

INLEIDING

Krachtvriendjes is ontworpen door Manon Ende. Manon is werkzaam als pedagoog en kindercoach binnen haar eigen onderneming Stoere Stappen. *Krachtvriendjes* is een fijn hulpmiddel voor ouders en professionals om kinderen die een scheiding meemaken een extra steuntje in de rug te geven. Met behulp van deze *Krachtvriendjes* geef je kinderen belangrijke en positieve boodschappen mee. Door de liefdevolle woorden van de *Krachtvriendjes* ervaren kinderen gevoelens van steun, herkenning en erkenning. Ook helpt het hen om bewust te worden van hun eigen kracht, wensen en mogelijkheden. Kinderen krijgen meer vertrouwen in zichzelf en de situatie dankzij de krachtige boodschappen van de *Krachtvriendjes*.

Jij hebt *Krachtvriendjes* nu in handen.

Daarmee heb je een belangrijk besluit genomen.

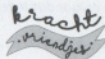
- Jij wilt je bewust worden van wat er in je kinderen omgaat en meer inzicht in wat er in de binnenwereld van je kinderen kan spelen.
- Jij wilt je kinderen de aandacht en liefde geven die zij nodig hebben in deze periode.
- Jij wilt je kinderen leren omgaan met alle veranderingen en hen helpen om de nieuwe situatie op een positieve manier vorm te geven.
- Jij wilt je kinderen zo goed mogelijk steunen en helpen omgaan met de scheiding.
- Jij wilt dat je kinderen hun innerlijke kracht ontdekken en de toekomst met vertrouwen tegemoet gaan.

Daar wil ik je vanuit de grond van mijn hart voor bedanken.
Bedankt dat jij er bent en dat jij je inzet voor deze kinderen.

Ik vind het ontzettend bijzonder dat je de *Krachtvriendjes* hebt aangeschaft en er mee aan de slag gaat. Dit is een hulpmiddel waarmee je je kinderen op een speelse en vriendelijke manier kunt ondersteunen in een heftige periode. Het is heel waardevol en belangrijk dat jij de kinderen in jouw omgeving helpt bij het omgaan met de nieuwe situatie. Ik wens dat jij deze kinderen ziet, hoort en ondersteunt bij hun ervaringen en behoeften rondom de scheiding. Ik hoop dat de *Krachtvriendjes* er voor zorgen dat je je kinderen beter begrijpt en dat het je een middel in handen geeft waarmee je hen op een positieve manier kunt helpen. Deze *Krachtvriendjes* raken kinderen in hun hart en helpen hen een gevoel van kracht en vertrouwen te ontwikkelen tijdens en na de scheiding.

Ik wens jou en je kinderen veel liefde, kracht en vertrouwen.

Lieve groet,
Manon Ende.



HET SPEL

De *Krachtvriendjes* zijn speciaal gemaakt voor kinderen van gescheiden ouders en hun ouders. Ook professionals die met deze doelgroep werken kunnen veel profijt hebben van het gebruik van deze kaartjes.

De *Krachtvriendjes* zijn speciale kaartjes voor kinderen van gescheiden ouders. Deze *Krachtvriendjes* delen wijsheid vanuit hun hart en zorgen er voor dat ieder kind weer licht.

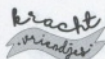
De *Krachtvriendjes* zijn er om kinderen van gescheiden ouders te ondersteunen en hebben een diepgaand effect. Door middel van de kaartjes krijgen zij belangrijke boodschappen mee voor tijdens en na deze periode.

De *Krachtvriendjes* bieden herkenning en erkenning voor de situatie van de kinderen. Zij geven een bevestigende boodschap of tip mee over wat zij meemaken en hoe zij hier mee om kunnen gaan. De ervaring van het kind staat voorop. De *Krachtvriendjes* geven je kind kracht en steun tijdens deze ingrijpende periode.

Door het gebruik van *Krachtvriendjes* stimuleer je je kinderen om niet alles alleen te doen, maar zich ook in moeilijke tijden te verbinden met anderen. Door middel van de boodschappen en de gesprekken die hier mogelijk uit ontstaan leren de spelers om gevoelens en ervaringen met anderen te delen, kracht te vinden in zichzelf, hulp te vragen wanneer het nodig is en vertrouwen te ontwikkelen in een positieve toekomst.

Wanneer gebruik je *Krachtvriendjes*?

- *Krachtvriendjes* kan ingezet worden bij kinderen die te maken krijgen met de scheiding van hun ouders.
- *Krachtvriendjes* dient ter ondersteuning van de verwerking van de scheiding en het omgaan met de nieuwe situatie.
- *Krachtvriendjes* is zeer goed te gebruiken om kinderen positieve en bekrachtigende boodschappen mee te geven tijdens en na de scheiding.
- *Krachtvriendjes* is in te zetten als extra ondersteuning op het moment dat kinderen vastlopen tijdens of na de scheiding van hun ouders.



DOEL VAN HET SPEL

Krachtvriendjes heeft verschillende doelen:

- *Krachtvriendjes* zorgt ervoor dat kinderen zich gezien, gehoord en gesteund voelen.
- *Krachtvriendjes* geeft kinderen meer ontspanning, zelfvertrouwen en laat hen de eigen kracht ervaren.
- *Krachtvriendjes* helpt kinderen bij het omgaan met moeilijke gebeurtenissen.
- *Krachtvriendjes* helpt spelers met elkaar verbinden, zodat zij elkaar kunnen ondersteunen en versterken bij de uitdagingen die zij tegenkomen.

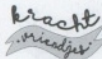
Aantal deelnemers

Krachtvriendjes kun je gebruiken vanaf 1 persoon. Kinderen kunnen zelfstandig met de kaartjes aan de slag. Het is echter aan te bevelen om de kaartjes samen te gebruiken; het helpt kinderen bij de verwerking als zij zich gezien en gehoord voelen door een volwassene.

Krachtvriendjes is ook goed te gebruiken in (lotgenoten)groepen.

Je kunt het spel gebruiken bij individuele begeleiding, gezinsbegeleiding of groepsbegeleiding. Het spel is op verschillende manieren in te zetten. Je kunt het spel spelen met een of meer kinderen van gescheiden ouders, broer(s) + zus(sen) samen, een ouder + kind(eren), beide ouders + kind(eren) en nieuw samengestelde gezinnen.

Wanneer je *Krachtvriendjes* in een groep gebruikt is het belangrijk om rekening te houden met de groepsgrootte. Het is aan de spel leider om het overzicht te behouden, de beurten te verdelen en de tijd te bewaken. Wees je bewust van jouw rol, houd de leiding en stuur het proces waar nodig.



SPELDOUR

De spelduur is afhankelijk van de leeftijd, samenstelling, manier van spelen en het mogelijke gesprek wat op gang komt dankzij de kaartjes. *Krachtvriendjes* kan op veel verschillende manieren ingezet worden. Het spel kan tussen de 2 en 60 minuten duren.

