

INLEIDING

'Goed Gesprek' is ontworpen door Manon Ende. Manon is werkzaam als pedagoog en kindercoach binnen haar eigen onderneming **Stoere Stappen**. 'Goed Gesprek' is een hulpmiddel om in gesprek te gaan over de scheiding. Door dit spel te spelen kunnen kinderen op een speelse en laagdrempelige manier vertellen wat er in hun hart en hoofd omgaat.

Jij hebt 'Goed Gesprek' nu in handen.

Daarmee heb je een belangrijk besluit genomen;

☐ Jij wilt dat je kinderen zich gezien en gehoord voelen.

☐ Jij wilt dat je kinderen de ruimte krijgen om hun beleving van de situatie te delen.

☐ Jij wilt dat je kinderen leren omgaan met alle gevoelens en gedachten die zij ervaren.

☐ Jij wilt contact houden met je kinderen en weten wat er in hun hart en hoofd omgaat.

☐ Jij wilt je kinderen zo goed mogelijk steunen en helpen omgaan met de scheiding.

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 dit spel hebt aangeschaft en er mee aan de slag gaat om de kinderen in jouw omgeving de ruimte te geven om zich te uiten, de scheiding te verwerken en om te gaan met de nieuwe situatie. Dat is heel waardevol en belangrijk.

Ik wens dat jij deze kinderen ziet, hoort en erkent in hun ervaringen en behoeften. Ik hoop dat de antwoorden die zij geven en de gesprekken die ontstaan je inzicht geven. Ik hoop dat het je helpt om je kinderen beter te begrijpen en het je stimuleert om hen nog beter te kunnen helpen.

Realiseer je dat jij het voorbeeld bent voor deze kinderen;

leef hen voor hoe je omgaat met moeilijke gebeurtenissen en gevoelens.

Dit zijn belangrijke lessen waar zij hun leven lang profijt van kunnen hebben. Ik wens je veel wijsheid!

Lieve groet,

Manon Ende.



HET SPEL

Goed Gesprek bevat 80 vragenkaartjes met verschillende thema's en onderwerpen om met elkaar in contact te komen over de scheiding. Spelenderwijs en laagdrempelig kunnen kinderen aan hun ouders vertellen wat er in hun hart en hoofd omgaat.

Goed Gesprek bevat vragen over gevoelens, gedachten, herinneringen, veranderingen, papa/mama en de omgeving van kinderen.

Al de verschillende vragen helpen om kinderen de ruimte te geven om te delen wat er in hen omgaat. Zowel leuke als minder leuke dingen kunnen met elkaar gedeeld worden. Door het gebruik van **Goed Gesprek** stimuleer je je kinderen om niet alles alleen te doen, maar zich ook in moeilijke tijden te verbinden met anderen.

Door middel van de vragen en de gesprekken die hieruit ontstaan leren spelers om gevoelens en ervaringen met anderen te delen en hulp te vragen wanneer het nodig is.

Goed Gesprek zorgt voor contact en verbinding in gebroken gezinnen.

Ouders en kinderen kunnen op een ongedwongen manier vertellen over hun beleving.

Bij dit spel staat de beleving van het kind centraal. Als ouder of professional is het belangrijk om hier altijd rekening mee te houden; zowel met de vragen die je stelt als de antwoorden die je geeft. Ga mee in de beleving, het proces en de visie van het kind. Ga uit van de behoefte, mogelijkheden, beperkingen, wensen en vragen van het kind en sluit hier bij aan.

Wanneer kinderen en ouders het spel samen spelen kan dit confronterend zijn voor alle partijen. Het is belangrijk om oog te blijven houden voor het perspectief en de ruimte van het kind.

DOEL VAN HET SPEL

Goed Gesprek is 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. 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)
- ☐ nieuw samengestelde gezinnen

Goed Gesprek is te gebruiken met kinderen vanaf zes jaar of ouder.



Goed Gesprek heeft verschillende doelen:

- **Goed Gesprek** geeft een aanzet om met elkaar te communiceren en in contact te komen over de scheiding. Dit bevordert de onderlinge communicatie.
- **Goed Gesprek** geeft ruimte en mogelijkheid tot het stilstaan bij en delen van gevoelens.
- **Goed Gesprek** helpt bij het verwerken van gebeurtenissen.
- **Goed Gesprek** helpt spelers met elkaar verbinden, zodat zij elkaar kunnen ondersteunen en versterken bij moeilijkheden/ uitdagingen.
- **Goed Gesprek** leert spelers hulp te vragen voor zichzelf en hulp te bieden aan de ander.
- **Goed Gesprek** helpt om kinderen zo goed mogelijk te begrijpen, te ondersteunen en te helpen bij het leren omgaan met nieuwe situatie.
- **Goed Gesprek** laat spelers de eigen kracht en mogelijkheden ervaren.

AANTAL DEELNEMERS

Goed Gesprek kun je gebruiken vanaf 1 persoon; kinderen kunnen de antwoorden op de vragen bijvoorbeeld opschrijven in een dagboek. Het is echter aan te bevelen om de kaartjes samen te gebruiken; het helpt kinderen bij de verwerking als zij zich gehoord en gezien voelen.

Goed Gesprek is ook goed te gebruiken in (lotgenoten) groepen. Wanneer je **Goed Gesprek** in een groep gebruikt is het belangrijk om rekening te houden met de groepsgrootte, zodat je het overzicht kan behouden, beurten verdeelt en de tijd bewaakt. Wees je bewust van jouw rol, hou de leiding en stuur het proces waar nodig.

SPELDUUR

Afhankelijk van de leeftijd, samenstelling en manier van spelen.

Goed Gesprek kan op veel verschillende manieren ingezet worden. Van 2 tot 60 minuten. Dit is mede afhankelijk van het gesprek wat op gang komt door de kaartjes.

AFSPRAKEN

Het kan kinderen helpen als er, voorafgaand aan het spel, duidelijke afspraken/ regels met elkaar worden gemaakt. Vraag je kinderen welke afspraken zij belangrijk vinden en schrijf deze op, zodat dit voor iedereen zichtbaar is. Je kunt bijvoorbeeld denken aan basis afspraken, zoals:

- Stil zijn en luisteren als een ander vertelt.
- De beleving, mening of visie van een ander respecteren.
- Iedereen in zijn/haar waarde laten.
- We vertellen in vertrouwen: niet doorvertellen wat er gezegd wordt als de ander dat niet wil.
- We praten met elkaar in plaats van over elkaar.
- Je mag als ouder niet negatief over de andere ouder praten.
- Je kind mag eerlijk vertellen over wat hij/zij voelt en denkt.

