



4 december 2025

Nieuwsbrief



The Father's Impact Nieuwsbrief: Kinderen merken meer dan je denkt!

Welkom bij de tweede editie van The Father's Impact nieuwsbrief. We maken deze nieuwsbrief speciaal voor ouders die hun best doen om hun kinderen goed groot te brengen, ook als het leven anders liep dan gedacht.

Soms lukt dat samen, soms niet. En juist dan is het waardevol om eerlijke informatie, herkenning en praktische handvatten te krijgen.

Met deze nieuwsbrief willen we delen wat we in de praktijk zien; waar ouders tegenaan lopen, wat kinderen voelen maar niet altijd zeggen, en welke manieren helpen om rust te bewaren als de samenwerking moeilijk is.

Geen grote theorieën of perfecte plaatjes, maar echte verhalen, inzichten en tips die kunnen helpen om stap voor stap verder te komen.

Deze maand willen we stilstaan bij iets wat vaak onderschat wordt: de gevoeligheid van kinderen.

Kinderen hebben een opmerkelijk vermogen om aan te voelen wat er speelt in hun gezin. Ze luisteren niet alleen naar wat je zegt, maar vooral naar hoe je het zegt. Ze zien de blik in je ogen en merken de spanning op nog vóóordat die wordt uitgesproken.

In deze editie gaan we dieper in op hoe kinderen emoties van hun ouders aanvoelen, waarom dat gebeurt, en hoe je als ouder meer rust kan brengen. Het is geen kwestie van perfectie, maar van bewustwording: zien wat kinderen zien en ruimte maken voor wat ze voelen.

The Father's Impact

Wat je kan
verwachten in
deze editie:

Kinderen
merken alles

Wist je dat?

Tips

Aankomend
event

Aanbod van The
Father's Impact

Herkenning uit
de praktijk



Opmerkzaamheid van kinderen

Kinderen letten op toon, gezichtsuitdrukking en sfeer in huis. Zelfs jonge kinderen voelen feilloos aan of er spanning is, of iemand verdrietig is, of dat er iets "niet klopt".

Veel ouders proberen hun kinderen te beschermen door niets te zeggen of te doen alsof alles goed gaat. Maar kinderen voelen het verschil tussen wat er wordt gezegd en wat er eigenlijk wordt bedoeld. Daardoor raken ze soms in de war of nemen ze gevoelens over die niet van henzelf zijn.

Een kind denkt dan al snel *"Mama huult dus ik heb iets fout gedaan,"* of *"Papa zegt dat het goed gaat maar hij klinkt boos"*. Eerlijkheid in eenvoudige woorden helpt. Je hoeft niet alles te delen maar je mag wel benoemen wat er speelt, zeker in geval van een scheiding:

"ik ben vandaag even verdrietig, maar dat ligt niet aan jou".

Zo geef je woorden aan wat toch al voelbaar is, en leert je kind dat gevoelens er mogen zijn.



Wist je dat...

Wist je dat....kinderen van gescheiden ouders gemiddeld twee keer zoveel kans op stress- of loyaliteitsproblemen hebben, vooral als ouders negatief over elkaar praten.

Wist je dat....kinderen ontbrekende informatie automatisch invullen. Ze maken verhaaltjes in hun hoofd om spanning te begrijpen. Dit kan juist averechts werken en ervoor zorgen dat kinderen grotere problemen gaan zien dan er in werkelijkheid zijn.

Bron: Trimbos-insituut & Siegel & Bryson, The Whole-Brain Child.



The Father's Academy

Binnenkort starten we bij The Father's Impact met The Father's Academy: een programma speciaal voor vaders die willen groeien in hun rol als ouder en man. In de Academy staan herkenbare thema's centraal, zoals balans tussen werk en gezin, communicatie, scheidingen en betrokken vaderschap.

Ben je geïnteresseerd? Laat het ons weten via het contactformulier op de website. Bij voldoende aanmeldingen nemen we contact op met meer informatie over de startdatum en het programma.

Tips!



