

### **Een scheiding niet altijd negatief.**

Zeker niet als er voorafgaande aan de scheiding veel ruzies waren. Of als er geen affectie meer is tussen de ouders als partners. Kinderen pikken feilloos signalen op van emoties die er spelen. Zorgen, stress en ruzies tussen ouders. Als de (echt)scheiding op een 'goede' manier verloopt kan dat voor het kind op den duur beter zijn. Uit onderzoek blijkt dat aanhoudende conflicten tussen de ouders een zeer negatieve invloed heeft op het kind. Gevolgen kunnen bijvoorbeeld zijn dat het kind opstandig of teruggetrokken gedrag gaat vertonen. Het kan minder goed presteren op school.

**Verlies.** Bij een (echt)scheiding komen emoties naar boven zoals verdriet en boosheid. Je hebt van elkaar gehouden. Je hebt er samen voor gekozen om ouders te worden. Het is een pijnlijk proces om te moeten ervaren dat het gezin niet samen verder gaat. Dat de tijd als gezin voorbij lijkt te zijn.

**Emotionele rollercoaster.** Tijdens de (echt)scheiding heb je te maken met je eigen verwerking met al de bijkomende emoties. De verwerking van de scheiding vraagt veel energie. Toch is het belangrijk dat de kinderen hier zo min mogelijk last van hebben. Het is geen overbodige luxe op tijd, als ouders, goede ondersteuning in te schakelen. Dit kan latere opvoedproblemen en problemen in de ontwikkeling van je kind voorkomen.

### **Tips**

- ✓ Zorg ervoor dat je kind zo min mogelijk last heeft van jullie (emotionele) verwerking van de (echt)scheiding.
- ✓ Blijf aandacht houden voor en luisteren naar de behoeftes van je kind.
- ✓ Hoe verdrietig of boos je ook bent op bv. je (ex) partner, praat positief over hem/haar in de buurt van je kind.
- ✓ Vermijd conflicten in het bijzijn van je kind.

- ✓ Geef je kind de ruimte om verdrietig (of boos) te mogen zijn. Dit hoort bij het verwerken van de (echt)scheiding.
- ✓ Laat je kind geen keuze maken tussen jullie als ouders.
- ✓ Blijf met elkaar praten. Jullie blijven altijd samen ouders. Lukt dit niet? Schakel hulp in van een pedagoog/psycholoog.

**Gedragsproblemen?** Soms zitten oplossingen al in eenvoudige tips waar je zelf op dat moment even niet aan denkt. Voorkomen is beter dan genezen!

### **Je wilt altijd het beste voor je kind**

Het is aan jullie als ouders de taak om je kind tijdens de (echt)scheiding zo goed mogelijk te ondersteunen. Het kan lastig zijn om te bepalen wat de juiste ondersteuning is. Het kan zijn dat je niet weet om te gaan met bepaalde gedragsveranderingen van je kind, zelf emotioneel erg uit balans bent of je (ex)partner en jij het niet eens zijn over de opvoeding en/of andere zaken.

**Sankofa begrijpt hoe lastig het is** om tijdens de 'emotionele achtbaan' van de (echt)scheiding alles weer op de rit te krijgen. Alle praktische zaken te regelen en hierbij de opvoeding van de kinderen niet uit het oog te verliezen. Het doel is uiteindelijk om op een 'andere' manier de opvoeding, als gescheiden partners, samen als ouders voort te zetten.

### **Sankofa / Praktijk voor Ouderschap en Opvoeden biedt in deze fase ondersteuning aan ouders:**

- ✓ Voor- tijdens en na de (echt)scheiding
- ✓ -Bij het opstellen van een ouderschapsplan
- ✓ Bij het starten, of al hebben, van een Nieuw Samengesteld Gezin met het opstellen van een 'Stiefplan'.

**[Neem gerust contact op](http://www.gezinscoach.com)  
[www.gezinscoach.com](http://www.gezinscoach.com)  
06 22598814**