

# Gezin in Scheiding

## Maak tijd

Als je gaat scheiden is er zo veel dat je aandacht vraagt. Je financiën veranderen, je moet nadenken over een ouderschapsplan en bedenken wat je kind allemaal mee moet als hij naar de andere ouder gaat.

In al die drukte is het gemakkelijk om te vergeten even tijd te maken. Toch heeft je kind dat heel hard nodig. Voor fijne momenten met jou en om even alles te verwerken wat er gebeurt.

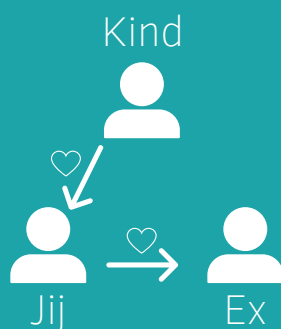
Dus neem iedere dag 10 minuten waarop je al het andere even aan de kant legt. Het enige wat belangrijk is in die tijd is samen zijn met je kind.

## Echt luisteren

Wat zou het fijn zijn om alle problemen van je kind weg te nemen. Dat ze niet meer verdrietig zijn als ze van jouw huis naar het huis van je ex gaan. Of als je ze kunt uitleggen dat de knuffel die bij je ex is blijven liggen daar over een paar dagen echt nog ligt.

Toch is het oplossen van die problemen niet wat je kind nodig heeft. Je kind wil gehoord worden!

Dus aan jou als ouder de taak om wat vaker te zeggen: wat rot voor je!



Als jij positief over je ex praat, dan is dat goed voor jouw band met jouw kind.

# Gezin in Scheiding

Zegt jouw ex-partner negatieve dingen over jou? Zorg dan dat jouw kind er niet tussen komt te zitten, door te zeggen:

Papa en mama verschillen daarover van mening. Moeilijk, hè?

## Regels en grenzen

Ga je werken aan de regels en grenzen thuis? Stel jezelf van te voren deze drie vragen:

Hoe maak je de regel positief en duidelijk?

Wat doe je als je kind zich aan de regel houdt?

Wat doe je als je kind zich niet aan de regel houdt?

## Kijk- en luistertips

[VillaPinedo.nl](http://VillaPinedo.nl)

[Klokhuis thema scheiden \(NPO.nl\)](http://Klokhuis.thema.scheiden(NPO.nl))

[Van vader naar moeder \(NPO.nl\)](http://Van.vader.naar.moeder(NPO.nl))

[Podcast papa en mama zijn gescheiden \(NPORadio1.nl\)](http://Podcast.papa.en.mama.zijn.gescheiden(NPORadio1.nl))

Groepen voor kinderen van gescheiden ouders, zoals: KIES training (7 t/m 12 jaar)