Extra downloads en tips

Op de website www.stoere-stappen.nl kun je meer informatie, werkvormen en extra downloads vinden. Met de code **Krachtvriendjes@WV** heb je toegang tot de online workshop *Krachtvriendjes*. Dit is een waardevolle aanvulling waarin Manon meer praktische tips en informatie geeft, die je echt helpen om de *Krachtvriendjes* te gebruiken.

Je kunt ook de video's van Manon Ende op het **YouTube-kanaal van Stoere Stappen** bekijken en **Stoere Stappen** volgen op **Facebook**.

Laat je inspireren!

CONTACT GEGEVENS

Idee en ontwerp:

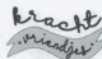
Stoere Stappen
Manon Ende
www.stoere-stappen.nl
manon@stoere-stappen.nl

Vormgeving:

World of Ann
Anne-Marie Eykelboom
www.worldofann.nl
info@worldofann.nl

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veeleuvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van *Krachtvriendjes*/ Manon Ende.



WERKVORMEN KRACHTVRIENDJES

Ik wil je uitnodigen om de scheiding op een positieve, speelse en kindvriendelijke manier ter sprake te brengen. Ik deel graag een aantal suggesties en werkvormen op welke manier je de kaartjes kunt inzetten. Sluit aan bij je kind en kijk wat passend is in jullie situatie.

Overige benodigdheden voor onderstaande werkvormen:

Tekenpapier, potloden, klei, knutselmateriaal, een dobbelsteen en je eigen creativiteit.

Dobbel-lol

Maak zes stapels met de kaartjes van *Krachtvriendjes*. Leg deze stapels naast elkaar. De eerste stapel correspondeert met het cijfer een, de tweede stapel met het cijfer twee en zo verder. Laat je kind de dobbelsteen gooien, bekijk welk cijfer er gegooid is en met welke stapel dit correspondeert. Pak vervolgens het bovenste kaartje van deze stapel en bekijk samen welke boodschap het krachtvriendje heeft. Ga er eventueel samen over in gesprek.

De grabbelton

Doe alle kaartjes uit *Krachtvriendjes* in een pot/doos/bak. Laat je kind grabbelen en een kaart pakken om mee die dag in te nemen.

De keuze is reuze

Laat je kind rustig de kaartjes van *Krachtvriendjes* bekijken en nodig hem/haar uit om zelf een kaartje te kiezen. Welk kaartje zou hem of haar helpen? Je kunt afspreken dat je kind dit kaartje bij zich draagt of op een bepaalde plek neerlegt zodat hij of zij hier regelmatig aan herinnerd wordt. Jij weet dan wat je kind graag wil horen en kun mogelijkheden creëren om deze boodschap te herhalen.

Toevallij

Pak een aantal kaartjes uit *Krachtvriendjes*, laat je kind vervolgens blind een kaartje trekken. Laat het toeval beslissen welk kaartje jullie gebruiken. Je kunt aan het eind van de dag nog eens terugkomen op dit kaartje en samen bespreken hoe dit je heeft geholpen.

Een, twee, drie

Pak drie kaartjes uit *Krachtvriendjes* en leg deze open op tafel. Laat je kind alle drie de kaartjes lezen en laat hem/haar beslissen op welk kaartje hij/zij wil reageren.

Teken het maar

Voor sommige kinderen is het moeilijk om zich met woorden te uiten of om de woorden

binnen te laten komen. Je kunt er voor kiezen om een tekening te maken van de boodschap van het krachtvriendje. Op deze manier komt de boodschap onbewust op een dieper niveau binnen.

Dagboek

Er zijn kinderen die graag schrijven. Je kind kan de krachtvriendjes gebruiken als dagelijkse boodschap voor zichzelf en dit opschrijven in zijn/haar dagboek. Wat roept het krachtvriendje op bij je kind?

Gedicht

Kunnen jullie een gedicht maken van de boodschap van het krachtvriendje? Kijk of jullie kunnen rijmen. Lukt het om de gevoelens en gedachten van je kind en de boodschap van het krachtvriendje in het gedicht te verwerken? Je kunt allebei zelf een gedicht maken of dit samen doen.

Let's play music

Liedjes zeggen soms meer dan woorden. Pak een kaartje uit *Krachtvriendjes* en vraag je kind om een liedje op te zoeken dat past bij wat het krachtvriendje meeeft. Deze muziek kan het kind extra steun bieden tijdens de scheiding.

Heen-en-weer

Begin een heen-en-weer-schrift met je kind. In dit schrift kan je kind opschrijven wat er in hem/haar omgaat. Als je kind dit heeft opgeschreven geeft hij/zij het schrift aan jou, waarna jij een reactie kunt schrijven en een krachtvriendje kunt toevoegen aan je reactie. Je kunt ook de kaartjes uit *Krachtvriendjes* gebruiken om steeds een nieuw onderwerp centraal te zetten en over te schrijven met elkaar.

Brievenbus

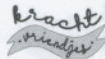
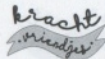
Knutsel samen een leuke brievenbus en zet deze op een vaste plek in huis. Spreek af dat je regelmatig leuke post in de brievenbus van je kind doet. Je kunt dan steeds een nieuw krachtvriendje kiezen om aan je kind mee te geven.

Onderweg

Als je samen in de auto zit kun je er voor kiezen om je kind een kaartje te laten trekken. Dit kaartje kunnen jullie dan samen bespreken. Veel kinderen vinden het prettig om te praten terwijl er geen rechtstreeks oogcontact is. Wanneer je in de auto zit is hier de gelegenheid voor, omdat je dan even tijd samen hebt en naast elkaar zit.

Knutselen

Kies samen met je kind een krachtvriendje en laat je kind daarna knutselen, kleien of verven met het betreffende krachtvriendje in het achterhoofd. Lukt het je kind om dit te vertellen in een knutselwerk? Indien gewenst kun je daarna bespreken wat het kind heeft gemaakt.



Ook tijdens het knutselen is hier wellicht ruimte voor, doe daarom zelf ook lekker mee. In een ontspannen sfeer komen de beste gesprekken naar boven.

Verhaal

Schrijf samen met je kind een verhaal waarin de boodschap van het krachtvriendje centraal staat en naar voren komt. Dit kan gekoppeld zijn aan het echte verhaal van je kind of een fictief verhaal zijn. Het gaat erom dat de boodschap gevoeld wordt en naar voren komt middels het verhaal.

Verstoppen

Kies vijf kaartjes en verstop deze in een ruimte in huis. Laat je kind zoeken naar de kaartjes. Wanneer je kind een van de kaartjes heeft gevonden kunnen jullie even gaan zitten en de boodschap lezen en bespreken.

Slaap lekker

Kies een van de krachtvriendjes en leg deze op het kussen van je kind. Zo krijgt je kind een fijne boodschap mee voor het slapen en creëer je een fijn en helpend ritueel.

