



Mijn relatie met mijn kinderen is veranderd sinds de scheiding en de zorg voor hen is uitdagend

Vragen om over na te denken:

- Zie je je kind genoeg? Zo nee, wat zou je willen veranderen?
- Wat gaat er goed tussen jou en je kinderen?
 - Wat doet je kind waardoor je blij wordt?
 - Kun je een voorbeeld geven van een moment dat je echt genoot van het samen zijn met je kinderen?
- Wat vind je moeilijk in de omgang met je kind?
 - Wat doet je kind waardoor je boos of verdrietig wordt?
- Voel je je soms tekortschieten als ouder? Kun je een voorbeeld geven?
- Zijn er situaties geweest waarbij je niet wist hoe je moest reageren op je kinderen? Wat deed je toen?
- Hoe is je band met je kinderen veranderd sinds de scheiding? Kun je hier een voorbeeld van geven?
- Zoek je soms steun bij je kind? Denk je wel eens dat je te veel op je kinderen leunt, zowel praktisch als emotioneel?

- Heeft iemand je wel eens gezegd dat je te veel van je kinderen verwacht?
- Heb je ooit iets verteld aan je kinderen over de scheiding waarvan je later dacht dat je dat beter niet had kunnen doen?
- Welk voorbeeld wil je zijn voor je kinderen? Denk aan hoe je omgaat met conflicten en hoe je emoties toont of bespreekt.
- Weet je waar je terecht kunt met vragen over je kinderen?

Handige informatie:

- Mag ik mijn verdriet en zorgen tonen aan mijn kind?
- Wat kan ik doen als ik mijn kind niet mag zien? Wat betekent ouderverstoting of oudervervreemding?
- Wanneer is er sprake van parentificatie?
- Doe ik het goed genoeg als ouder? Wat is het beste voor mijn kind?
- Zorg voor jezelf!
- Hoe blijf ik de ouder die ik wil zijn?

Deze vragen kunnen helpen om na te denken over hoe je als ouder omgaat met de veranderingen na een scheiding en hoe je de beste steun kunt zijn voor je kinderen.