

# Tien tips voor ouders over kinderen en scheiding

## Over de zorg- en contactregeling



### 1. Zet je eigen gevoelens aan de kant

Ook al heb je misschien zelf last van verdriet of boosheid door de scheiding, praat daar niet over met jullie kind. Doe dit ook niet in het bijzijn van jullie kind. Jullie kind houdt van jullie allebei en moet vrij naar zijn vader en moeder kunnen gaan, zonder last te hebben van jullie gevoelens ten opzichte van elkaar.

### 2. Conflicten met de andere ouder

Laat conflicten met de andere ouder niet meespelen in jullie contact met elkaar als ouders van jullie kind. Houd jullie kind hier buiten. Het grote verschil met conflicten tijdens jullie relatie en na jullie relatie is dat jullie kind nu niet meer ziet dat jullie conflicten goedmaken en hij/zij er dus mee blijft rondlopen.

### 3. Gun jullie kind beide ouders

Gun jullie kind dat hij/zij kan genieten bij jullie allebei. Laat merken dat je het goed vindt dat jullie kind bij de andere ouder is door hem/haar veel plezier te wensen, eigen spulletjes mee te geven en jullie kind naar de andere ouder te brengen.

### 4. Aardig zijn

Benader elkaar als ouders vriendelijk bij de overdracht van jullie kind. Dit geeft hem/haar vertrouwen en de ruimte om het bij beide ouders fijn te hebben en van allebei te kunnen blijven houden.

### 5. Spreek regels af en respecteer elkaars verschillen

Spreek zoveel mogelijk regels met betrekking tot de opvoeding met elkaar af. Respecteer dat jullie daarin verschillend zijn. Dat mag! Steun de regels van de andere ouder, ook al doe je het zelf anders. Kom je er niet uit? Overleg dit dan samen, zonder dat jullie kind hierbij aanwezig is. Bespreek problemen of opvoed-/verzorgingskwesties op een afgesproken tijd, telefonisch of digitaal.

### 6. Toon interesse

Toon oprechte interesse in wat jullie kind met en bij de andere ouder meemaakt. Stel jullie kind hier vragen over, geef hem/haar de mogelijkheid om te vertellen wat hij/zij wil. Geef geen oordeel als jij iets anders zou hebben aangepakt. Zo help je jullie kind om te leven in twee huizen.

### 7. Openheid

Zadel jullie kind niet op met geheimen. Kinderen moeten open kunnen vertellen over alles wat in hun leven bij hun vader en moeder speelt.

### 8. Blijf jezelf

Concurreer niet met de andere ouder. Probeer niet om elkaar als ouders te overtreffen door de leukste uitjes, de meeste aandacht of de minste regels in het leven te roepen. Dit maakt je als ouder onvoorspelbaar voor jullie kind. Houd je zoveel mogelijk aan het gewone dagelijkse ritme, regels en activiteiten. Dan blijft het leven voor jullie, met de wisselingen tussen twee huizen, voorspelbaarder en veiliger.

### 9. Contact mag

Sta je kind toe om de andere ouder te bellen. Kinderen kunnen zich soms zorgen maken over de andere ouder of hebben heimwee. Toon begrip voor deze gevoelens. Je biedt jullie kind een veiliger gevoel als je toestaat dat hij/zij contact op mag nemen.

### 10. Boodschappen en spullen

Als je iets met de andere ouder wilt bespreken, bespreek dit dan samen. Laat jullie kind geen boodschappen tussen jullie overbrengen. Kinderen willen dit niet! Zorg er met de andere ouder voor dat de spullen van jullie tussen jullie twee huizen worden vervoerd. Belast jullie kind hier niet mee maar laat hem/haar meedenken over wat hij/zij mee wil nemen naar de andere ouder.

#### Meer informatie:

Nuttige informatieve boeken kun je vinden op [www.scheidingsboeken.nl](http://www.scheidingsboeken.nl)

Kijk naar de website voor bijzondere curatoren: [www.bcjz.nl](http://www.bcjz.nl)

Mediator nodig? Kijk op

<http://mediatorsvereniging.nl/nmv-groepen/zoek-een-mediator/>

#### Mogelijk gemaakt door



[www.bcjz.nl](http://www.bcjz.nl)



[www.medling.nl](http://www.medling.nl)