Wees je ervan bewust dat de vragen een open en kwetsbare houding van kinderen vraagt. Het opbouwen van vertrouwen is daarom erg belangrijk; zowel tussen kinderen onderling als tussen de kinderen en de volwassene. Zorg ervoor dat **Goed Gesprek** gebruikt wordt in een vertrouwde omgeving waar je niet gestoord wordt. Tijd en oprechte aandacht zijn een belangrijke aspecten om contact te creëren over dit onderwerp.

Goed Gesprek geeft een aanzet voor een gesprek. Je kunt doorvragen op gegeven antwoorden wanneer je denkt dat dit iets toevoegt. Stel hierbij zoveel mogelijk open vragen, eventueel afgewisseld met een enkele gesloten vraag.

Het zou kunnen dat iemand een vraag niet kan of wil beantwoorden. Geef hier de ruimte voor. Het kan zijn dat een vraag te confronterend is of dat een kind tijd nodig heeft om gevoelens te plaatsen en over het antwoord na te denken. Het is belangrijk om dan niet aan te dringen. Er mag een ander kaartje gepakt worden.

Het is tevens belangrijk om je bewust te zijn van jouw houding tijdens het gesprek. Kinderen zijn in deze periode extra gevoelig voor alle signalen die je uitzendt. Zowel je verbale als je non-verbale houding wordt opgepikt. Verbaal kun je denken aan de woorden en de toon van wat je zegt. Bij non-verbaal kun je denken aan je lichaamshouding en dat wat je uitstraalt. Wanneer jij open en ontspannen in gesprek gaat, help je je kind om dit ook te doen.

Probeer niet ongevraagd je hulp of advies te geven, hiermee kan je de eigen kracht van een kind ondermijnen. Help je kind liever om zelf een oplossing te bedenken. Hiermee leer je je kind belangrijke lessen in het omgaan met moeilijke situaties. Wanneer een kind om hulp vraagt kun je uiteraard helpen, het blijft echter belangrijk om kinderen hierbij zelf hun eigen kracht te laten ervaren.



WANNEER GEBRUIK JE GOED GESPREK?

- **Goed Gesprek** kan ingezet worden bij kinderen die te maken krijgen met de scheiding van hun ouders.
- **Goed Gesprek** dient ter ondersteuning van de verwerking van de scheiding en het omgaan met de nieuwe situatie.
- **Goed Gesprek** is zeer goed te gebruiken om de communicatie over de scheiding tussen kinderen onderling of kinderen en ouders op gang te brengen.
- **Goed Gesprek** stimuleert en verbetert de onderlinge verbinding in een gezin.
- **Goed Gesprek** is in te zetten als extra ondersteuning op het moment dat kinderen vastlopen tijdens of na de scheiding van hun ouders.

WANNEER GEBRUIK JE GOED GESPREK NIET?

- Speel het spel niet wanneer er onvoldoende openheid en vertrouwen tussen spelers onderling is.
- Speel het spel niet als je niet open en zonder oordeel kunt luisteren naar je kind; het is belangrijk dat je kind zich vrij voelt om te kunnen delen.
- Speel het spel niet wanneer je dit gebruikt om jouw versie van het verhaal te kunnen vertellen. Laat dit spel geen aanleiding zijn om jouw eigen pijn te kunnen delen met je kind. Je kind gaat zich dan verantwoordelijk voelen. Het is belangrijk om jouw eigen pijn erbuiten te houden. Anders belast je je kind juist i.p.v. dat het ontlast wordt.
- Speel het spel niet met beide ouders wanneer ouders enorm met elkaar in gevecht zijn en nog onvoldoende in staat zijn om dit te kunnen stoppen in het belang van hun kinderen. Het spel dient ter ondersteuning van positief contact en vertrouwen en niet als podium om met elkaar in discussie te gaan.

WERKVORMEN GOED GESPREK

Goed Gesprek is een hulpmiddel om in contact te komen over de scheiding. Het is niet zomaar een leuk en luchtig spelletje en het kan voor kinderen moeilijk zijn om zich te uiten.

Het is belangrijk om je eigen creativiteit te gebruiken bij het inzetten van de kaartjes. Ik wil je uitnodigen om het onderwerp op een speelse en kindvriendelijke manier ter sprake te brengen.



Hieronder geef ik een aantal suggesties op welke manier je de kaartjes kunt inzetten. Realiseer je dat kinderen zich op veel verschillende manieren uiten. Dit hoeft niet alleen door te praten maar kan op vele andere manieren. Sluit aan bij je kind en kijk wat hem of haar helpt om zich zo gemakkelijk mogelijk te uiten.

Overige benodigdheden voor onderstaande werkvormen:

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

Dobbel-lol.

Maak zes stapels met de kaartjes van **Goed Gesprek**. 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 gegoooid is en met welke stapel dit correspondeert. Pak vervolgens het bovenste kaartje van deze stapel en ga er samen over in gesprek.

De grabbelton.

Doe alle kaartjes uit **Goed Gesprek** in een pot/doos/bak. Laat je kind grabbelen en een kaart pakken om samen te bespreken.

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 vraag behandelen.

Uitbeelden.

Laat je kind het antwoord uitbeelden en raad wat je kind laat zien. Bespreek daarna samen of dit klopt.

Toevallig.

Pak een aantal kaartjes uit **Goed Gesprek**, laat je kind vervolgens blind een kaartje trekken. Laat het toeval beslissen welk kaartje jullie samen gebruiken.

Een, twee, drie.

Pak drie kaartjes uit **Goed Gesprek** en leg deze open op tafel. Laat je kind alledrie 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. Je kunt er voor kiezen om een tekening te maken van het antwoord op de vraag. Op deze manier hoeft je kind niet te vertellen maar kan hij/zij zich zonder woorden uiten. Dit kan zelfs een expositie van verschillende tekeningen en schilderijen worden als antwoord op de verschillende vragen.

Dagboek.

Er zijn kinderen die graag schrijven. Je kind kan de kaartjes gebruiken door er over te schrijven in zijn/haar dagboek.



Gedicht.

Kunnen jullie een gedicht maken van de vraag en het antwoord daarop?

Kijk of jullie kunnen rijmen. Lukt het om de gevoelens

en gedachten van je kind in het gedicht te verwerken?

Je kunt allebei zelf een gedicht maken of dit samen doen.

Voorwerp.

Zoek een voorwerp wat past bij het antwoord op de vraag. Dit voorwerp staat dan symbool voor dat wat je kind voelt en ervaart en kan een aanzet zijn tot een interessant gesprek.

