmee u als ouder kan geconfronteerd worden. Hierna volgt een korte lijst met praktische tips die je door deze moeilijke periode heen kunnen helpen.

1. Wees eerlijk. Laat je kind niet geloven dat ‘vader weg is voor het werk’ of ‘alles fantastisch zal zijn’. Kinderen zijn erg scherpzinnig. Ze merken het als een ouder iets tracht te verbergen, zelfs als het de bedoeling is hun gevoelens te sparen. Kinderen hebben nood aan eenvoudige eerlijke antwoorden die zij kunnen begrijpen, zonder iemand de schuld te geven of slecht te maken.
2. Laat uw kind weten dat het niet zijn fout is. Alle kinderen veronderstellen dat zij verantwoordelijk kunnen zijn voor de scheiding. Kinderen moeten zacht en herhaaldelijk worden verzekerd tijdens de eerste paar jaren dat de scheiding een beslissing is van de ouders die niets te maken heeft met het gedrag van de kinderen.
3. Luister aandachtig. Kinderen hebben vele vragen, gevoelens, veronderstellingen en zorgen over de echtscheiding. Vele ouders vinden het moeilijk om eenvoudig stil te zitten luisteren naar hun kinderen zonder hen te onderbreken met een ‘los het op’-zin. Kinderen hebben er nood aan te voelen dat ze worden gehoord met geduld en onafgeleide aandacht.
4. Laat je kind weten dat het OK is hoe het ook reageert op de scheiding.

Veel kinderen verbergen hun gevoelens van droefheid, woede of verwarring omdat ze bang zijn dat deze gevoelens

---

<sup>1</sup> <http://www.parentsworld.com/articles/nightingale.html>

hun ouders van hun stuk zullen brengen. Kinderen moeten weten dat al hun gevoelens aanvaardbaar zijn.

5. Laat je kind weten dat het normaal is dat het wenst dat zijn ouders terug samen zouden komen. Kinderen kunnen zich beschaamd voelen over deze heel normale wens. U kan uw kind uitleggen dat het weinig waarschijnlijk is dat mensen die eens gescheiden zijn ooit nog samen komen, maar hun wens om verzoening is heel normaal.

6. Stel uw kind gerust omtrent zijn persoonlijke veiligheid.

Veel kinderen zijn bezorgd of er na de scheiding van hun ouders voor hen nog voldoende eten zal zijn, onderdak of kleding. Kinderen die leven met alleenstaande moeders kunnen nood hebben aan geruststelling dat zij een plan heeft om het kind te beschermen in geval van brand, “inbrekers” of “geesten”<sup>2</sup>.

7. Vraag uw kind naar hun vriendjes wiens ouders ook gescheiden zijn. Dit is een goede manier om te leren over de angsten van uw kind en zijn veronderstellingen over gescheiden ouders, en geeft je de mogelijkheid om misvattingen op te ruimen en uw kind eraan te herinneren dat ook andere kinderen hebben meegemaakt wat zij nu meemaken.

8. Plaats uw kind niet in het midden of tracht het niet te dwingen om partij te kiezen. Zeg niets over je ex als uw kind het kan horen. Laat je kind geen boodschappen overbrengen naar je ex. Kinderen moeten de mogelijkheid hebben om van beide ouders te kunnen blijven houden.

Als een ouder de affectie van een kind voor de andere ouder afwijst, zal het kind zich beginnen terug te trekken, oneerlijk worden of depressief.

9. Besteed tijd met vrienden die om u geven. Een ondersteunend netwerk kan verhinderen dat uw kind uw vertrouweling wordt en zich verantwoordelijk voelt voor uw emotioneel welzijn. Het kan u ook een grotere frustratietolerantie geven voor wat kinderen in het leven van

---

<sup>2</sup> Opmerking van de vertaler: deze zin is letterlijk vertaald en is om die reden behouden, maar hij is wellicht even geldig voor kinderen die leven met alleenstaande vaders.

elke dag doen.

10. Lees samen en bespreek een boek over echtscheiding voor kinderen. Dit zal u helpen om uw kind belangrijke aspecten uit te leggen en anderzijds uw kind helpen om vragen te formuleren waarvoor het soms de woorden niet vindt. Een prachtig interactief boek om te lezen met je kind is [My Parents Still Love Me Even Though They're Getting Divorced](#), geschreven door Dr. Lois V. Nightingale zelf.

#### Contact Info

© 1999 Lois V. Nightingale, Ph.D. Clinical Psychologist (lic# PSY9503), Director of the Nightingale Counseling Center in Newport Beach and Yorba Linda, Calif.  
[www.nightingalecounseling.com](http://www.nightingalecounseling.com). She is also a national speaker and the author of several books, including, My Parents Still Love Me Even Though They're Getting Divorced