Uitdaging

Het is belangrijk om je eigen creativiteit te gebruiken bij het inzetten van de krachtvriendjes. Bedenk met je kind nog meer leuke werkvormen en manieren om de kaartjes te gebruiken. Ik ben benieuwd naar jullie creativiteit. Laat je het weten als jullie een leuk idee hebben?

Iedere ervaring is welkom. Mailen kan naar manon@stoere-stappen.nl

TOELICHTING KAARTJES

Uitleg van de kaartjes.

Alle kaartjes van Krachtvriendjes zijn genummerd. Hier vind je meer informatie over het waarom, de achtergrond en het belang van deze boodschappen. Dit helpt jou als ouder of professional bij de bewustwording van wat er bij kinderen kan spelen na de scheiding en geeft je handvatten om hen hierbij te ondersteunen.

1. Je mag alles vertellen wat je denkt en voelt, dat lucht op.

Problemen voelen lichter als je ze met anderen deelt.

Het is fijn voor je kind om te weten dat hij/zij alles mag vertellen. Bevestig deze boodschap en herinner je kind er regelmatig aan dat hij/zij met alles naar je toe mag komen. Je kunt hierover in gesprek gaan en hen uitleggen wat jij doet als je een

probleem hebt. Geef bijvoorbeeld een voorbeeld uit jouw eigen leven waaruit blijkt dat het helpend was om je probleem te delen.

2. Blijf niet alleen rondlopen met jouw zorgen.

Het is belangrijk om je zorgen en gedachten te delen met iemand die je vertrouwt.

Veel kinderen hebben de neiging om hun problemen voor zichzelf te houden, zeker tijdens een scheiding. Zij zien en ervaren dat hun ouders al genoeg aan hun hoofd hebben. Mede daarom is het zo belangrijk om deze boodschap mee te geven aan kinderen.

3. Vertel het aan papa of mama als iets moeilijk voor je is.

Samen kunnen jullie op zoek naar een oplossing.

Het is fijn als kinderen het met je delen als iets moeilijk voor hen is. Toch zie ik nog regelmatig kinderen die dit niet durven. Zij weten niet hoe zij hierover moeten beginnen of zijn bang voor de reactie. Bekijk samen hoe je je kind kunt helpen zodat hij/zij met de moeilijke dingen bij je terecht kan. Het kan kinderen helpen om af te spreken dat zij een speciaal voorwerp op een bepaalde plek leggen zodat jij kunt zien dat je kind iets wil vertellen. Je kunt hier vervolgens een moment voor creëren.

4. Goed met elkaar blijven praten helpt om de scheiding goed door te komen.

Praat over wat je dwars zit, stel je vragen en vertel hoe het met je gaat. Het helpt als kinderen deze boodschap regelmatig horen. Zij mogen steeds weer gestimuleerd worden om alles te vertellen en hun vragen te stellen. Creëer fijne momenten samen waarbij je met elkaar praat over alle veranderingen en hoe het gaat. Het spel "Goed Gesprek" kan hier een fijn hulpmiddel bij zijn.

5. Laat aan je ouders weten waar je je zorgen over maakt.

Ouders willen dit graag weten zodat ze er voor je kunnen zijn.

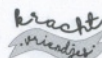
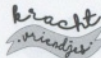
Kinderen willen diep van binnen graag dat hun ouders weten hoe het met hen gaat, zij kunnen echter ook hun best om dit bij hun ouders weg te houden. Dit doen zij vanuit loyaliteit. Vaak hoor ik van kinderen dat zij al genoeg pijn en verdriet zien bij hun ouders, zij willen hun ouders dan niet belasten met hun zorgen. Het helpt als kinderen van hun ouders horen dat zij dit graag willen weten en dat zij voor de kinderen klaarstaan.

6. Je mag over allebei je ouders praten. Ze zijn allebei een deel van jouw leven.

Bij mama mag je vertellen over je avonturen bij papa. Bij papa mag je vertellen over je avonturen bij mama. Het geeft je kind een gevoel van vrijheid en ontspanning als hij/zij in beide huizen mag vertellen over beide ouders. Besef dat de andere ouder een belangrijk onderdeel is van het leven van je kind. Zoals je kind thuis over school vertelt, zo mag het ook over de andere ouder vertellen. Als dit iets in jou raakt, besef dan dat jij daar nog werk in hebt te doen voor jezelf. Stel jezelf de vraag wat jij hierin nodig hebt.

7. Je mag al je vragen stellen. Het is fijn als je weet wat er gaat gebeuren.

Tijdens een scheiding verandert er veel. Het is fijn als kinderen in grote lijnen weten wat er gaat gebeuren; dit geeft hen een gevoel van duidelijkheid en veiligheid. Help je kind met overzicht creëren in de veranderende gezinssituatie en geef aan dat hij/zij alle vragen mag



stellen. Je kunt je kind hier zo nu en dan naar vragen. "Heb je nog dingen die je wilt vragen?" Zo weet en ervaart je kind dat er alle ruimte is om zijn of haar vragen te stellen.

8. Blijf vertrouwen houden in een positieve toekomst.

Het gevoel van vertrouwen kan beschadigd raken tijdens een scheiding. Realiseer je dat een scheiding een rouwproces is. Dit kost tijd en veel energie. Rouwen is hard werken. Zowel voor jou, de andere ouder en je kind. Een positieve toekomst is mogelijk als je dit proces aan durft te gaan.

9. Een scheiding is niet alleen een eindpunt maar ook een nieuw begin.

Een scheiding voelt voor veel mensen als eindpunt. Je kunt bijvoorbeeld denken aan het einde van een gezamenlijk gezinsleven. Naast een eindpunt is het ook een nieuw begin. Er is weer van alles mogelijk. Zie deze periode als een relatief leeg canvas en kleur jullie leven positief in.

10. Veel kinderen voelen zich gespannen tijdens de scheiding. Bedenk wat je kunt doen om meer te ontspannen. Vraag papa of mama om daarbij te helpen.

Wat helpt jou kind om te ontspannen in een heftige periode? Ga hierover in gesprek met je kind en ontdek samen wat hem of haar helpt. Een voetmassage? Kietelen? Kleuren? Heel hard tegen een bal trappen? Het kan van alles zijn. Voor ieder kind is dit anders. Wat helpt jou om te ontspannen? Doe dit ook in deze periode. Gun dit jezelf en plan deze momenten in voor jezelf.

11. Je bent niet de enige met gescheiden ouders. Per jaar maken 70.000 kinderen dit mee. Dat is één iemand van elke zes kinderen.

Veel kinderen hebben het gevoel dat zij alleen zijn in wat zij meemaken. Het helpt hen om te weten dat er veel andere kinderen van gescheiden ouders zijn. Misschien kennen ze zelfs wel kinderen uit hun klas of van school. Veel kinderen vinden het prettig om deel te nemen aan een lotgenotengroep. Zij kunnen hier steun, herkenning en erkenning vinden voor hun situatie. Het blijkt heel fijn te zijn voor kinderen om samen met leeftijdsgenoten, spelendervijs met elkaar te delen wat er in hun hart en hoofd omgaat.