Let's play music.

Liedjes zeggen soms meer dan woorden. Pak een kaartje uit **Goed Gesprek** en vraag je kind om een liedje op te zoeken, dat past bij hoe hij/zij zich voelt als antwoord op de gestelde vraag. Een verrassende en creatieve manier om te ontdekken wat er in je kind omgaat.

Heen-en-weer.

Je kunt een heen-en-weer-schrift met je kind starten. Een schrift waarin je kind schrijft over wat er in hem/haar omgaat. Als je kind dit heeft opgeschreven geeft hij/zij het schrift vervolgens aan jou, waarna jij een reactie kunt schrijven. Complimenten over de moed wat je kind laat zien door dit te delen of antwoorden op zijn/haar vragen. Je kunt de kaartjes uit **Goed Gesprek** 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 kind briefjes naar je schrijft met het antwoord op een vraag.

Voor sommige kinderen voelt het veiliger om zich op papier te uiten in plaats van rechtstreeks naar jou. Je kunt natuurlijk ook post terugsturen naar je kind. Wel zo leuk.

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 vraag en laat je kind daarna knutselen, kleien of verven met de betreffende vraag in het achterhoofd. Lukt het je kind om zijn reactie te vertalen 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.



De keuze is reuze.

Laat je kind rustig de kaartjes van **Goed Gesprek** bekijken en nodig hem/haar uit om zelf een kaartje te kiezen. Welk kaartje zou hij/zij willen bespreken? Je kunt afspreken dat je kind met dit kaartje naar je toekomt of het op een bepaalde plek neerlegt. Jij weet dan waar je kind het over zou willen hebben en kunt een mogelijkheid creëren om hierover in gesprek te gaan.

Uitdaging.

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 VRAGEN KAARTJES GOED GESPREK

Uitleg van de kaartjes.

Alle kaartjes van **Goed Gesprek** zijn genummerd. Hier vind je meer informatie over het waarom, de achtergrond en het belang van deze vragen. Dit helpt jou als ouder of professional bij de bewustwording en het zorgvuldig omgaan met deze kinderen. Tevens staan er extra vragen voor jou om stil te staan bij en de verdieping te geven aan de antwoorden die je kind geeft.

1. Wat van de scheiding maakt je boos?

Boosheid is voor veel mensen een ongewenste emotie. Het is echter heel belangrijk om ruimte te geven aan de boosheid. Boos zijn mag. De manier waarop de boosheid geuit wordt vraagt aandacht. Elke emotie mag er zijn, niet elk gedrag, daar moet en kun je soms op corrigeren. Help je kind om te leren op welke manier hij/zij zijn boosheid kan uiten.

2. Wanneer voel jij je blij?

Het liefst zie je je kind blij. Dat is een fijn gevoel. Het is fijn om contact te maken met dit blij gevoel, ook in moeilijke periodes zijn er blij momenten. Geef ruimte aan en koester deze momenten.

3. Wat van de scheiding maakt je blij?

Blij zijn door de scheiding, het is goed om ook hier aandacht aan te besteden. Een scheiding is niet alleen maar naar en vervelend. Er zijn ook voordelen en leuke aspecten.

4. Wat is jouw wens? Wat zou je heel graag willen?

In de wens van een kind schuilt een diep verlangen. Luister goed naar wat je kind zegt en naar wat hij/zij niet zegt. Welk verlangen en welke behoeftes ontdek jij bij je kind? Op welke manier kun je hieraan tegemoet komen?

5. Wat van de scheiding maakt je bang?

Kinderen kunnen zich angstig voelen door alle veranderingen. Zekerheden, vaste rituelen en woonplekken veranderen. Praat met je kind over deze gevoelens en bespreek wat je kind



doet of kan doen als hij/zij zich bang voelt.

6. Wat van de scheiding maakt je verdrietig?

Verdriet kan zich op verschillende manieren laten zien. Het ene kind huilt heel veel tranen; het verdriet komt dan letterlijk naar buiten. Het andere kind huult de tranen van binnen en laat dit niet zien. Hoe is dit bij jouw kind? Kan en mag hij/zij het verdriet wat hij/zij voelt uiten?

7. Wat is jouw rottigste gevoel? Wanneer voel je dat?

Het rottigste gevoel is voor ieder kind anders. Wat is het rottigste gevoel van jouw kind? Je kunt je kind helpen door voorbeelden te geven, de meest waardevolle antwoorden komen echter vanuit je kind zelf. Wanneer je samen ontdekt wat het rottigste gevoel is en wanneer je kind dit voelt kun je ook bedenken wat dit rottige gevoel dan nodig heeft. Even alleen zijn? Een extra knuffel?

8. Wanneer voel jij je alleen? Wat helpt je dan?

Veel kinderen van gescheiden ouders voelen zich alleen. Zij denken dat zij de enigste zijn die een scheiding meemaken en zich zo voelen. Het helpt als kinderen hun gedachten en gevoelens kunnen delen met lotgenoten. Zo ervaren zij dat zij niet de enigste zijn. Een KIES groep is bijvoorbeeld zo'n lotgenotengroep. Kijk voor een lotgenotengroep bij jou in de buurt op www.kiesvoorhetkind.nl.

9. Wat mis je het meest nu papa en mama niet meer bij elkaar wonen?

Gemis is een gevoel waar kinderen van gescheiden ouders mee hebben te dealen. Het missen van een vaste eigen plek, het missen van het met elkaar eten, het missen van de hond, het missen van de kus van mama als je 's ochtends wakker wordt, het missen van het stoeien met papa na het eten, het gemis van de buurkinderen waarmee je zo fijn kan spelen... het kan van alles zijn. Wat mist jouw kind?

10. Wanneer voel jij je boos? Wat helpt jou dan?

Boosheid vertelt iets belangrijks over hoe je kind zich voelt. Boosheid kan ontstaan vanuit de onervulde behoefte van iets wat we belangrijk vinden of vanuit een opeenstapeling van verschillende dingen. Er kan bijvoorbeeld boosheid ontstaan rondom het missen van het veilige nest en de verbondenheid met elkaar. Je kind kan boos zijn op jou en/of de andere ouder omdat jullie zijn gescheiden. Boze gevoelens verdwijnen vaak als er echt naar geluisterd wordt. Ook al hebben de boze gevoelens met jou te maken, het blijft belangrijk om deze gevoelens met aandacht te beluisteren, te ontvangen en te erkennen.