Vragen over scheiding

Als je kind vragen stelt over de scheiding, geef dan korte maar eerlijke antwoorden. Je hoeft niet alles te delen, maar vermijd "daar ben je nog te jong voor" of "vraag dat maar aan de ander". Eerlijkheid in eenvoudige taal helpt kinderen om te begrijpen dat hun gevoelens er mogen zijn.



Praten over gevoelens

Als je merkt dat je kind iets voelt of stil is, benoem dat rustig. Zeg bijvoorbeeld "ik merk dat je een beetje stil bent, klopt dat?". Door het hardop te erkennen, geef je je kind woorden voor wat het ervaart.



Goed om te weten

- Steeds meer gemeenten organiseren speciale dagen of activiteiten voor kinderen van gescheiden ouders. Daar kunnen kinderen praten, spelen en leren begrijpen dat ze niet de enige zijn. Kijk op de website van je gemeente of er iets vergelijkbaars bij jou in de buurt wordt aangeboden.
- The Father's Impact verzorgt regelmatig trainingen op scholen en bij organisaties. Wil je dat we ook eens langskomen? Laat het ons weten.
- Volg ons op social media @thefathersimpact voor meer informatie en herkenbare video's!



Aanbod The Father's Impact

Bij The Father's Impact zien we dagelijks hoe sterk kinderen reageren op wat er thuis gebeurt. Ze voelen spanning, verdriet of afstand vaak eerder dan volwassenen dat doorhebben.

Daarom bieden we niet alleen gesprekken met ouders aan, maar ook begeleiding en therapie voor kinderen die moeite hebben om hun gevoelens te uiten of te begrijpen wat er speelt.

Meer weten of bespreken wat dit voor jullie situatie kan betekenen?

Neem contact op via info@thefathersimpact.nl



Verhaal uit de praktijk

Jeffrey vertelt...

"Een vader belde mij laatst. Ik ken hem al een tijdje. Hij gaat door een scheiding en klonk moe. Hij zei tegen mij *"Jeffrey misschien moet ik stoppen. Mijn kinderen voelen alles. Ze merken het meteen als er spanning is. Ik ben bang dat ik ze pijn doe door aanwezig te blijven terwijl alles zo ingewikkeld is."* Die angst zie ik vaker bij vaders. Niet omdat ze niet willen beschermen, maar omdat ze bang zijn om te falen. En ja, kinderen zijn opmerkzaam. Ze voelen wanneer er iets speelt, ook als je niets zegt. Maar dat is juist waarom afstand nemen niet werkt. Ik zei tegen hem: *"Aanwezig blijven is belangrijk. Maar aanwezigheid werkt alleen als je echt eerlijk bent over wat er speelt"*. Niet in volwassen details. Niet met verwijten. Maar simpel en duidelijk: **"Papa en mama hebben het moeilijk. Dat ligt niet aan jou. We doen ons best en houden nog steeds evenveel van jou"**. Die openheid geeft kinderen rust. Het haalt de druk bij hen weg. Het zorgt ervoor dat ze niet zelf gaan invullen wat er mis is.

De afgelopen tijd heb ik veel vaders begeleid die bang waren om te blijven omdat ze dachten dat hun emoties schade zouden doen aan hun kinderen. Maar wat telkens blijkt is dit: kinderen raken niet van slag door een vader die het moeilijk heeft. Ze raken van slag door onduidelijkheid. Ook jij bent belangrijk als vader, en jij mag er zijn. Aanwezigheid en openheid zorgt voor stabiliteit. Het hoeft niet perfect. Het moet eerlijk zijn. Dat is wat kinderen het beste aan kunnen en het meest nodig hebben.

Bij The Father's Impact blijven we deze verhalen delen. Niet om te oordelen, maar om bewustwording te brengen. Want een kind verdient het om fijn contact met beide ouders te hebben.

Waar vaders zichtbaar zijn, moeders gehoord worden en kinderen bloeien

THE FATHER'S IMPACT	+316 28419449
www.thefathersimpact.nl	Orfeoschouw 50 2726 JH Zoetermeer