

Praktische tips voor moeders in de situatie van dwingende controle door de vader van hun kinderen:



1. Erkenning

- Wees je bewust dat de schadelijke invloed van je ex op de kinderen echt bestaat, ook al lijkt de buitenwereld dat te bagatelliseren.
- Laat los dat je ex “toch een goede vader kan zijn”: zijn gedrag laat zien dat hij de kinderen meeneemt in zijn controletactieken.

2. Bescherming van de band met je kinderen

- Blijf consequent in je liefde, steun en aanwezigheid, ook al probeert je ex je in de ogen van de kinderen klein te maken.
- Benoem zijn gedrag niet op een vijandige manier tegenover de kinderen, maar bied hen een veilig referentiekader: Soms zeggen mensen dingen die kwetsend zijn. Jij mag altijd zelf voelen hoe het voor jou is.

3. Grenzen stellen waar mogelijk

- Gebruik juridische middelen zoals omgangsregelingen of begeleide omgang als dat nodig is.

-Houd communicatie zakelijk en kort (bijvoorbeeld via e-mail of co-parenting-apps) om escalatie te beperken.

4. Ondersteuning zoeken

-Zoek bondgenoten: een hulpverlener, advocaat, school of kinderopvang kan helpen signalen te herkennen en ondersteuning te bieden.

-Sluit je eventueel aan bij lotgenotengroepen voor ouders die te maken hebben met een controlerende ex.

5. Zelfzorg en herstel

-Je kinderen profiteren ervan als jij stevig in je kracht blijft staan. Zorg voor je eigen emotionele herstel via therapie, zelfcompassie, steun van vrienden of ontspanning.

-Onthoud dat je niet alleen slachtoffer bent, maar ook de belangrijkste bron van veiligheid en stabiliteit voor je kinderen.

Ik wens je wijsheid!

Beatrijs