

# Shelley's column

mei 2016



## Van alles twee...

**In de media wordt regelmatig aandacht besteedt aan ervaringsverhalen over echtscheidingen en het effect dat dit heeft op kinderen. Dat het per kind en gezin verschillend is wat speelt, hoe het verwerkt wordt, of kinderen erbij betrokken worden, de gevoelens, enz. Het heeft effect, zonder twijfel. Want hoe is het voor een kind van gescheiden ouders om ...**

Twee keer je verjaardag te vieren  
Twee fietsen, huizen, bedden, speelgoed te hebben  
Twee keer feestdagen te vieren, zoals Sinterklaas en kerst  
Twee vriendengroepen te hebben  
Twee gezinnen  
Twee keer van alles...

Het kan leuk zijn en ook verdriet geven. Je kunt je eenzaam voelen, de ene ouder enorm missen wanneer je bij de ander bent. Het kan ook normaal voelen om elke week van de een naar de andere ouder te gaan. Plannen kan lastig zijn, wanneer je bijvoorbeeld naar een leuk feest of verjaardag wilt van vrienden terwijl je dan bij de andere ouder zou zijn. Dilemma's, afscheid nemen en weer opnieuw wennen. Soms ook een andere school. Zo kan ik nog meer opschrijven; uit eigen ervaring en vanuit gesprekken die ik voer met kinderen en jongeren van gescheiden ouders.



Het heeft effect. Als kind weet je nog niet altijd hoe je je gevoelens onder woorden kunt brengen of kunt zeggen wat je ergens van vindt. Hoe gaan de ouders met elkaar om? In bijzijn van het kind? In harmonie? Of niet? Als kind wil je liever geen verandering, je hebt er immers niet voor gekozen. De leeftijd van het kind en de emotionele ontwikkeling op dat moment speelt ook mee in hoe een scheiding verwerkt wordt.

Ieder kind gun ik in ieder geval iemand met wie hij of zij kan praten. Een vriend(in), een familielid, iemand die zonder oordeel kan luisteren en er kan zijn. Om samen te werken aan vertrouwen, om een (aankomende) scheiding te kunnen verwerken en vooral dat het niet de schuld is van het kind.

Ik ben blij dat er coaches, mediators en prachtige trainingen zijn, zoals het [Zandkastelen](#) programma, die ondersteuning bieden aan kinderen en ouders tijdens een scheidingperiode en hoe er mee om te gaan. Er zijn veel boeken te lezen en is er onlangs de documentaire 'Hun keuze, mijn verhaal' online gegaan. Speciaal gemaakt over kinderen in verschillende leeftijdsfasen met gescheiden ouders. Een krachtig interventiemiddel dat ook professioneel ingezet kan worden. Online te bekijken via <http://www.you-media.nl/interventiefilms.html>.

Bovenstaande voor jou herkenbaar? Wil je met iemand praten of ondersteuning? Je bent van harte welkom. Contact me gerust voor de mogelijkheden.

Shelley Brandon  
Licensed NLP Coach™ en hypnotic practitioner

*Wil je ook een specifiek probleem, thema of vraag behandeld zien? Laat het me weten.*