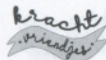
Een KIES-groep is hier bijvoorbeeld heel geschikt voor. (www.kiesvoorhetkind.nl)

12. Je mag aan anderen laten weten hoe het met je gaat, zodat ze je kunnen troosten of helpen.

Sommige kinderen delen uit zichzelf hoe het met hen gaat, andere kinderen zijn hierin wat terughoudender. Het is belangrijk om je kind te stimuleren dat hij/zij aan anderen mag laten weten hoe het gaat. Je kind hoeft niet alleen rond te lopen met haar gevoelens en gedachten. Het is fijn als je kind ervaart dat hij/zij getroost of geholpen kan worden.

13. Als je ouders nare dingen over elkaar zeggen, mag jij zeggen dat je wilt dat het stopt.

Zeg geen nare dingen over de andere ouder tegen je kind. Als je dit toch doet, mag je kind altijd zeggen dat hij/zij dit niet wil horen. Besef je dat deze woorden je kind enorm kunnen raken en hem/haar pijn doen. Een kind bestaat voor 50% uit papa en 50% uit mama. Wanneer een van de ouders wordt afgewezen, voelt dit voor een kind als een afwijzing van een deel van zichzelf.



14. Als je ouders ruzie maken waar je bij bent mag je zeggen dat je daar niet bij wilt zijn.

Maak maar lekker wat anders doen.

Deze boodschap is belangrijk voor kinderen. De scheiding op zich wordt door de meeste kinderen niet als het ergste gezien, de ruzie tussen ouders daarentegen wel. Wanneer er ruzie blijft na de scheiding heeft de scheiding hen voor hun gevoel niets opgeleverd. Maak geen ruzie waar de kinderen bij zijn. Wanneer dit toch gebeurt is het fijn als kinderen zich vrij voelen om hiervan weg te lopen. Zij hoeven hier nooit bij te blijven en mogen zichzelf hiervoor beschermen door iets anders te gaan doen.

15. Papa en mama moeten hun grote mensen problemen zonder jou oplossen.

Je mag je ouders er aan herinneren dat het hun ruzie is en niet die van jou.

Er zijn kinderen die zich verantwoordelijk voelen voor het oplossen van de problemen in het gezin. Het is goed voor hen om te horen en te beseffen dat dit grote mensen problemen zijn. Deze hoeven zij niet op te lossen. Kinderen mogen leren welke verantwoordelijkheid wel of niet bij hen ligt. Kijk waar je je kind in kunt ontlasten en laat zien dat je zelf de verantwoordelijkheid neemt voor de grote mensen problemen.

16. Je hoeft geen postbode te zijn.

Zeg tegen je ouders dat ze zelf met elkaar moeten praten en overleggen.

Sommige kinderen worden ingezet als postbode en mogen boodschappen van hun ouders over en weer doorgeven. Dit is geen prettige positie voor je kind. Je kind mag kind zijn. Jij en de andere ouder zijn de volwassenen en jullie moeten met elkaar praten en overleggen. Als dit, om wat voor rede dan ook, niet lukt is het belangrijk om hier een oplossing voor te zoeken. Het is echter geen oplossing om je kind hier tussen te plaatsen. Dit is niet helpend voor je kind.

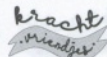
17. Het is niet jouw taak om je ouders gelukkig te maken, daar mogen zij zelf voor zorgen.

Wanneer kinderen zien dat hun ouders verdrietig zijn, willen zij hen graag opvrolijken. Het geeft niet als je kind dit een keer doet. Desondanks is het goed om hier alert op te zijn. Wanneer je dit vaak merkt en je kind zich verantwoordelijk voelt voor jouw geluk gaat het te ver en is het nodig om je kind hierin af te remmen. Geef aan dat je goed voor jezelf zorgt en dat je kind dit niet voor jou hoeft te doen.

18. Je mag altijd zeggen wat je ergens van vindt en wat voor jou belangrijk is.

Het is goed om hier duidelijk en eerlijk over te zijn.

Kinderen zijn loyaal naar hun ouders. Het komt voor dat kinderen bij papa het ene zeggen en bij mama het andere. Dit kan in tegenspraak zijn met elkaar en daardoor heel verwarrend zijn. Kinderen willen geen van beide ouders teleur stellen. Zeker in hoog conflict scheidingen komt dit regelmatig voor. Hier heeft niemand baat bij. Het helpt als je als ouders zorgvuldig met elkaar communiceert, elkaar met respect benaderd en de samenwerking in het ouderschap opzoekt. Hiermee help je je kind enorm.



19. Ij hoeft de boosheid of het verdriet van anderen uit het gezin niet op te lossen.

Natuurlijk is het fijn als jullie elkaar wat extra helpen tijdens deze periode, maar het is goed als kinderen weten dat zij niet verantwoordelijk zijn voor de boosheid of het verdriet van hun gezinsleden. Sommige kinderen gaan op hun tenen lopen of worden extra lief en zorgzaam naar anderen. Leg uit dat iedereen op een eigen manier omgaat met de scheiding en je kind de boosheid of het verdriet van anderen niet hoeft op te lossen.

20. Veel kinderen hebben op de wisseldag even tijd nodig om te wennen.

Dat geeft niets.

Op de wisseldag hebben veel kinderen tijd nodig om te wennen. Het afscheid nemen van de ene ouder enerzijds en het terugzien van de andere ouder anderzijds kan verwarrend zijn. Het wisselen van woonomgeving, eventueel met andere gezinsleden en andere regels vraagt kinderen om te schakelen. Geef je kind de tijd om even te acclimatiseren en bespreek wat je kind nodig heeft om dit wisselmoment zo fijn mogelijk te laten verlopen.

21. Je hebt recht op een rustige, fijne en veilige omgeving. Helaas zijn er ook scheidingen waarbij de rust en veiligheid van kinderen onder druk staat.

Wanneer er veel spanningen zijn kan dit voor een gevoel van onrust en onveiligheid zorgen. Wanneer dit aan de orde is raad ik je aan om te bekijken hoe je dit kunt verbeteren en eventueel hulp in te schakelen voor jullie gezin.

22. Je hebt twee families waar je bij hoort.

Je mag hen blijven zien en plezier met hen hebben als je dat wilt.

Een kind heeft twee families waar hij/zij bij hoort. Na een scheiding kan het voorkomen dat het contact met (een deel van) de familie verloren gaat, bijvoorbeeld door ruzies onderling. Kinderen hebben beide ouders en ook beide families nodig om zich mee te identificeren. Het is belangrijk dat zij hen mogen blijven zien en ervaren dat zij, ook na de scheiding, bij de familie horen.

23. De scheiding komt niet door jou. Er zijn kinderen die denken dat de scheiding hun schuld is. Ze koppelen de scheiding aan een negatieve gebeurtenis waarin zij betrokken waren.