11. Wat gebeurt er met jou als papa en mama op dezelfde plaats zijn?

Wanneer beide ouders op een plek zijn kan dit verwarrende gevoelens oproepen voor je kind. Dit hangt mede af van de manier waarop jij en de andere ouder met elkaar omgaan. Is er spanning tussen jullie? Dan voelt je kind dit ongetwijfeld aan.

Wanneer je ontspannen en op een positieve manier met elkaar omgaat helpt dit je kind zich zo gemakkelijk en prettig mogelijk te voelen in de aanwezigheid van jullie allebei.

12. Wat gebeurt er met jou als je ziet dat papa of mama verdrietig is?

Kinderen kunnen zich verantwoordelijk voelen voor het verdriet van hun ouders. Wees alert op hoe je kind reageert op jouw verdriet. Je mag je verdriet tonen en laten zien (daar leert je kind van dat het goed is om gevoelens te uiten), geef echter ook een grens aan wanneer je merkt dat je kind voor jou wil gaan zorgen. Jij bent volwassen en kunt

voor jezelf zorgen of bij andere volwassenen uithuilen. Je kind mag kind zijn. Benoem dat ook naar je kind. Spreek vertrouwen uit dat je het redt en dat je er uiteindelijk boven op komt. Dit kan kinderen heel erg helpen en geruststellen.

13. Wat voel je als papa en mama ruzie maken of boos zijn op elkaar?

Veel kinderen ervaren de ruzie en boosheid tussen ouders als het meest vervelend van de scheiding. Geef je kind ruimte om hierover te vertellen en leg uit wat jij gaat doen om de ruzie met en boosheid naar de andere ouder te voorkomen.

14. Welke drie dingen maken je aan het lachen?

Lachen is gezond. Ook in lastigere periodes. Creëer fijne momenten met je kind, waarbij jullie ook lekker kunnen lachen. Wat maakt jouw kind aan het lachen?

15. Wat helpt jou om je blij en gelukkig te voelen?

Onderzoek samen met je kind wat hem of haar helpt om zich blij en gelukkig te voelen. Samen kunnen jullie geluksmomentjes creëren en beleven. Wanneer je weet wat jouw kind blij en gelukkig maakt, weet je waar je extra op kunt letten wanneer hij of zij het even moeilijk heeft.

16. Wat voel jij als papa en mama aardige dingen zeggen en vriendelijk tegen elkaar zijn?

Gaan jij en de andere ouder aardig en vriendelijk met elkaar om? Of lukt dit nog niet? Blijf je hiervoor inzetten; je kind zal je hier heel dankbaar voor zijn.

17. Schaam jij je wel eens voor de scheiding? Hoe komt dat?

Er zijn regelmatig kinderen die zich schamen voor de scheiding van hun ouders. Het is goed om hier alert op te zijn en door te vragen hoe dit komt. Waar schaamt je kind zich precies voor? Is het omdat het anders is dan bij zijn/haar vriendjes? Is het omdat jij een nieuwe partner hebt waar je kind aan moet wennen? Help je kind om woorden te geven aan dit gevoel en onderzoek samen of het reëel is dat je kind zich schaamt. Het antwoord daarop is natuurlijk 'nee'. Je kind kan er niets aan doen dat jij en de andere ouder gescheiden zijn, het is goed om aan je kind uit te leggen dat hij/zij zich niet hoeft te schamen.

18. Heb jij wel eens het gevoel dat je moet kiezen tussen papa of mama?

Hoe komt dat?

Veel kinderen van gescheiden ouders hebben het gevoel te moeten kiezen tussen een van beide ouders. Zeker wanneer er onenigheid is voelen kinderen zich verscheurd en krijgen zij het idee dat zij partij moeten kiezen. Dit is geen prettige positie voor kinderen. Wees er alert op dat je kinderen niet betreft in de onenigheid die jij mogelijk hebt met de andere ouder. Dit is iets tussen jullie als ouders.

19. Wat was vandaag een fijn moment voor jou?

Fijne momenten zijn leuk. Om te beleven en ook om later nog eens over te hebben. Dat kan met deze vraag. Even stilstaan bij een positief en fijn moment van die dag. Het helpt om deze lichtpunten te blijven zien en beleven.

20. Waar maak jij je zorgen over?

Soms gebeurt het dat kinderen zich zorgen maken. Bijvoorbeeld over een van de ouders. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je kind zich afvraagt of het papa wel lukt om zelf te koken nu



hij alleen woont. Het kan ook zijn dat je kind jouw zorgen (aan)voelt en deze meedraagt. Zijn er zorgen in jullie gezin? Wat krijgt je kind hiervan mee en in hoeverre is het wenselijk dat je kind dit met zich meedraagt? Wat kun jij doen om de zorg van je kind te verlichten?

21. Waar denk je aan als je 's avonds in bed ligt?

Wanneer kinderen alleen zijn en in bed liggen komen de gedachten, zorgen en gevoelens. Zonder prikkels en activiteiten van buitenaf is het moeilijker om je hier voor af te sluiten en dit weg te stoppen. Dat hoeft ook niet, al deze gedachten en gevoelens mogen er zijn. Het is fijn voor je kind als jij hem helpt met delen wat er op deze momenten in hem/haar leeft. Er zijn veel kinderen van gescheiden ouders die zichzelf 's avonds zachtjes in slaap huilen. Het is fijn voor je kind als jij dit weet en dan nog even een extra aai over zijn of haar bol komt geven.

22. Waar denk je veel aan?

Gedachten kunnen alle kanten opgaan tijdens en na de scheiding. Kinderen kunnen heel erg bezig zijn met alle veranderingen, alles willen weten of zich juist proberen af te sluiten voor alles om zich heen. Wat houdt jouw kind bezig? Waar denkt jouw kind aan?

23. Wanneer denk je aan papa?

Geef je kind de ruimte om te vertellen over de momenten waarop hij/zij aan papa denkt. Laat je kind vrij vertellen en let op jouw verbale en non-verbale reacties. Het is fijn voor je kind als hij/zij ervaart dat hij vrij en ontspannen kan en mag praten over de andere ouder in jouw bijzijn.

24. Wanneer denk je aan mama?

Geef je kind de ruimte om te vertellen over de momenten waarop hij/zij aan mama denkt. Laat je kind vrij vertellen en let op jouw verbale en non-verbale reacties. Het is fijn voor je kind als hij/zij ervaart dat hij vrij en ontspannen kan en mag praten over de andere ouder in jouw bijzijn.

25. Denk je wel eens dat de scheiding door jou komt? Hoe komt dat?

Sommige kinderen denken dat het hun schuld is dat hun ouders gaan scheiden. Het is belangrijk dat kinderen te horen krijgen dat een scheiding nooit hun schuld is. Een scheiding is iets tussen ouders, dat heeft niets met kinderen te maken. Vertel dit ook aan jouw kind.

