

# Oefening

---

## Scheidingsangst

### Help je baby bij de scheidingsangst fase.

Lees de tips om je baby te helpen bij de scheidingsangst fase. Oefen de tips met iemand uit je omgeving. Het is hierbij wel belangrijk dat er eerst goed wordt besproken hoe het rollenspel gaat verlopen. De scheiding moet namelijk worden voorbereid/aangekondigd door moeder en er moet geen twijfels zijn bij afscheid nemen. Ook de duur van scheiding moet niet te lang zijn, ongeveer twee minuten.

Hoe heb je het scheidingsmoment ervaren als ouder? Hoe voelde je toen je uit de ruimte wegging?	
Hoe voelde je je toen je weer terugkwam in de ruimte?	
Wat merkte je tijdens het weggaan aan de reactie van je baby?	
Wat merkte je tijdens je terugkomst in de ruimte aan je baby?	

Oefen de komende week ook de tips bij scheidingsmomenten met je baby.

### Wat kan ik nog meer doen?

Het kan lastig voor je zijn om altijd goed om te gaan met de eenkennigheid en scheidingsangstfase van je kind. Zeker als je vermoeid bent, het druk heeft of last heeft van stress.

Gelukkig zijn er manieren die minder energie en tijd kosten. Het is fijn wanneer het iets wordt wat vanzelf gaat, maar dat vraagt veel herhaling en oefening.

### Wat ga ik doen en hoe houd ik dit vol?

Nu weet je wat je nog wil gaan toepassen of wat je wil blijven doen. Het kan heel moeilijk zijn om dit blijvend anders te doen, ook al wil je dit wel graag omdat het goed is voor je baby.

Een handig hulpmiddel hierbij is het maken van afspraken met jezelf, die je telkens erbij kunt pakken. Het werkt hierbij het beste wanneer je de afspraken heel concreet maakt (*wanneer, wat, hoe*), omdat de kans dan groter is dat je eraan denkt en het blijft toepassen.