



Contacten en conflicten met mijn ex-partner

Vragen om te verkennen:

1. Conflicten tussen mij en mijn ex-partner:

- Wat maakt jou zo boos tijdens ruzies met je ex-partner?
- Wat denk je dat je ex-partner boos maakt tijdens deze ruzies?
- Wat heb je al geprobeerd om ruzies te voorkomen?
- Wat helpt jou om kalm te blijven tijdens gesprekken met je ex?
- Heb je ooit geprobeerd om tijdens een ruzie deze te de-escaleren? Hoe?
- Hebben jullie professionele hulp gezocht, zoals een bemiddelaar, om conflicten te beheersen?

2. Mijn kinderen zijn getuige van de ruzies:

- Wat zijn je zorgen over het feit dat je kind getuige is van ruzies?
- Wat doet je kind wanneer het getuige is van deze conflicten?
- Hoe denk je dat je kind deze conflicten ervaart?
- Wat heb je geprobeerd om ruzies in de aanwezigheid van je kind te voorkomen?
- Heb je overwogen om professionele hulp te zoeken om deze situaties te beheersen?

Nuttige informatie:

- **Loyaliteit van kinderen:** Wat het betekent en hoe dit hen beïnvloedt tijdens een scheiding.
- **Omgaan met een scheiding in een conflictvolle omgeving:** Strategieën voor ouders.
- **Impact van een conflictvolle scheiding op kinderen:** Begrijpen van de emotionele en psychologische effecten.

Deze vragen en thema's zijn ontworpen om je te helpen reflecteren op de dynamiek tussen jou en je ex-partner, vooral in het bijzijn van je kinderen. Het doel is om manieren te vinden om conflicten te beheersen of te verminderen en professionele hulp te overwegen waar nodig om een gezondere omgeving voor je kinderen te creëren.