

TIEN TIPS VOOR OUDERS DIE SCHEIDEN

(ontleend aan Ten Tips for Divorcing Parents, Mike McCurley)

Echtscheiding is nooit gemakkelijk voor kinderen, maar er zijn veel manieren waarop de ouders de schok die de echtscheiding voor kinderen is kunnen verzachten.

1. Kleinere je ex **nóóit** waar de kinderen bij zijn. Kinderen weten en voelen dat zij "deels mama en deels papa" zijn. De ander kleineren is je kind kleineren en is fnuikend voor het zelfvertrouwen van het kind.
2. Gebruik de kinderen niet als boodschapper tussen jou en jouw ex. Hoe minder kinderen zich onderdeel van de strijd tussen de ouders voelen hoe beter.
3. Maak de kinderen duidelijk dat de problemen tussen jou en je ex niets verandert aan jullie liefde voor de kinderen; maak duidelijk dat de echtscheiding niet hun fout is (maar overdrijf dat laatste ook niet; als je tien keer ongevraagd tegen iemand zegt dat iets zijn fout niet is, wil ie nog wel eens het tegendeel gaan denken).
4. Stimuleer je kinderen om regelmatig contact met jouw ex te hebben. Doe alles wat je kunt om de omgang tussen de kinderen en je ex gemakkelijk te maken.
5. Bedenk bij iedere stap tijdens de echtscheiding dat de kinderen zich niet alleen machteloos voelen maar dat ook zijn. Maak daar geen misbruik van door jouw eigen wensen **vóór** te laten gaan op de belangen van de kinderen.
6. Het is niet gek als kinderen zich bezorgd maken over jou, maar pas op dat de kinderen niet in de verleiding komen om voor jou te gaan zorgen. Ga met jouw eigen problemen naar vrienden, familie of een hulpverlener, maar niet naar de kinderen. Geef je kinderen de kans om kind te zijn.
7. Heb je problemen met drank of drugs, doe daar onmiddellijk iets aan. Je kinderen hebben je nodig, voor 100%.
8. Als je kinderalimentatie moet betalen, **dóe** dat dan ook en op tijd. Financiële problemen is het laatste wat de kinderen kunnen gebruiken.
9. Betaalt je ex de kinderalimentatie niet, vecht dat dan met jouw ex uit en vertel het niet aan de kinderen. De kinderen zullen zich verlaten voelen en niet serieus genomen. Door aan de kinderen te vertellen dat er niet voor ze betaald wordt, beschadig je de kinderen.
10. Zorg voor een rustige, stabiele, situatie voor de kinderen. Omgeving, school, vriendjes en vriendinnetjes, vormen een buffer tegen de ellende van de scheiding.
(Maar pas wel op: "de kinderen hebben rust nodig" is een standaard smoes om omgang met de andere ouder te blokkeren. Misbruik de "rust voor de kinderen" niet op die manier.)