Een voorbeeld: Een kind heeft niet goed geluisterd en hier is discussie over ontstaan tussen ouders. De volgende dag werd aan het kind verteld dat de ouders uit elkaar zouden gaan. Dit betreffende kind dacht dat dit door hem kwam, omdat hij niet goed luisterde. Het is goed om regelmatig te bevestigen dat de scheiding nooit door een kind komt.

24. Ij mag kind zijn; spelen, lachen, nieuwsgierig zijn en plezier maken.

Stimuleer je kind zoveel mogelijk om kind te zijn en te blijven.

Sommige kinderen nemen tijdens de scheiding onbewust afscheid van hun kind-zijn. Dit gebeurt meestal wanneer kinderen een volwassen rol en verantwoordelijkheden op zich gaan nemen. Het is belangrijk dat je beseft dat jij de ouder blijft en de scheiding niets verandert aan de bijbehorende verantwoordelijkheden. Wanneer je als ouders blijft zorgen voor de veilige basis kan je kind op zijn/haar eigen tempo spelen, groeien en zich ontwikkelen tot een volwassene.

25. Je mag helemaal jezelf zijn- altijd. Dat mag bij papa en dat mag bij mama.

Er zijn kinderen die zich na een scheiding als kameleon gedragen. Bij papa laten zij de ene kant van zichzelf zien, bij mama een andere kant. Het is belangrijk dat kinderen leren dat de beide kanten er bij beide ouders mogen zijn. Kinderen mogen helemaal zichzelf zijn, altijd.

26. Blijf de dingen doen die je gewend was om te doen.

Dat geeft je een rustig en fijn gevoel.

Het helpt als het 'gewone leven' van voor de scheiding zoveel mogelijk doorgaat na de scheiding. School, clubjes, sporten en vriendjes; het is fijn als je kind hier gewoon naar toe kan blijven gaan. Dit is er van alles veranderend, het is dan prettig voor kinderen als het leven op andere plekken gewoon doorgaat en zij hier tijdelijk minder met alle veranderingen bezig hoeven te zijn.

27. Zorg goed voor jezelf en doe dingen die je leuk vindt.

In moeilijke tijden waarin er veel verandert is het extra belangrijk om goed voor jezelf te zorgen en de dingen te doen die je leuk vindt. Dit geldt zowel voor jou als voor je kind. Wat vind je kind leuk om te doen en op welke manier kun je hem/haar hiertoe stimuleren? En wat mag je zelf wat meer gaan doen in deze periode?

28. Kies voor jezelf en doe wat goed voelt voor jou.

Er zijn kinderen die met alles en iedereen rekening willen houden. Zij vinden het belangrijk dat het met anderen goed gaat en willen hen tevreden stellen. Deze kinderen mogen wat extra gestimuleerd te worden om voor zichzelf te kiezen en datgene te doen wat voor hen goed voelt in plaats van altijd met de wensen van anderen bezig te zijn.

29. Positief denken helpt om je weer goed te voelen.

Je manier van denken heeft invloed op hoe je je voelt en hoe je je gedraagt. Het is fijn om te leren hoe je positief kunt denken omdat dit helpt om je weer goed te voelen. Deze kaartjes zijn hier een onderdeel van en helpen je kind om positiever te denken.

30. In ieder leven gebeuren vervelende dingen.

Ij kunt er voor kiezen hoe je hier mee omgaat. Positief of negatief.

Je hebt niet altijd invloed op wat er in je leven gebeurt, maar je hebt wel invloed op de manier waarop je er mee omgaat. Het is belangrijk om hier verantwoordelijkheid voor te nemen. Hoe ga jij om met de vervelende dingen in je leven en wat zie je je kind doen? Benader dit met liefde en compassie en bekijk wat je hierin kunt leren om op een positieve manier om te gaan met dat wat er gebeurt.

31. Ij mag je bezig houden met school, vriendjes, sport, hobby's en dromen over de toekomst.

Door een scheiding verandert de fundamentele basis voor een kind of gezin. Het risico hiervan is dat het voelt alsof alles zo op losse schroeven staat dat je nergens anders meer mee bezig kunt zijn. Al je aandacht gaat naar de veranderende situatie en het vinden van een nieuwe modus. Het is goed om kinderen toestemming te geven om zich bezig te blijven houden met kinderdingen.

32. Van de vervelende dingen in je leven kun je heel veel leren, je leert dus ook van de scheiding.

Uit elke vervelende gebeurtenis die je meemaakt kun je een of meer waardevolle lessen leren. Zo leert je kind ook van de scheiding. Er zijn kinderen die door de scheiding leren dat het belangrijk is om hun gevoelens te uiten en te vertellen wat hen bezig houdt. Er zijn bijvoorbeeld ook kinderen die dankzij de scheiding leren zelfstandig vriendjes te maken in de nieuwe buurt. Wat leert jouw kind van de scheiding?

33. Denk niet de hele dag aan de scheiding.

Probeer om ook gewoon lol te blijven hebben.

Lol hebben mag, ook in moeilijkere periodes. Kinderen gaan doorgaans op een andere manier om met een rouwproces dan volwassenen. Het ene moment kunnen kinderen zich intens verdrietig voelen, het andere moment zijn zij vrolijk aan het spelen. Het is belangrijk dat dit zich afwisselt. Het helpt je kind om ook nog gewoon plezier te maken.

34. De scheiding heeft ook voordelen. Je mag hier van genieten.

Veel kinderen van gescheiden ouders genieten van dubbele vakanties, extra aandacht met papa of mama en extra cadeaus op hun verjaardag of met sinterklaas. Dit word door kinderen vaak genoemd als voordeel van de scheiding en dat is dan ook iets om hen fijn van te laten genieten.

35. Je hebt niets gedaan, gezegd, gevoeld of gedacht waardoorje ouders uit elkaar zijn gegaan.

Er zijn kinderen die zich verantwoordelijk voelen voor de scheiding van hun ouders. Zij denken dat zij iets hebben gedaan of gezegd waardoor ouders uit elkaar zijn gegaan. Vaak speelt dit ongemerkt en laten kinderen dit niet snel aan hun ouders weten. Het is voor ieder kind fijn om deze boodschap te krijgen.

36. Alles wat je voelt mag er zijn, ook al voelt het misschien niet fijn.

Sommige gevoelens zijn zo pijnlijk en vervelend dat je deze het liefst zou wegstoppen. Dit gebeurt dan ook regelmatig, zowel door kinderen als door volwassenen. Dit is een manier van overleven en in sommige situaties of periodes ook noodzakelijk. Gevoelens die onderdrukt worden blijf je echter bij je dragen. Het is belangrijk om je te beseffen dat alles wat je voelt er mag zijn. Wanneer je ruimte geeft aan dit gevoel en het er echt laat zijn zal dit je uiteindelijk opluchten en juist meer ruimte geven.

