

## Handvatten om uw puber te begeleiden tijdens een scheiding

Zie de achterzijde van deze folder voor verdere uitleg

### Omgang met uw kind

1

**Houd de autoritatieve stijl aan**  
*Bied uw kind structuur, liefde en warmte.*

2

**Stimuleer contact met beide ouders**  
*Geef uw kind de kans een goede band te behouden met uw ex-partner.*

3

**Niet negatief over uw ex-partner praten**  
*Negatieve uitspraken kunnen het beeld van uw kind over de andere ouder negatief beïnvloeden.*

4

**Overweeg eventueel (professionele) begeleiding voor uw kind**  
*Dit kan uw kind helpen bij het begrijpen en verwerken van de scheiding.*

### Omgang met uw ex-partner

1

**Stel de scheiding niet onnodig lang uit**  
*Lang in strijd bij elkaar blijven kan negatieve gevolgen hebben voor uw kind.*

2

**Probeer conflicten te vermijden in bijzijn van uw kind**  
*Zowel een zichtbaar als onzichtbaar conflict wordt opgemerkt door uw kind.*

3

**Houd dezelfde regels aan**  
*Stem de regels in beide huizen zo veel mogelijk op elkaar af. Dit biedt structuur en maakt het makkelijker voor uw kind om zich er aan te houden.*

4

**Twijfel niet om mediation te gebruiken**  
*Toch nog conflicten? Mediation kan vele positieve uitkomsten bieden voor u en uw kind.*

## Zorg goed voor uzelf: hoe beter het met u gaat, hoe beter het met uw kind gaat!

# Handvatten om uw puber te begeleiden tijdens een scheiding

## Omgang met uw kind

### 1. Houd de autoritatieve stijl aan

*Bied uw kind structuur, liefde en warmte.*

Een autoritatieve opvoedstijl houdt in dat u uw kind zowel structuur als liefde en warmte biedt. Dit is een goede balans tussen een te strenge en een te vrije opvoeding. In de hectiek van de scheiding zal het moeilijk zijn om uw kind consistent te blijven disciplineren en positief, warm op te voeden. Juist in deze tijd is het van belang om regels te blijven stellen zoals voorheen, bijvoorbeeld tv-tijd. Probeer daarnaast het kind te begeleiden door een gestructureerde, veilige omgeving te bieden. Dit kan goed zijn voor onder andere het zelfvertrouwen van het kind. Kortom, het is belangrijk dat u hem/haar blijft sturen en steunen.

### 2. Stimuleer contact met beide ouders

*Geef uw kind de kans om een goede band te behouden met uw ex-partner.*

Ook al bent u in conflict met uw ex-partner, gebruik uw kind niet als machtsmiddel door contact te ontzeggen. Wanneer uitwonende ouder en kind elkaar voldoende zien en geïnvesteerd wordt in de relatie, is er minder kans op gedrag- en mentale problemen op de lange termijn.

### 3. Niet negatief over uw ex-partner praten

*Negatieve uitspraken kunnen het beeld van uw kind over de andere ouder negatief beïnvloeden.*

Een scheiding gaat vaak samen met negatieve gevoelens over uw ex-partner. Deze gevoelens komen al gemakkelijk tot uiting in situaties waar uw kind bij is. Om de kans te verkleinen dat uw kind een negatieve houding ontwikkelt ten aanzien van uw ex-partner is het van belang dat u tegen uw kind niet negatief over uw ex-partner praat.

### 4. Overweeg eventueel (professionele) begeleiding voor uw kind

*Dit kan uw kind helpen bij het begrijpen en verwerken van de scheiding.*

In sommige gevallen kan hulp van buitenaf na de scheiding zorgen voor minder gedrags- en emotionele problemen bij het kind. Deze hulp kan bijvoorbeeld gericht zijn op het verbeteren van de moeder-kind relatie, meer contact tussen vader en kind, minder conflict tussen ouders, minder negatieve gedachten en stress over de scheiding bij het kind. Het kan dus goed zijn om tijdens de scheiding hulp en steun te zoeken bij een instantie gespecialiseerd in echtscheidingen.

## Omgang met uw ex-partner

### 1. Stel de scheiding niet uit

*Lang (in strijd) bij elkaar blijven, heeft juist negatieve gevolgen voor uw kind.*

Het lijkt misschien logisch om een scheiding zo lang mogelijk uit te stellen en 'samen te blijven voor de kinderen', maar het kan schadelijker voor kinderen zijn om veel tijd door te brengen in gezinnen waar veel conflicten zijn (zie punt 2).

### 2. Probeer conflicten te vermijden in bijzijn van uw kind

*Zowel een zichtbaar als onzichtbaar conflict wordt opgemerkt door uw kind.*

Conflicten kunnen een negatief effect hebben op uw kind.

Voorbeelden van deze effecten zijn een verminderde emotieregulatie en problemen op sociaal vlak. Mocht er toch conflict ontstaan, praat het uit buiten het zicht en gehoor van uw kind.

### 3. Houd dezelfde regels aan

*Stem de regels in beide huizen zo veel mogelijk op elkaar af. Dit biedt structuur en maakt het makkelijker voor uw kind om zich er aan te houden.*

Wanneer u en uw ex-partner uit elkaar gaan, is de kans groot dat uw kinderen bij beide ouders thuis zullen komen. Om te voorkomen dat uw kind het gevoel krijgt dat het de kant van één ouder moet kiezen, is het van groot belang dat u en uw ex-partner elkaar niet ondermijnen bij het ouderschap. Om hiervoor te zorgen is het belangrijk om in beide huizen de regels zo veel mogelijk op elkaar af te stemmen. Als het kind in het ene huishouden twee uur per dag televisie mag kijken en bij het andere huishouden maar één, zal het kind misschien vaker naar het huishouden willen waar meer mag.

### 4. Twijfel niet om mediation te gebruiken

*Toch nog conflicten? Mediation kan vele positieve uitkomsten bieden voor u en uw kind.*

Conflicten tussen ouders kunnen negatieve gevolgen hebben voor het kind. Het gaat hierbij niet alleen over conflicten die gezien worden, maar ook conflicten die onderhuids spelen. Mocht u problemen ervaren met uw ex-partner, dan raden wij aan om gebruik te maken van mediation. Dit blijkt zowel op korte als op lange termijn positieve effecten te hebben.