26. Waar wil je zelf graag over vertellen?

Geef je kind de ruimte om te vertellen over alles wat er in zijn hart en/of hoofd omgaat. Alles mag en alles kan. De leuke en de moeilijke gevoelens en gedachten mogen er allemaal zijn. Wanneer je dit er laat zijn, kan het transformeren en is je kind vrij om verder te gaan op weg naar een krachtige volwassene.

27. Vertel over iets wat je niet leuk vindt van de scheiding.

Vertellen over iets wat niet leuk is. Dat is niet fijn. Vaak zit hier de pijn. Wanneer je de pijn voelt en ruimte geeft, lost het stukje voor stukje op. Het is echter de kunst om dit toe te laten. Meestal willen we de pijn wegduwen, onderdrukken en vooral niet toelaten. Wanneer je je kinderen leert om ook over minder leuke (misschien zelfs pijnlijke) situaties te delen, helpt dit hen om zich uiteindelijk weer prettiger te gaan voelen.

28. Hoe is het voor jou dat papa en mama gescheiden zijn?

Hoe is het voor je kind dat jullie gescheiden zijn? Laat je kind hierover vertellen. Parkeer je eigen gevoelens en emoties. Dat wat je kind zegt is geen oordeel naar jou of de ander. Het is puur en alleen zijn of haar beleving. Die mag er zijn. Hoor het aan. Erken je kind. Koppel terug wat je heb gehoord en vraag of dit klopt. Bedank je kind voor zijn of haar openheid en geef elkaar een dikke knuffel. Wanneer je zelf emotioneel wordt van het antwoord; schrijf dit op, huil uit bij een vriendin, maak een stevige wandeling... doe datgene wat jou helpt bij het omgaan met jou emoties.

29. Waar zou je hulp bij willen hebben?

Waar wil je kind hulp bij hebben? Wat zegt dit over wat je kind moeilijk vindt of nog wil leren? Wat kun jij hierin betekenen voor je kind? Wat kan de andere ouder hier in betekenen? Wat kunnen jullie hier samen in doen voor jullie kind? Bespreek dit met elkaar en kijk wat er mogelijk is om je kind de hulp en steun te geven die het nodig heeft en verdient. Onderzoek de verschillende hulp mogelijkheden en schroom niet om dit te vragen. Je kind voelt zich serieus genomen en leert dat hulp vragen juist krachtig is.

30. Heeft de scheiding je veranderd? Op welke manier?

Een scheiding zorgt voor veel veranderingen; in jouw leven en in het leven van je kind. Ook intern kan er veel veranderen voor je kind. Dit kunnen fijne en minder fijne veranderingen zijn. Wat is er aan je kind veranderd door de scheiding? Welke verandering zie jij? En welke verandering ervaart je kind?

31. Met wie woon jij nu samen in een huis? Hoe is dat voor jou?

De gezinssamenstelling verandert na een scheiding. Misschien heb je een nieuwe partner, en zijn er bonus- of half- broers en zussen in het leven van je kind gekomen. Laat je kind vertellen over de verschillende gezinnen waar hij/zij in leeft.

Zowel bij jou als bij de andere ouder. Hoe ervaart je kind dit? Wat vindt hij of zij hier fijn aan? En wat ervaart je kind als uitdaging in de nieuwe gezinssamenstelling?

32. Wat is er veranderd na de scheiding?

Welke veranderingen zijn er geweest na de scheiding? Ongetwijfeld heel veel. Kleine en grote veranderingen. Ga in gesprek met je kind over de veranderingen die hij/zij ervaart. Zijn dit de grote veranderingen (zoals een verhuizing) of juist de kleinere veranderingen (zoals niet meer het spelletje met elkaar na het eten).

33. Welke verandering vind je leuk?

Een scheiding brengt ook leuke veranderingen met zich mee. Wat voor leuke veranderingen ervaart je kind? Misschien is hij/zij wel heel blij dat jullie nu meer tijd samen doorbrengen of vind hij/zij het leuk om nu in twee verschillende buurten vrienden te hebben.

34. Welke verandering vind je moeilijk?

Moelijke veranderingen, die kunnen er ook zijn. Welke verandering vind jouw kind moeilijk denk je? Wat zegt hij/zij hier zelf over? Ga in gesprek over wat jouw kind helpt bij het omgaan met deze lastige veranderingen. Wat kan je kind zelf doen om dit wat makkelijker te maken? Wat heeft je kind hierin nodig van jou?



35. Heeft jouw papa of mama een nieuwe vriend(in)?

Hoe is dat voor jou? Hoe zou je dit vinden?

Nieuwe partners; dit kan leuk of juist een uitdaging zijn. Ieder kind ervaart dit weer anders. Vraag je kind hoe het voor hem/haar is of hoe je kind denkt dat dit zal zijn. Geef ruimte om zich hierin te uiten en luister zonder oordeel, mening of advies naar je kind.

36. Hoe gaat het wisselmoment? Hoe is dat voor jou?

Het wisselmoment is voor veel kinderen een lastig moment. Afscheid nemen van de ene ouder en het weerzien met de andere ouder tegelijkertijd. Wanneer er spanning is tussen jou en de andere ouder maakt het dit moment nog ingewikkelder. Je kind houdt immers van jullie allebei. Hoe is het wisselmoment voor je kind? Wat maakt het fijn? En hoe zou jij je kind kunnen helpen om dit moment prettiger te maken?

37. Waar moest je het meest aan wennen na de scheiding?

Er zijn dingen waar kinderen zich gemakkelijk aan aanpassen en er zijn dingen waar kinderen langere tijd voor nodig hebben om aan te wennen. Dit is voor ieder kind anders. Waar moest jouw kind het meest aan wennen na de scheiding? Hoe komt dit denk je?

38. Wat heb je door de scheiding geleerd?

Het meemaken van een scheiding is niet alleen maar negatief en vervelend. Je kunt ook veel mooie (levens)lessen leren uit de periode tijdens en na de scheiding. Wanneer je nadent over wat je door de scheiding hebt geleerd verandert je perspectief. De scheiding heeft je ook iets gebracht. Wat heb jij geleerd door de scheiding?

39. Heeft de scheiding voordelen? Welke?

Gescheiden ouders hebben brengt zo zijn voordelen met zich mee. Veel kinderen van gescheiden ouders noemen bijvoorbeeld twee keer op vakantie en twee keer sinterklaas als voorbeeld. Laat ze hier ook lekker van genieten!