37. Je mag boos, verdrietig, bang, blij, opgelucht, verward of onzeker zijn.

Al deze gevoelens horen erbij.

Tijdens en na de scheiding kunnen kinderen (en volwassenen) een achttbaan van emoties ervaren. Het ene moment voel je je blij, het andere moment boos en het volgende moment weet je niet zo goed wat je moet denken of voelen en ben je vooral in de war. Beseef dat dit een turbulent (rouw)proces is wat zich niet laat sturen. Alle gevoelens horen erbij en ze gaan ook weer voorbij.

38. Ook langere tijd na de scheiding kun je moeilijke gevoelens hebben.

Dat is oké. Dan is er blijkbaar iets wat nog niet helemaal fijn is.

Soms heb je opeens een herinnering, zie je iets of hoor je een liedje wat iets in je raakt. Dat kan een korte of lange tijd na de scheiding gebeuren. Er is blijkbaar iets wat aandacht vraagt. Geef dit de aandacht die het nodig heeft.

39. Het is niet erg als je verdrietig of van streek bent. Huilen mag.

Laat je tranen maar stromen. Dat lucht op.

Sommige kinderen laten hun tranen gemakkelijk stromen, andere kinderen huilen hun tranen van binnen. Wanneer de tranen die er zijn niet naar buiten komen kan dit ervoor zorgen dat een kind letterlijk 'vol' komt te zitten. Er kan dan niets meer bij. Deze kinderen kunnen snel boos worden of van streek raken. Huilen zorgt er voor dat de opgebouwde spanning naar buiten kan stromen en dat geeft lucht.

40. Het vervelende gevoel blijft niet altijd.

Soms lijken de vervelende gevoelens eindeloos te duren. Weet dat het vervelende gevoel niet altijd blijft; ook deze fase gaat voorbij. Na regen komt altijd weer zonneschijn, ook al kun je dat nu misschien nog niet zien. Dit is een boodschap waar kinderen hoop en kracht uit kunnen halen.

41. Het is belangrijk om je gevoelens naar buiten te laten komen.

Zoek naar fijne manieren, die jou hierbij helpen.

Wanneer gevoelens niet naar buiten komen worden gevoelens naar binnen gericht. Dit noem je ook wel internaliseren. Dit leidt tot innerlijke onrust. Het internaliseren van gevoelens kan zich uiten in angstig gedrag, sociale teruggetrokkenheid of psychosomatische klachten zoals misselijkheid of buikpijn. Herken je dit bij je kind? Wat kun jij dan doen om je kind hierbij te helpen en wat heeft je kind (van jou) nodig?

42. Je hoeft niet altijd sterk te zijn.

Je mag het laten merken als je boos, bang of verdrietig bent.

Er zijn kinderen die het idee hebben dat zij altijd sterk, krachtig en flink moeten zijn. Dit kan een beschermingsmechanisme zijn. Het is goed als deze kinderen leren dat zij hun gevoelens mogen laten zien, ook al voelt dit kwetsbaar.

43. Praten over wat je van binnen voelt kan helpen om alles wat er gebeurt beter te begrijpen.

Praten kan helpen om meer grip te krijgen op de situatie, om veranderingen op een rijtje te zetten en alles beter te begrijpen. Het ene kind vind het heel fijn om te praten en doet dit gemakkelijk. Het andere kind heeft hier meer hulp en ondersteuning bij nodig. Sluit aan bij jou kind en help hem of haar woorden te geven aan dat wat hij/zij van binnen voelt.

44. Je hebt veel om over na te denken. Schrijf hierover.

Schrijven kan helpen om alles weer een beetje op een rijtje te krijgen.

Er zijn ook kinderen die het fijn vinden om te schrijven en al schrijvend alles op een rijtje kunnen zetten of tot inzichten komen. Op deze manier komen gebeurtenissen, gedachten en gevoelens ook letterlijk naar buiten en word dit zichtbaar op papier. Dit kan heel ondersteunend werken.

45. Heb je een muurtje om je hart gebouwd om jezelf te beschermen?

Begin maar voorzichtig met afbreken.

Een scheiding kan zo pijnlijk zijn dat kinderen zich kunnen gaan afsluiten. Dit doen zij om niet te hard geraakt te kunnen worden. Zij bouwen dan figuurlijk een muurtje om hun hart. Wanneer er meer rust is kun je je kind uitnodigen om dit muurtje weer voorzichtig af te breken.

46. Heb je een masker op zodat mensen niet kunnen zien hoe het echt met je gaat?

Zet maar af en laat zien hoe het echt met je gaat.

Het ene kind gaat de clown uithangen, het andere kind doet heel stoer en het volgende kind trekt zich heel erg terug. Ieder kind reageert anders. Het kan zijn dat je kind zich anders voordoet dan voorheen en een 'masker' heeft opgezet. Het is belangrijk om deze kinderen uit te nodigen om te laten zien hoe het werkelijk met hen gaat. Op deze manier komt er weer ruimte voor hun echte en pure zelf.

47. Het is fijn als iemand naar je luistert als je dat nodig hebt. Je mag hier om vragen.

Net als voor volwassenen is het ook voor kinderen heel fijn als er iemand naar hen luistert op het moment dat zij dit nodig hebben. Als volwassene kun je hier veelal zelf voor zorgen en zoek je een broer/zus/buurvrouw/vriendin of collega op. Kinderen onderling praten meestal niet zo gemakkelijk uit zichzelf over de scheiding en hebben hier meer hulp bij nodig. Deze boodschap kan je kind de moed geven om een luisterend oor te vragen als het nodig is.

48. Je hoeft het niet allemaal alleen te doen, er zijn mensen die je willen steunen.

Zoek deze mensen op.

Het is prettig om steun te ervaren in een heftige periode. Dit kan zich uiten in kleine gebaren zoals een extra knuffel, schouderklop of knipoog. Je kunt ook steun ervaren door af en toe te mogen logeren bij de favoriete tante, een gesprekje na school met de leerkracht of een krachtvriendje op je kussen. Ga in gesprek met je kind over wanneer en waardoor hij/zij zich gesteund voelt en luister goed naar wat hij hierin kunt betekenen voor je kind.

49. Leg je linkerhand op je rechterschouder. Leg je rechterhand op je linkerschouder.

Wrijf met je handen heen en weer. Een grote dikke knuffel voor jou!

Een extra dikke knuffel voor je kind. Dat is nodig en zo fijn in deze periode. Geef je kind iets meer tijd, aandacht en knuffels als normaal en zorg dat je er voor hem of haar kunt zijn.

50. Je mag om hulp vragen, dat is juist dapper!

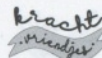
Ga naar iemand toe en vraag of diegene tijd voor je heeft.

Hulp vragen wordt regelmatig gezien als zwakte, hulp vragen is echter een teken van kracht. Het laat zien dat jij jezelf belangrijk vindt, weet wat je nodig hebt en hier om durft te vragen. Veel mensen vinden het fijn als zij weten wat ze voor je kunnen doen. Helpen geeft een goed gevoel.

