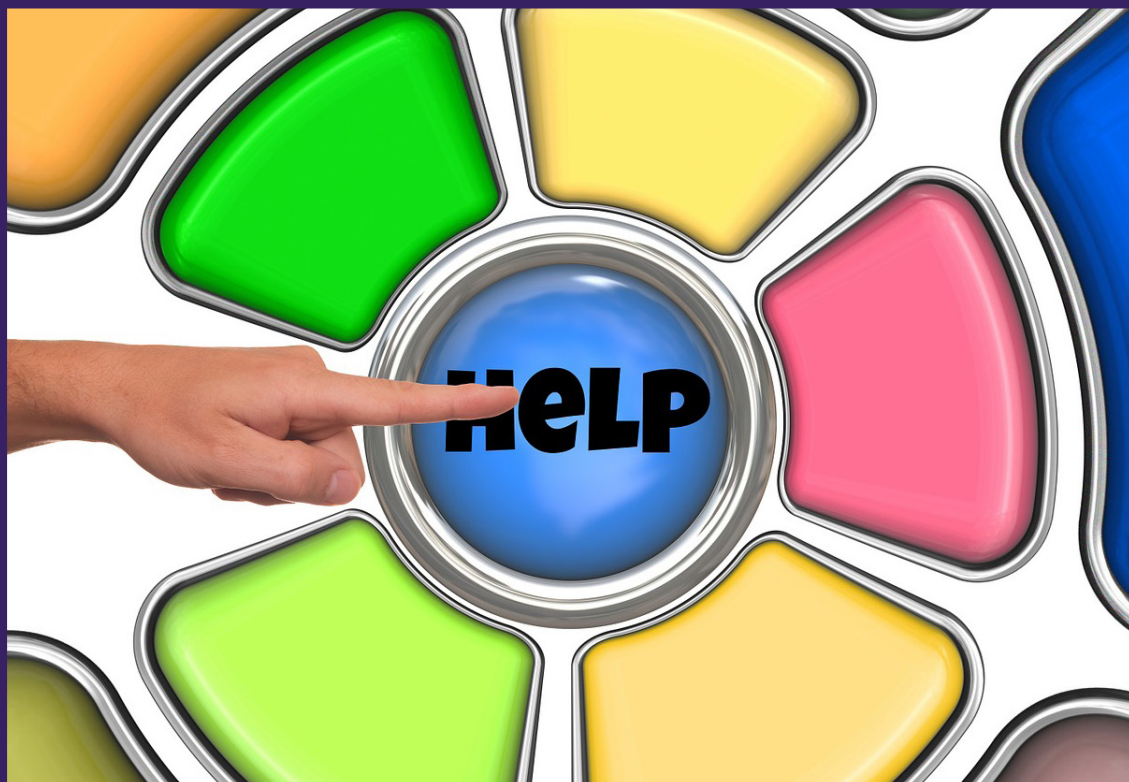


# TIPS



Ga  
op zoek naar  
hulpbronnen  
voor je kind!

# Ga op zoek naar hulpbronnen voor je kind!

Scheiden betekent (veel) verandering. Kinderen moeten zich plots aanpassen aan een nieuwe situatie, vaak zonder dat ze dat op voorhand hebben zien aankomen. Dat brengt kan heel wat stress en emoties met zich meebrengen. Het feit dat een kind beroep kan doen op zijn sociaal netwerk als het met ouderlijke conflicten geconfronteerd wordt, heeft een positief effect op zijn welzijn. Vaak valt echter een gedeelte van het vertrouwde sociale netwerk weg (school, vrienden, burens, familie,...) en moet hij op zoek gaan naar nieuwe plaatsen waar hij terecht kan met zijn zorgen.

De aanwezigheid van sociale ondersteuning van ouders, broers, zussen, grootouders en vrienden, wordt aangeduid als een belangrijke beschermende factor voor het welzijn van de kinderen. Kinderen die geconfronteerd worden met een ouderlijke scheiding en die kunnen rekenen op steun binnen hun sociaal en familiaal netwerk hebben minder depressieve symptomen, minder gedragsproblemen en betere schoolprestaties. Vrienden worden door kinderen als zeer ondersteunend ervaren, hoewel kinderen niet steeds de behoefte hebben om met vrienden gesprekken over de scheiding van hun ouders te voeren.

Als je als ouder de mogelijkheid hebt om je kind in staat te stellen zijn 'oude' relaties te onderhouden, is dat zeker een aanrader. Ook de ondersteunende kracht van broers en zussen kan hierbij van onschatbare waarde zijn. In andere gevallen kan je buitenstaanders (leerkrachten, hulpverleners, volwassenen die opvang verzorgen...) bij de situatie betrekken zodat zij een ondersteunende rol kunnen spelen voor je kind. Je kan bij hen polsen hoe je kind omgaat met zijn situatie onder hun toezicht en je kan hen vragen om je op de hoogte te brengen als er opvallende wijzigingen zijn in zijn gedrag.

*'Het is belangrijk dat iemand de temperatuur meet bij je kind. Iemand die je kind kent en kan vergelijken met leeftijdsgenoten. Daarom hamer ik bij een scheiding ook op het belang van stabiliteit in de rest van zijn leefwereld. Het kind zit in een schil. Als er iets misloopt met de schil 'ouders', zorg er dan voor dat het goed zit met grootouders, de buurt, de school.'*<sup>1</sup>

Afhankelijk van de leeftijd van het kind kan je ook op zoek gaan naar aangepaste literatuur (of films). Er bestaan heel wat boeken en brochures, geschreven op maat van kinderen, die zinvolle informatie bevatten over wat een echtscheiding allemaal kan betekenen. Verder zijn er ook heel wat sites te vinden op het internet waar kinderen terecht kunnen met hun vragen.

Duid ook altijd iemand aan waarbij je kind terecht kan, zelfs als dat betekent dat je hem een visitekaartje van een hulpverlener geeft.

#### VOETNOTEN

1 ADRIAENSSENS, Peter en CELIE, Lut over de gevolgen van echtscheiding voor kinderen, Nieuwsblad magazine, 2 juni 2012

#### © Copyright Annelies Geraets.

Alle rechten voorbehouden. Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van deze informatie is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door Annelies Geraets of tenzij aan de onderstaande voorwaarden wordt voldaan.

Deze informatie mag worden bekeken op een scherm, gedownload worden op een hard-disk of geprint worden, mits dit geschiedt voor persoonlijk, informatief en niet-commercieel gebruik, mits de informatie niet gewijzigd wordt, mits de volgende copyright-tekst in elke copy aanwezig is: "© Copyright Annelies Geraets", mits copyright, handelsmerk en andere van toepassing zijnde teksten niet worden verwijderd en mits de informatie niet wordt gebruikt in een ander werk of publicatie in welk medium dan ook.