40. Hoe waren de laatste dagen met het hele gezin?

De laatste dagen met het gehele gezin. Kun jij deze nog herinneren? Hoe was dit? Hoe heeft je kind dit ervaren? Komt dit overeen of hebben jullie deze dagen heel verschillend beleefd? Wat weet je kind nog van deze periode? Je kunt bijvoorbeeld allebei een tekening of stripverhaal maken van deze dagen en deze daarna aan elkaar laten zien.

41. Welk gevoel krijg je als je terugdenkt aan de dag van de scheiding?

Wie vertelde het, waar was je en wat was je aan het doen?

Het moment waarop jij en/of de andere ouder vertellen over de scheiding weet je kind zich vast nog te herinneren. Dit is een moment wat veel kinderen van gescheiden ouders niet meer vergeten. Wat weet je kind nog van dit moment? Welk gevoel krijgt hij/zij als hij/zij hier aan terugdenkt. Wat had of heeft je kind nodig? Wat mag er nog gezegd worden over dit moment?

42. Vertel over een fijne herinnering.

Afhankelijk van de leeftijd van je kind tijdens de scheiding, heeft je kind nog herinneringen aan de periode voor de scheiding. Wat is een fijne herinnering voor jouw kind? Mag je kind hier openlijk over vertellen en kun jij dit ontvangen?

Kun je met een glimlach terugdenken aan deze positieve herinnering van je kind?

43. Welke herinnering vind je niet fijn?

Misschien heeft je kind ook minder leuke herinneringen aan de periode voor de scheiding. Dit is bijvoorbeeld vaak het geval wanneer er veel spanningen in huis waren in de tijd voorafgaand aan de scheiding. Help je kind om onder woorden te brengen wat hij/zij niet fijn vond en waarom.

44. Wat vond je het leukst om met het hele gezin te doen?

Het hele gezin; na de scheiding voelt dit voor veel kinderen niet meer hetzelfde. Wat vond jouw kind leuk om met het hele gezin te doen? Doen jullie nu nog wel eens iets met het hele gezin? (Lees: met beide ouders en jullie kinderen?) Zou het mogelijk zijn om eens iets met elkaar te gaan doen? Er zijn bijvoorbeeld ouders die zo nu en dan bij elkaar eten, verjaardagen samen vieren of eens per jaar een dagje uit gaan. Hoe zou dat voor je zijn? En voor je kind?

45. Wat vind je moeilijk bij papa thuis?

Laat je kind openlijk vertellen over de moeilijke of minder leuke dingen bij papa thuis. Luister naar je kind en parker jouw oordeel of mening over deze situatie.

Help je kind met ontdekken wat hem of haar helpt bij het omgaan met deze uitdaging.

46. Wat vind je moeilijk bij mama thuis?

Laat je kind openlijk vertellen over de moeilijke of minder leuke dingen bij mama thuis. Luister naar je kind en parker jouw oordeel of mening over deze situatie.

Help je kind met ontdekken wat hem of haar helpt bij het omgaan met deze uitdaging.

47. Wat vind je leuk bij papa thuis?

Wat is er leuk bij papa? Mag en kan jouw kind de leuke dingen met jou delen? Wat doet dit met jou om dit te horen? Geef het je een blij gevoel, omdat je kind het leuk heeft gehad of vind je het lastig om te horen. Ga voor jezelf na welk gevoel er bij jou onder zit en geef dit aandacht. Laat aan je kind weten dat hij/zij altijd mag vertellen over papa; zijn/haar vader is een belangrijk onderdeel van het leven van je kind.

48. Wat vind je leuk bij mama thuis?

Wat is er leuk bij mama? Mag en kan jouw kind de leuke dingen met jou delen? Wat doet dit met jou om dit te horen? Geef het je een blij gevoel, omdat je kind het leuk heeft gehad of vind je het lastig om te horen. Ga voor jezelf na welk gevoel er bij jou onder zit en geef dit aandacht. Laat aan je kind weten dat hij/zij altijd mag vertellen over mama; zijn/haar moeder is een belangrijk onderdeel van het leven van je kind.

49. Waar kan papa jou mee helpen? Op welke manier?

Wees je ervan bewust dat kinderen beide ouders nodig hebben en van beide ouders verschillende dingen leren. Kun je kind dit contact met zijn of haar vader. Het is fijn wanneer je als vader weet waar je kind jouw hulp bij kan en wil gebruiken. Let hier extra op de komende periode.

50. Waar kan mama jou mee helpen? Op welke manier?

Wees je ervan bewust dat kinderen beide ouders nodig hebben en van beide ouders verschillende dingen leren. Kun je kind dit contact met zijn of haar moeder. Het is fijn wanneer je als moeder weet waar je kind jouw hulp bij kan en wil gebruiken. Let hier extra op de komende periode.



51. Noem 3 dingen die je leuk vindt aan papa.

Papa heeft leuke kanten, echt waar. Misschien niet (meer) voor jou, maar wel voor je kind. Het geeft je kind een fijn gevoel als hij/zij mag vertellen over de dingen die hij/zij leuk vindt aan papa. Daarmee doe je je kind een groot cadeau. Je kind identificeert zich namelijk voor 50% met zijn vader en voor 50% met zijn moeder. Wanneer dit er helemaal mag zijn hoeft je kind geen deel van zichzelf af te wijzen.

52. Noem 3 dingen die je leuk vindt aan mama.

Mama heeft leuke kanten, echt waar. Misschien niet (meer) voor jou, maar wel voor je kind. Het geeft je kind een fijn gevoel als hij/zij mag vertellen over de dingen die hij/zij leuk vindt aan mama. Daarmee doe je je kind een groot cadeau. Je kind identificeert zich namelijk voor 50% met zijn vader en voor 50% met zijn moeder. Wanneer dit er helemaal mag zijn hoeft je kind geen deel van zichzelf af te wijzen.

53. Vertel over een fijn moment met papa.

Welk fijn moment heeft je kind met zijn vader beleefd? Hoe was dit? Als je er bij was; heb je dit ook zo ervaren? Welke fijne momenten kunnen jullie nog meer beleven? Als het over de andere ouder gaat; wat doet dit met jou om te horen dat je kind het leuk heeft met/bij de andere ouder? Vertel je kind hoe fijn het is dat hij/zij het leuk heeft met zijn vader.

54. Vertel over een fijn moment met mama.

Welk fijn moment heeft je kind met zijn moeder beleefd? Hoe was dit? Als je er bij was; heb je dit ook zo ervaren? Welke fijne momenten kunnen jullie nog meer beleven? Als het over de andere ouder gaat; wat doet dit met jou om te horen dat je kind het leuk heeft met/bij de andere ouder? Vertel je kind hoe fijn het is dat hij/zij het leuk heeft met zijn moeder.