51. Soms is het fijn als iemand je helpt. Jij bepaalt of je dit nodig hebt, want alleen jij weet wat je voelt.

Denk je dat je kind hulp nodig heeft bij het verwerken van de scheiding?

Het kan fijn voor kinderen zijn om hulp te krijgen om te leren omgaan met alle veranderingen.



Een kindercoach kan kinderen op een kindvriendelijke manier en spelenderwijs ondersteunen in dit proces.

52. Je bent krachtiger dan je denkt.

Onderzoek wat jou helpt wanneer je het moeilijk hebt.

Wat helpt jouw kind om zich krachtig te voelen? Waar voelt hij of zij zijn/haar innerlijke kracht en op welke manier kan je kind dit voelen en ervaren op het moment dat hij of zij het even moeilijk heeft? Het is interessant om hier een gesprekje over aan te gaan of dit samen te tekenen.

53. Bij het maken van afspraken telt jouw mening ook mee.

Bij een scheiding moeten er ontzettend veel afspraken gemaakt worden.

In eerste instantie is het aan beide ouders om dit gezamenlijk te regelen. Afhankelijk van de leeftijd van het kind heeft hij/zij hier ook een mening over. Het is belangrijk voor kinderen dat zij zich gezien en gehoord voelen in hun behoeften en wensen. Soms lukt het om hier gehoor aan te geven en soms niet. Dit is aan jullie als ouders. Desondanks is het belangrijk dat je kind wel zijn of haar mening mag geven.

54. Misschien is de situatie heel moeilijk voor je.

Bedenk wat jij kunt doen om het iets makkelijker te maken.

Wat helpt je kind om de situatie iets makkelijker te maken? Je kunt denken aan een fijne knuffel die meegaat naar beide huizen, een armbandje met drie tuitjes welke symbool staan voor papa/mama/kind of een vast moment in de week om te bellen of skypen met de andere ouder. Bespreek welke situatie nog moeilijk is en in bedenken samen met je kind hoe dit iets makkelijker voor hem/haar gemaakt kan worden. Eigen oplossingen vanuit een kind werken het meest krachtig.

55. Het is belangrijk dat iemand op school weet wat er bij jou thuis aan de hand is.

De meester of juf kan dan rekening met je houden door wat extra op je te letten.

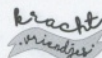
Bedenk samen met je kind hoe jullie de leerkrachten eventueel de kinderen op school op de hoogte kunnen stellen van de scheiding. Er zijn kinderen die zo dapper zijn om dit zelf in de klas te vertellen, dit vergt veel moed van het kind en kan alleen als je kind een gevoel van veiligheid heeft in de klas. Er zijn ook kinderen die het samen met papa/mama aan de leerkracht willen vertellen of liever hebben dat ouders dit zelf aan de leerkracht communiceren. Overleg met je kind wat hij of zij fijn vindt en leg aan de hand van dit kaartje uit waarom het belangrijk is dat iemand op school weet van de situatie thuis.

56. Onthoud: je bent geweldig. Er zit een ongelooflijke kracht binnen in je.

Kinderen kunnen zich onzeker over zichzelf gaan voelen door de scheiding. Het is goed voor hen om in deze periode meer positieve bevestiging te krijgen. Dit geeft hen kracht en vertrouwen in zichzelf en de situatie.

57. Je bent helemaal goed zoals je bent.

Een prachtige boodschap voor je kind. Kinderen kunnen gaan twifelen over zichzelf en zich in bochten wringen om 'goedgekeurd' te worden door hun ouders. Ieder kind wil de liefde en erkenning van ouders ontvangen. Na een scheiding kan dit wat ingewikkelder worden voor kinderen omdat papa andere dingen verwacht dan mama en andersom.



58. Een stiefgezin kan ook veel vrolijkheid en gezelligheid bieden.

Een stiefgezin kan als complex ervaren worden, het kan echter ook veel vrolijkheid en gezelligheid bieden. De verschillende karakters, gewoontes en persoonlijkheden kunnen met elkaar botsen maar elkaar ook heel mooi aanvullen.

59. Het is niet erg als je moet wennen aan een nieuwe vriend(in) van papa of mama.

Geef het de tijd.

Een nieuwe partner kan ervoor zorgen dat een kind opnieuw zijn of haar plek moet vinden. Dit heeft tijd nodig. Veel kinderen moeten even wennen aan een nieuwe partner. Het is belangrijk om dit proces de tijd te geven en niet te forceren. Stap voor stap kunnen zij elkaar beter leren kennen en onderdeel worden van elkaars leven. Doe dit niet te gehaast.

60. De nieuwe vriend(in) van papa of mama neemt nooit de plek van je eigen papa of mama in. Zie de nieuwe vriend(in) maar als bonus!

De nieuwe partner kan gezien worden als extra mama of papa. Voor veel kinderen is dit verwarrend en overbodig. Zij hebben al een vader en een moeder en dat is voldoende. Spreek met elkaar af wat fijn is voor je kind. Sommige kinderen vinden het niet fijn als er over stiefvader of stiefmoeder gesproken wordt. Deze naam impliceert een bepaalde rol en dat is niet altijd zoals het voelt voor een kind of de betreffende partner.

Het kan bijvoorbeeld fijn zijn als de nieuwe partner bij de voornaam genoemd wordt.

61. Als papa of mama een nieuwe vriend(in) heeft, verandert dat niets aan de speciale band die jij met papa of mama hebt.

De band tussen ouder en kind is belangrijk en bijzonder. Sommige kinderen zien de nieuwe partner (soms onbewust) als concurrent en hebben het gevoel aandacht te moeten delen. Het is fijn om je kind uit te leggen dat je nieuwe partner niets verandert aan de speciale band die jullie samen hebben.

62. Geef jezelf de tijd om te wennen aan stief- en/of half- broertjes en zusjes.

Het kost tijd om een samengesteld gezin te vormen. Iedereen heeft een andere (bloed)band met elkaar wat invloed heeft op hoeveel je van elkaar kunt verdragen. Het is een zoektocht in wat voor jullie als gezin en voor iedereen apart goed werkt. Tegelijkertijd is iedereen op zoek naar zijn eigen rol en plek in het geheel. Ook dit is een proces. Geef jezelf en je kind de tijd om hier aan te wennen.

63. Het kan soms een paar jaar duren voordat iedereen aan de nieuwe situatie gewend is.

Het leven na de scheiding vormgeven kost tijd. Het opnieuw opbouwen van een basis voor jezelf en je kind, een modus vinden met de andere ouder en eventueel met nieuwe partners is intensief. Het kan soms een paar jaar duren voordat iedereen aan de nieuwe situatie gewend is.

64. Het kost tijd om met alle veranderingen om te gaan, stap voor stap zal je er gewend aan raken.

Het is fijn als je kind weet dat het tijd kost om met alle veranderingen om te gaan. Neem de tijd voor dit proces en doe de dingen stap voor stap.

