



Is er genoeg hulp voor mijn kind van vrienden, familie, buren, school, enzovoort?

Als je kind het moeilijk heeft door de scheiding, is het belangrijk om te weten wie kan helpen. Hier zijn een paar vragen die je jezelf kunt stellen:

- Op wie kan jouw kind rekenen? Wie kan jouw kind troosten of helpen als het nodig is?
- Wie vindt jouw kind belangrijk? Wie zijn de mensen die jouw kind graag ziet en waar hij/zij zich goed bij voelt?
- Wie vind jij belangrijk voor jouw kind? Bij wie wil jij dat jouw kind steun krijgt?
- Bij wie kan jouw kind ontspannen en leuke dingen doen? Bijvoorbeeld spelen of sporten.
- Bij wie kan jouw kind praten over dingen die hem/haar dwarszitten?

Misschien heeft je kind extra hulp nodig. Dit zijn een paar plekken waar je naar steun kunt kijken:

- Is er hulp op school, de sportclub of bij de jeugdbeweging?
- Heeft je kind goede vriendjes of vriendinnetjes waar hij/zij op kan rekenen?
- Kan familie helpen, zoals opa, oma of een tante?
- Heb je al eens professionele hulp gezocht? Dat kan soms fijn zijn als het allemaal te veel wordt.

****Dingen om over na te denken:****

- Kan mijn kind makkelijk praten met anderen over hoe hij/zij zich voelt?
- Wat heeft mijn kind nu nodig na de scheiding?
- Hoe gaan mijn ouders (opa en oma) om met de scheiding? Voelen zij zich ook verdrietig?
- Hoe beïnvloedt de scheiding de familie?

Zo kunnen ouders op een simpele manier nadenken over de steun voor hun kinderen tijdens een scheiding.