

Wat kunt u doen bij een vechtscheiding?

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 zij niet meer door dat hun kinderen eronder lijden. Ziet u in uw naaste omgeving dat een kind de dupe is van een vechtscheiding? Weet dan dat u zich in de situatie mag mengen. Het is juist in het belang van het kind dat u helpt. Als omstander kunt u de problemen niet oplossen, maar u kunt wel steun bieden en verwijzen naar hulp.

Dit kan op verschillende manieren:

1. Praat met de ouders

Als u zich zorgen maakt om een kind tijdens een scheiding, hebben ouders ontzettend veel aan uw hulp. Praat met de ouders, het liefst met allebei tegelijk. Als zij dat niet willen, kunt u ook in afzonderlijke gesprekken met de vader en moeder van betekenis zijn. U kunt vertellen wat u bij het kind ziet of wat u hen ziet doen.

- Erken de pijn, het verdriet en de boosheid, maar ga dan niet mee in beschuldigende verhalen.
- Biedt 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 u kunt doen voor het kind en laat daarbij beide ouders in hun waarde. U kunt het probleem niet oplossen, maar als de ouders zich gesteund voelen, kunnen zij het kind ook beter steunen.
- Belangrijk is dat u de ouders niet beschuldigt: probeer samen een gesprek te hebben, uw zorgen uit te spreken en uw steun aan te bieden. Het is belangrijk zo onpartijdig mogelijk te blijven.

2. Zorg dat u er bent voor het kind

Kinderen verwerken de scheiding beter als zij mensen om zich heen hebben die hen het gevoel geven er niet alleen voor te staan. Gewoon iets leuks doen met het kind kan al helpen de situatie even te vergeten.

- Zorg dat u 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 u voor hen zou kunnen doen.
- Het kan helpen als kinderen met hun emoties en vragen terecht kunnen bij andere volwassenen. Geef aan dat ze bij u 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 u er zelf een rol in zou kunnen spelen.
- Het is belangrijk onpartijdig te blijven. Spreek vriendelijk over beide ouders en sta open voor klachten en zorgen van het kind over één of bij beide ouders.
- Oordelen niet, maar stel vragen.

3. Praat met anderen uit de omgeving van het gezin

Als u zich zorgen maakt om een kind waarvan de ouders in scheiding liggen, is het belangrijk dat u iets doet. Soms kunt u 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 die zich zorgen maken en kunnen jullie samen hulp bieden.
- Voer het gesprek niet vanuit twee kampen, maar zoek gezamenlijk naar oplossingen door de situatie steeds vanuit het perspectief van kind te bekijken.
- Beschuldig ouders niet, maar verwijst gezamenlijk naar de hulpmogelijkheden.

4. Vraag advies of hulp bij 'Veilig Thuis'

Als u opziet tegen een gesprek met de ouders of het kind of als u liever eerst advies wilt vragen, dan kunt u altijd terecht bij 'Veilig Thuis'. 'Veilig Thuis' is er voor iedereen die te maken heeft met vechtscheidingen: ouders, kinderen, familieleden, vrienden en andere omstanders. Bel met Veilig Thuis op 0800-2000 (gratis en 24/7 bereikbaar).

Kijk voor meer informatie op www.vechtscheidingen.nl