65. Veranderingen zorgen er ook voor dat je groeit en nieuwe dingen leert.

Als alles hetzelfde blijft leren we niets nieuws. Kinderen groeien en ontwikkelen elke dag. Ook van deze veranderingen kunnen zij veel nieuwe dingen leren. Wat leert jouw kind door de scheiding?

66. Na de scheiding van je ouders ga je heen en weer tussen het huis van papa en mama.

Je moet leren leven met twee ouders op twee verschillende plekken. Bedenk wat jou hierbij helpt. Het heen-en-weer 'verhuizen' tussen twee woonplekken kan als lastig ervaren worden. Denk bijvoorbeeld aan het slapen in een ander bed. Het kan dan helpend zijn om hetzelfde dekbed te hebben in beide huizen. Dit soort 'kleine' dingen kunnen groots effect hebben en heel helpend zijn.

67. Papa of mama missen is moeilijk. Je hebt hen allebei nodig.

Misschien helpt het om in allebei de huizen een foto bij je te hebben, dan voelen ze wat dichterbij. Onderzoek samen met je kind wat hem of haar helpt bij het gemis wat hij/zij kan ervaren. Dit kan van alles zijn. Je kunt bijvoorbeeld denken aan een foto, geurtje of kaartje met lieve tekst.

68. Als je steeds heen en weer moet reizen tussen twee huizen is het handig om een lijstje te maken met dingen die je altijd mee wilt nemen.

Pak jij de tas van je kind in of doet je kind dit zelf? Er zijn ongetwijfeld items die altijd mee mogen naar beide ouders. Laat je kind een mooi lijstje maken waarop de dingen staan die altijd mee gaan. Een mooie checklist waarop duidelijk staat wat echt niet vergeten mag worden.

69. Zijn de verschillende regels en afspraken in beide huizen verwarrend?

Schrijf ze op een papier en hang dit op zodat je ze altijd kunt zien.

Vaak hebben kinderen te maken met andere regels bij papa dan bij mama. Na een scheiding is dit extra duidelijk doordat ouders niet meer bij elkaar in een huis wonen. Ieder van jullie geeft zijn of haar eigen opvoedingsstijl vorm. Het kan kinderen helpen om de belangrijkste regels visueel te maken.

70. Je mag van allebei je ouders blijven houden.

Dit is een hele belangrijke boodschap voor je kind. Hiermee geef je je kind toestemming om ook van de andere ouder te blijven houden - ook als jij dat niet (meer) doet. Je geeft je kind hiermee een prachtig en enorm waardevol cadeau dat tot diep in zijn/haar kern doordringt.

71. Allebei je ouders zijn belangrijk in jouw leven.

Als je dat wilt moet je ze allebei kunnen zien.

Beide ouders zijn belangrijk en ze zijn allebei onderdeel van het leven van een kind. Van papa leert een kind andere dingen dan van mama. Allebei anders en allebei waardevol. Beide ouders zijn nodig bij de ontwikkeling van een kind. Een kind heeft het recht om beide ouders te zien.

72. Je hoeft niet te kiezen tussen papa en mama. Je hebt hen allebei nodig.

Er zijn veel kinderen van gescheiden ouders die het gevoel hebben te moeten kiezen voor een van beide ouders. Zeker wanneer er veel conflicten zijn tussen ouders wordt dit gevoel versterkt. Het is belangrijk dat kinderen leren en horen dat zij niet hoeven te kiezen.

Betrek je kind daarom nooit in de strijd die jullie als ouders mogelijk onderling hebben. Je kind wil en kan namelijk niet kiezen.

73. Bedenk zelf altijd of je het eens bent met wat papa of mama zegt.

Je bent zelf de baas over wat je denkt en voelt.

Deze boodschap helpt kinderen om stil te staan bij zichzelf en dat wat zij voelen, denken en ervaren. Kinderen hebben een eigen beleving van de situatie en ook dit perspectief mag er zijn. Het is belangrijk dat kinderen zich gezien en gehoord voelen.

74. Je mag altijd contact houden met allebei je ouders en zeggen wat jij graag wilt.

Kinderen mogen voor zichzelf opkomen en uitleggen wat zij graag willen.

Ook het contact met beide ouders mag na de scheiding blijven bestaan.

Geef je kind hier de ruimte voor, ook al is het voor jou confronterend of moeilijk.

De andere ouder is en blijft zijn/haar vader/moeder en voor je kind is het belangrijk om hier contact mee te onderhouden.

75. Jij hoeft niet voor papa of mama te zorgen. Dat mogen zij zelf doen.

Er zijn kinderen die voor hun ouders gaan zorgen op het moment dat zij zien dat hun ouders het moeilijk hebben. Leg aan je kind uit dat je goed voor jezelf kunt zorgen en jou verdriet/ de boosheid ook weer over gaat.

76. Je ouders blijven voor altijd jouw papa en mama, ook als ze gaan scheiden.

Deze boodschap lijkt wellicht heel logisch, maar voor kinderen is deze logica niet altijd duidelijk. "Als jullie van elkaar gaan scheiden, scheiden jullie dan ook van mij?" kan een vraag zijn die een kind bezig houdt. Het is daarom goed om ook deze boodschap aan je kind mee te geven.

77. Vraag je ouders of ze met je willen praten over de dingen die voor jou veranderen.

Het is fijn voor kinderen als er duidelijkheid is over de veranderingen die er zijn.

De duidelijkheid zorgt voor een gevoel van veiligheid. Maak duidelijke afspraken

met de andere ouder en bekijk samen op welke manier jullie je kind kunnen helpen bij het omgaan met de veranderingen.

78. Liefde tussen grote mensen kan overgaan.

Liefde tussen ouders en hun kinderen niet.

Kinderen kunnen door een scheiding gaan twifelen over de liefde. Zij ervaren dat liefde tijdelijk kan zijn. Dit kan zorgen voor een gevoel van angst. "Kan de liefde tussen papa en mij ook over gaan?" of "Mama zegt altijd dat ik zo op papa lijk, nu vind ze papa niet meer lief. Vind ze mij dan nog wel lief?" Dit zijn kindergedachten en kinderangsten waar we als volwassenen niet altijd bewust van zijn. Het is belangrijk om hier alert op te zijn.

79. Papa en mama zijn gescheiden van elkaar, maar niet van jou.

Door een scheiding staat voor het kind de hele wereld op zijn kop, niets is meer vanzelfsprekend en aan alles kan getwijfeld worden. Het is belangrijk dat kinderen weten dat de scheiding iets is tussen papa en mama (als partners) en dit niet betekend dat ouders van het kind scheiden.

80. Je bent en blijft altijd speciaal voor je ouders.

In deze periode is het voor je kind extra fijn om te horen dat hij/zij altijd speciaal is en blijft voor beide ouders. Deze boodschap geeft je kind een glimlach op zijn/haar gezicht en een warm gevoel vanbinnen.