HOE STEUN JE KINDEREN MET GESCHEIDEN OUDERS?

Geschreven door Villa Pinedo en De Kindertelefoon, met tips voor jou als ouder, netwerk en professional.

Elk jaar krijgen 86.000 kinderen te maken met de scheiding van hun ouders. Een scheiding heeft veel impact op het leven van een kind. Gevoelens van verdriet, boosheid, opluchting of onzekerheid zijn normaal, maar kunnen soms lastig zijn om mee om te gaan.

Uit het rapport 'LAAT ONS (NIET) LOS' van Villa Pinedo in samenwerking met De Kindertelefoon en EenVandaag blijkt dat twee op de drie kinderen vaak jaren na de scheiding nog de gevolgen ervaren. Wanneer kinderen onvoldoende steun kregen, was dit zelfs 78%. Kinderen blijken niet altijd eerlijk te durven zijn tegen hun ouders en de rest van hun omgeving over hoe ze zich voelen.

Steun is dus cruciaal. Niet alleen tijdens de scheiding, maar juist ook daarna. Maar wat is steun? En hoe steun je een kind tijdens en na de scheiding? Het antwoord is helaas niet eenvoudig, want steun is voor elk kind anders. Het hangt af van factoren zoals leeftijd, de situatie en de persoonlijkheid.

Villa Pinedo en De Kindertelefoon schreven daarom speciaal voor jou deze whitepaper met inzichten en concrete tips. Voor iedereen die op wat voor manier dan ook een rol speelt in het leven van een kind met gescheiden ouders.

Lees je mee?

VILLA PINEDO

DE KINDERTELEFOON.NL

#1 TOON OPRECHTE INTERESSE

- Check regelmatig in: vraag niet één keer, maar vaker hoe het gaat. Ook jaren later nog.
- Stel open vragen zoals: "Hoe voel jij je over wat er gebeurt?" of "Is er iets waar je je zorgen over maakt?"
- Luister zonder oordeel of het aandragen van snelle oplossingen.

#2 ERKEN & RESPECTEER ALLE GEVOELENS

- Laat merken dat alle gevoelens er mogen zijn: verdriet, boosheid, opluchting, verwarring – alles is oké.
- Geef kinderen het gevoel dat hun emoties normaal zijn en ruimte verdienen.
- Moedig aan om te delen wat goed en minder goed gaat sinds de scheiding.
- Laat kinderen voelen dat zij serieus genomen worden als expert van hun eigen beleving.

#3 BOUW AAN VERTROUWEN & VEILIGHEID

- Laat zien dat je betrouwbaar en beschikbaar bent, ook als je geen directe antwoorden hebt.
- Leg uit dat je er altijd bent om te luisteren, ook als het moeilijk is om te beginnen met praten of als het kind op dat moment geen zin heeft om te praten.

#4 GEEF STEUN ZONDER TE STUREN

- Zet je oordelen opzij en vul niets voor het kind in.
- Wees aanwezig zonder het probleem meteen te willen oplossen.
- Sta naast het kind en laat merken: "Je hoeft het niet alleen te doen."

#5 MAAK RUIMTE VOOR KLEINE & GROTE GEBAREN

- Een knipoog, een glimlach, een schouderklopje – laat merken dat je het kind ziet.
- Zoek samen afleiding als dat nodig is. Ook plezier mag er zijn.
- Laat voelen: "Je kunt altijd bij mij terecht."

#6 STIMULEER ZELFINZICHT & EIGEN REGIE

- Vraag naar de wensen en behoeften van het kind rondom de nieuwe situatie.
- Moedig aan om zelf ideeën te bedenken over wat helpt of prettig is.
- Bespreek samen wat het kind nodig heeft op moeilijke momenten: "Wat helpt jou als je even niet weet bij wie je terecht kunt?"

EN, VERGEET NIET!

Kinderen in een scheidingssituatie hebben soms meer nodig dan je denkt. Wijs hen op het aanbod dat er is:

VILLA PINEDO

Bij Villa Pinedo kunnen kinderen gratis appen met een Online-Buddy of lezen over ervaringen van andere kinderen van gescheiden ouders.

villapinedo.nl

DE KINDERTELEFOON.NL

Bij De Kindertelefoon kunnen kinderen en jongeren van 8 tot 18 jaar gratis en anoniem bellen of chatten over alles.

kindertelefoon.nl

Voor professionals & scholen:

De Kindertelefoon biedt een gratis les van 30 minuten aan voor in de klas: 'Praten lucht op'.

Villa Pinedo heeft samen met het IDFA een lesbrief ontwikkeld om middels de film 'Een Zomer Zonder Jou' het gesprek over scheiden bespreekbaar te maken in de klas.

Bestel gratis posters en flyers van De Kindertelefoon via een e-mail aan voorlichting@kindertelefoon.nl.

Ook Villa Pinedo biedt materiaal via webshop.villapinedo.nl