



VECHTSCHIEDING? JE KUNT WAT DOEN!

Als er sprake is van een 'vechtscheiding' wordt er nog nauwelijks naar de kinderen geluisterd. Doordat de vader en moeder zo met elkaar strijden -elk overtuigd van hun eigen gelijk- hebben ze niet meer door dat de kinderen eronder lijden. Zie je in je naaste omgeving dat een kind de dupe is van een vechtscheiding? Weet dan dat je in de situatie mag mengen. Het is juist in het belang van het kind dat je helpt. Je kunt iets doen voor de kinderen én voor de ouders. Soms kun je met simpele, praktische hulp aan de ouders/verzorgers de strijd al helpen verzachten. Als omstander kun je de problemen niet oplossen, maar je kunt wel steun bieden en verwijzen naar hulp.

JE MAAKT JE ZORGEN OVER EEN KIND IN EEN VECHTSCHIEDING. DIT KUN JE DOEN:

Praat met de ouders

Als je je zorgen maakt om een kind tijdens een scheiding, hebben ouders ontzettend veel aan jouw hulp. Je kunt vertellen wat je bij het kind ziet of wat je hen ziet doen.

- Erken de pijn, het verdriet en de boosheid, maar ga dan niet mee in beschuldigende verhalen.
- Bied een luisterend oor en spreek met de ouders over zorgen in plaats van over schuld.
- Richt de aandacht steeds weer op het kind of de kinderen.
- Kijk wat je kunt doen voor het kind en laat daarbij beide ouders in hun waarde. Je kunt het probleem niet oplossen, maar als de ouders zich gesteund voelen, kunnen zij het kind ook beter steunen.
- Belangrijk is dat je de ouders niet beschuldigt: probeer samen een gesprek te hebben, je zorgen uit te spreken en je steun aan te bieden. Het is belangrijk zo onpartijdig mogelijk te blijven.

Zorg dat je er bent voor het kind

- Kinderen verwerken de scheiding beter als er mensen zijn die hen het gevoel geven dat zij er niet alleen voor staan. Gewoon iets leuks doen met het kind kan al helpen de situatie even te vergeten.
- Zorg dat je er bent voor het gezin. Door verdriet, boosheid en verwarring kan het zijn dat ouders minder beschikbaar zijn.
- Vraag ook aan de kinderen hoe het met hen gaat en wat je voor hen kunt doen.
- Het kan helpen als kinderen met hun emoties en vragen terecht kunnen bij andere volwassenen dan hun ouders. Geef aan dat ze bij je terecht kunnen als ze vragen hebben of iets kwijt willen.
- Door spanningen thuis kunnen kinderen het gevoel hebben dat het nergens meer gezellig is. Praat met het kind, zo gewoon mogelijk op het niveau van het kind. Luister naar het kind en kijk met hen wie of wat eventueel zou kunnen helpen bij problemen. Maak dit concreet en kijk of je er zelf een rol in kunt spelen.
- Het is belangrijk onpartijdig te blijven. Spreek vriendelijk over beide ouders en sta open voor de klachten en zorgen van het kind of van beide ouders.
- Oordeel niet, maar stel vragen.

Praat met ouders en anderen uit hun omgeving

Als je je zorgen maakt om een kind waarvan de ouders in scheiding liggen, is het belangrijk dat je iets doet. Soms kun je met simpele, praktische hulp de ouders een heel eind op weg helpen.

- Ga eens met familie en vrienden neutraal om tafel zitten. Misschien zijn er meer personen in de omgeving en kunnen jullie samen hulp bieden.
- Voer het gesprek niet vanuit twee kampen, maar zoek gezamenlijk naar oplossingen door de situatie steeds vanuit het kind te bekijken.
- Beschuldig ouders niet, maar verwijs gezamenlijk naar de hulpmogelijkheden.

MEER WETEN OF ADVIES NODIG? NEEM CONTACT OP MET VEILIG THUIS!

Bel het landelijk telefoonnummer **0800 2000 (gratis)**. Na het inspreken van gemeente/woonplaats is er directe verbinding met Veilig Thuis Midden-Brabant. Of gebruik ons regionale telefoonnummer **(013) 751 67 89**. Veilig Thuis is 7 dagen per week, 24 uur per dag bereikbaar. Kijk voor meer informatie ook op de website: www.veiligthuismiddensbrabant.nl.