

Herstel



Wat helpt als je een controlerende ex hebt?

De invloed van je ex op de kinderen is echt. Ook al zeggen anderen dat het wel meevalt. Kijk naar het gedrag: hij /zij gebruikt de kinderen om controle te houden. Met deze 4 tips kun jij het goede doen:

Vindplaats
verheldert

In makkelijke taal



4 gouden tips



Blijf bij je kinderen

1

Wees liefdevol en aanwezig, zelfs als je ex je probeert te zwart te maken. Praat niet slecht over hem/haar tegen de kinderen. Zeg liever: "Soms zeggen mensen dingen die pijn doen. Jij mag altijd zelf voelen hoe het voor jou is."

Stel grenzen

2

Gebruik juridische afspraken zoals omgangsregels als dat nodig is. Houd contact met je ex kort en zakelijk via mail of een co-ouderschaps-app.

Zoek hulp

3

Je hoeft dit niet alleen te doen. Vraag hulp aan een therapeut, advocaat of school. Of sluit je aan bij een oudergroep met dezelfde ervaringen.

Zorg voor jezelf

4

Als jij sterk blijft, helpt dat ook je kinderen. Zoek steun bij vrienden en gun jezelf therapie, ontspanning of zelfcompassie.

Herinner je: je bent niet alleen slachtoffer. Je bent de belangrijkste bron van veiligheid voor je kinderen.

MEER INFOKAARTEN:



vindplaatscompassie.nl