55. Hoe voelt het voor jou als papa of mama iets onaardigs zegt over de ander?

Wat doe jij dan?

Gebeurt het wel eens dat je iets onaardigs zegt over de andere ouder? Bewust of onbewust? Misschien zelfs wel alleen non-verbaal door de houding die je aanneemt? Realiseer je dat dit niet fijn is voor je kind. Ga hierover in gesprek en luister naar hoe dit voor je kind is. Vraag wat je kind dan doet. Spreek af dat je kind het altijd mag zeggen als jij iets doet of zegt wat niet fijn is voor je kind. Het kan bijvoorbeeld helpen om een seintje af te spreken wat je kind dan aan jou geeft.

56. Waar moeten ouders voor zorgen als ze gaan scheiden?

Een interessante vraag... luister goed naar wat je kind zegt en bedenk vervolgens of jij hier voldoende voor zorgt. Schuilt er een verlangen of een compliment in het antwoord van je kind?

57. Hoe gaan papa en mama met elkaar om? Wat vind je daarvan?

Dit kan een confronterende vraag zijn. Hoe vind je kind dat jij en de andere ouder met elkaar omgaan. Probeer ontspannen te luisteren naar het antwoord van je kind, laat je kind vertellen en voel de woorden binnen komen. Wat gaat er goed?

Waar liggen de aandachtspunten? Geef je kind een compliment over het feit dat hij/zij

dit durft uit te spreken en spreek af wat jij n.a.v. de antwoorden van je kind kunt doen. Hou het enkel bij wat jij zelf kunt doen en blijf uit het gesprek over wat de andere ouder kan doen. Dit is aan de andere ouder.

58. Wat denk je als papa en mama ruzie maken of boos zijn op elkaar?

Welke gedachten heeft je kind als jij en de andere ouder ruzie maken of boos zijn op elkaar? Sommige kinderen denken bijvoorbeeld dat het hun schuld is, dat zij niet goed genoeg zijn of misschien maar niet moeten bestaan... dan was er ook geen ruzie geweest. Het kan confronterend te zijn om dit te horen. Wanneer je dit weet kun je er echter bewust mee omgaan en je kind de boodschap geven die hij of zij nodig heeft op deze momenten.

59. Weet je waarom papa en mama zijn gescheiden?

Durf je het te vragen of te vertellen?

Veel kinderen willen weten of begrijpen waarom hun ouders gescheiden zijn. De details / de schuld van de scheiding zijn hier niet relevant. Het helpt kinderen wanneer beide ouders hetzelfde verhaal vertellen. Als deze verhalen van elkaar verschillen zorgt dit voor verwarring; wie moeten zij geloven?

60. Wat zeggen anderen over de scheiding? Wat vind jij daarvan?

De omgeving van je kind reageert ook op de scheiding. Hoe ervaart je kind dit? Voelt de omgeving als steun of voelt het als roddelen over elkaar? Help je kind om te verwoorden hoe hij/zij zijn/haar omgeving ervaart en ontdek waar de behoefte van je kind ligt.

61. Hoe is het voor jou om een gezin te zien waarvan de ouders bij elkaar zijn?

Sommige kinderen van gescheiden ouders kunnen een steek van jaloezie voelen wanneer zij een gezin zien waarvan de ouders nog bij elkaar zijn. Dit zegt iets over hetgeen wat zij missen of zelf graag zouden ervaren. Ook dit gevoel mag er zijn. Geef het ruimte.

62. Ken je mensen die hetzelfde hebben meemaakt?

Hoe is het voor jou om er met hen over te praten?

Het kan zijn voor kinderen om contact te hebben met andere kinderen van gescheiden ouders. Dit zorgt voor herkenning en erkenning. Kinderen begrijpen elkaar vaak zonder woorden en voelen zich gezien door elkaar. Soms is alleen de wetenschap dat de ander een soortgelijke ervaring heeft al voldoende om kracht uit te halen.

63. Wil je dat andere mensen weten dat je ouders gescheiden zijn? Hoe komt dat?

Het ene kind wil het liefst dat iedereen in zijn/haar omgeving direct van de scheiding weet, het andere kind wil dat niemand dit weet en houdt het voor zich. Hoe staat jouw kind hierin? Wat is fijn voor je kind? En hoe kun je hierin tegemoet komen? Weet dat het belangrijk is om de mensen die dichtbij je kind staan in te lichten over de situatie. Denk bijvoorbeeld aan de leerkracht of de vader/moeder van zijn/haar beste vriend of vriendin. Bespreek met je kind hoe en wanneer jij/jullie dit kunnen vertellen aan deze personen.

64. Welke mensen zijn belangrijk voor jou?

Welke mensen zijn belangrijk voor je kind? Wanneer je kind hier bewust van wordt, weet je kind beter bij wie hij/zij terecht kan. Je kind gaat ervaren dat er verschillende belangrijke mensen in zijn of haar leven zijn die er voor hem of haar kunnen en willen zijn. Stel deze vraag ook eens aan jezelf. Welke mensen zijn belangrijk voor jou?



65. Voor welke mensen ben jij belangrijk?

Je kind is belangrijk. Voor jou. Voor de andere ouder. En voor nog meer lieve en leuke mensen in jullie omgeving. Wanneer je stilstaat bij deze vraag en bespreekt voor wie je kind belangrijk is, zal je kind gaan ervaren dat hij/zij geliefd is en gewaardeerd wordt. Dit is iets waar kinderen aan kunnen gaan twijfelen als zij een scheiding meemaken. Extra belangrijk om te benadrukken dus.

66. Hoe gaat het na de scheiding op school?

Het kan zijn dat je kind zich minder goed kan concentreren op school omdat hij of zij veel aan thuis denkt. Het kan ook zijn dat je kind het juist fijn vindt om op school te zijn omdat het 'gewone leven' daar doorgaat. Hoe ervaar jouw kind het op school na de scheiding? Is er daar ruimte voor zijn/haar gevoelens of wordt er geen aandacht besteed aan de scheiding? Wat heeft je kind hierin nodig en hoe kan hij/zij daar voor zorgen?

67. Aan wie kun jij alles vertellen?

Het is fijn als kinderen weten aan wie zij alles kunnen vertellen. Aan wie kan jouw kind alles vertellen? Het is belangrijk dat je kind deze persoon vertrouwt; dat het veilig is om alles te delen en te uiten wat er in hem of haar leeft.

