

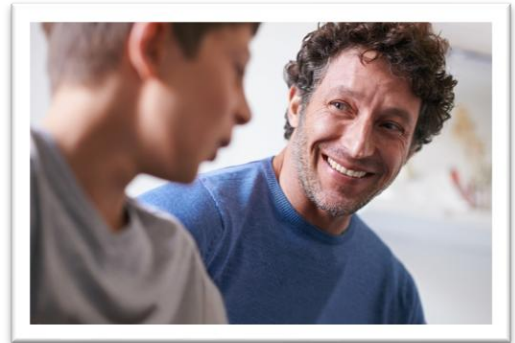
VRAAG VAN DE MAAND

oktober 2025

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | www.ggdgv.nl/jeugd

Hoe steun ik mijn kind het beste na onze scheiding?

Een scheiding is een ingrijpende gebeurtenis die voor ouders en kinderen veel spanning en verdriet met zich mee kan brengen. Als jullie gaan scheiden ben je niet meer elkaars partner, maar wel samen de vader en moeder voor jullie kinderen. De manier waarop jullie de scheiding in de eerste periode aanpakken bepaalt hoe belastend een scheiding voor de kinderen is. Kinderen ondervinden niet per definitie schade van een scheiding, wél van een scheiding die met veel conflicten en strijd gepaard gaat! En dat heeft invloed op je kinderen.



Hier enkele tips die de scheiding voor je kind begrijpelijker maken:

- Wees open en eerlijk tegen je kind. Vertel samen dat jullie gaan scheiden en wat dat voor je kind betekent. Meer hoeft je kind niet te weten. Vertel niet over je relatieproblemen of financiële zorgen.
- Houd rekening met de gevoelens van je kind en geef het de ruimte om zijn/haar gevoelens te uiten. Benoem en erken de gevoelens van je kind. Geef een paar keer per dag alle aandacht aan je kind.
- Natuurlijk wil je ook je eigen emoties delen... een scheiding is tenslotte niet zomaar iets. Daar is niets mis mee. Wees je er wel van bewust dat jouw familie en vrienden niet objectief zijn en zullen dus vaak 'jouw kant' kiezen. Terwijl het – zeker als je kinderen hebt – het beste is om de strijd zoveel mogelijk te beperken. Bespreek je gevoelens niet met anderen waar je kinderen bij zijn.
- Omdat kinderen trouw zijn aan beide ouders, is het heel moeilijk voor een kind als de ouders negatief over elkaar praten. Zeg dus geen nare dingen over de andere ouder, ook al ben je zelf boos of verdrietig. Geef je kind het gevoel dat het van beide ouders mag houden en stimuleer het contact met de andere ouder. Maak geen ruzie waar je kind bij is. Bescherm je kind door liefde en aandacht te geven.
- Verwen je kind niet uit schuldgevoel. Blijf opvoeden en grenzen stellen. Je hoeft niet heel streng te zijn, maar wel duidelijk.
- Vertel je kind regelmatig dat het geen schuld heeft aan de scheiding.
- Hou zoveel mogelijk rekening met je kind door te luisteren naar zijn mening maar laat de uiteindelijke beslissingen bij jullie als ouders liggen.

Gratis training ScheidingsAtlas

De GGD geeft regelmatig de gratis training ScheidingsAtlas: een kortdurende training over ouderschap na scheiding. Dit zijn twee bijeenkomsten van 3 uur waarbij o.a. ingegaan wordt op de kindbeleving, communicatie, meningsverschillen en goed voor jezelf zorgen. Op 14 november start weer de eerstvolgende nieuwe training.

[Klik hier](#) voor meer informatie en het aanmeldformulier.

Wil je meer informatie of persoonlijk advies over opvoeding of ouderschap?

Je bent van harte welkom bij onze gezins- en opvoedcoaches. Neem contact met ons op voor (gratis) advies en ondersteuning: telefoon 035 69 26 350, e-mail jeugd@ggdgv.nl. Op onze website www.ggdgv.nl/jeugd en via social media (@ggdgv) geven wij meer praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.

Disclaimer

Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtsteek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.