68. Aan wie kun jij alles vragen?

Het is fijn als kinderen weten aan wie zij alles kunnen vragen. Aan wie kan jouw kind alles vragen? Kan en mag je kind alles aan jou vragen? En weet je kind dit ook? En als je kind zijn of haar vragen liever met iemand anders deelt; mag dat dan? Wie zou er dan beschikbaar zijn voor je kind? Opa en oma? Een lieve oom of tante? Zorg dat je kind weet bij wie hij/zij terecht kan.

69. Heb je het gevoel dat andere mensen begrijpen hoe de scheiding voor jou is? Kun je dat uitleggen?

Kinderen willen zich graag begrepen voelen. Des te meer omdat zij zichzelf soms al niet begrijpen in deze verwarrende periode. Wanneer voelt jouw kind zich begrepen? Hoe komt dat? Wat kan jij doen om je kind het gevoel te geven dat je hem of haar begrijpt?

70. Wie kun jij om hulp vragen als het niet zo goed met je gaat?

Hulp vragen is belangrijk. Zowel voor jou als voor je kind. Je hoeft het niet alleen te doen. Er zijn mensen die je willen en kunnen helpen. Lukt het jouw kind om om hulp te vragen? Zo ja, aan wie vraagt je kind om hulp? Zo nee, welke stap heeft je kind hier nog in te leren?

71. Vertel jij aan mensen over de scheiding? Wanneer wel of niet?

Vertelt je kind over de scheiding of krypt hij/zij alles op? Ieder kind gaat hier verschillende mee om. Sommige kinderen vinden het fijn om te praten, andere kinderen vinden het fijn om te schrijven of muziek te luisteren. Wanneer, op welke manier en bij wie kan jouw kind zich uiten?

72. Met wie kun jij goed over de scheiding praten? Hoe voelt dat?

Delen is helen. Dus elke keer dat jouw kind iets deelt, wordt er een stuk pijn of verdriet geheeld. Mede daarom is het zo belangrijk om delen wat er van binnen leeft. Bij wie kan jouw kind dit kwijt?

73. Met wie uit het gezin vind je het moeilijk om over de scheiding te praten?

Hoe komt dat?

Het kan zijn dat je kind het moeilijk vindt om met bepaalde gezinsleden te praten over de scheiding. Dit kan verschillende redenen hebben. Je kind weet natuurlijk het beste te vertellen hoe dit bij hem of haar zit. Het kan zijn dat je kind hier (nog) niet bewust van is, maar de vraag alleen al zet aan tot nadenken. Geef je kind tijd en ruimte om antwoorden te vinden.

74. Met wie uit het gezin vind je het fijn om over de scheiding te praten?

Hoe komt dat?

Broers en zussen kunnen een steun voor elkaar zijn na de scheiding. Sommige broers en zussen trekken erg naar elkaar toe, andere broers en zussen gaan juist ieder hun eigen weg. Dit verschilt per gezin en soms zelfs per moment. Wat zie je hierin gebeuren in jullie gezin?

75. Kunnen anderen aan jou zien hoe jij je voelt? Waar kunnen zij dat aan merken?

Waar kunnen anderen aan zien hoe je kind zich voelt? Waar zie jij dat aan en klopt dat? Hoe ervaart je kind dit? Wanneer je kind uitlegt waaraan je kunt zien hoe hij of zij zich voelt geeft dit interessante informatie. Je kunt hier eens extra op letten, voor zover je dit nog niet wist of deed.

76. Wie durf je te vertrouwen?

Vertrouwen; een belangrijk thema tijdens en na de scheiding. Het vertrouwen van kinderen kan beschaamd worden door de scheiding. De vertrouwde basis verandert immers. Het is echter ook belangrijk om dit vertrouwen weer te herstellen.

Wie of wat durft jouw kind te vertrouwen? Wanneer je kind geen vertrouwen voelt en ervaart is het belangrijk om dit weer stap voor stap toe te durven laten. Wat zou een kleine eerste of volgende stap kunnen zijn?

77. Welke vragen heb je over de scheiding? Aan wie kun je jouw vragen stellen?

Het kan zijn dat je kind rondloopt met vragen. Vragen die hij of zij aan jou of de andere ouder stelt of zou willen stellen. Wanneer je kind dit doet verdient dat een compliment. Het is belangrijk dat je kind ervaart dat hij of zij met al zijn of haar vragen bij je terecht kan. Wanneer je kind zijn of haar vragen nog niet durft te stellen is het interessant om hierover in gesprek te gaan. Wat houdt hem of haar tegen? Hoe komt dat? Wat kun jij doen om je kind te helpen?

78. Wat vind je het moeilijkst aan de scheiding? Wie kan je daar bij helpen?

Wat ervaart je kind als het moeilijkst van de scheiding? Is er iemand die je kind hierbij kan helpen? Het kan zijn voor kinderen om terecht te kunnen bij een onafhankelijk persoon. Iemand buiten de ouders om. Een persoon die er kan zijn voor je kind en hem of haar kan helpen bij dat wat nog moeilijk is. Je kunt bijvoorbeeld denken aan een kindercoach of kindbehandler. Op www.kindbehandler.nl vind je meer informatie over de kindbehandler bij jou in de buurt.



79. Weten ouders hoe kinderen zich voelen na de scheiding? Kun je het uitleggen?

Wat voor antwoord geeft je kind op deze vraag? Het is interessant om goed te luisteren naar het letterlijke antwoord van je kind. De vraag wordt in het algemeen gesteld. Kinderen geven echter antwoord vanuit de eigen beleving en hun eigen perspectief. In het antwoord van je kind schuilt dus veel over hoe hij of zij ervaart wat jullie als ouders weten over hoe hij of zij zich voelt.

80. Welk advies zou je geven aan een goede vriend(in) die hetzelfde meemaakt?

Wat voor advies heeft jouw kind voor iemand die hetzelfde meemaakt als hij of zij? Een schat aan wijsheid komt naar voren bij het beantwoorden van deze vraag. Welk advies heeft je kind voor de ander en dus indirect ook voor zichzelf.

EXTRA DOWNLOAD TIPS

Op de website **www.stoere-stappen.nl** kun je meer informatie, werkvormen en extra downloads vinden. Met de **code GoedGesprek@WV** heb je toegang tot de online workshop "**Goed Gesprek**". Dit is een waardevolle aanvulling waarin Manon meer praktische tips en informatie geeft, welke je echt helpen om een **Goed Gesprek** met je kind te hebben.

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 verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van **Goedgesprek**/ Manon Ende.

