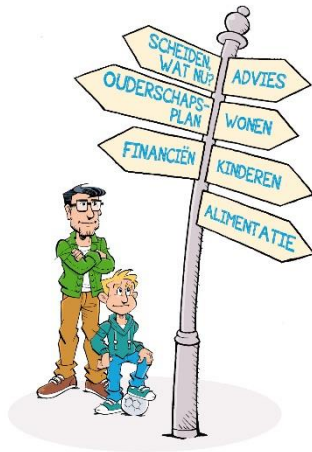


Scheiden - Wat nu?

Je gaat scheiden of denkt erover na om te gaan scheiden. Dat is een heftige periode voor zowel jezelf als je kind(eren). Een scheiding brengt veranderingen en vragen met zich mee. Dit kan voor spanning en stress thuis zorgen. Om deze periode zo goed mogelijk door te komen, kan het helpen om:

- informatie over scheiden te lezen of te beluisteren;
- sociale contacten te blijven zien en steun te vragen bij anderen;
- ervaringen met andere gescheiden ouders uit te wisselen.



Hulp nodig?

Je kunt het centrale nummer van Indebuurt033 bellen van maandag t/m donderdag tussen 9.00-13.00 uur via 033-2048677. Er wordt dan een terugbelverzoek gemaakt, waarna je binnen 5 werkdagen wordt teruggebeld. Je kunt ook mailen naar scheiding@indebuurt033.nl. Ook dan nemen we binnen 5 werkdagen contact met je op. Wij hebben op maandagmiddag tussen 13:30-15:30 uur de mogelijkheid om fysiek af te spreken. Via bovenstaand mailadres kun je een afspraak maken om langs te komen.

De gevolgen van een scheiding voor kinderen

Scheiden is ook een ingrijpende gebeurtenis voor je kind(eren). Per kind kan de reactie op een scheiding verschillen, afhankelijk van de leeftijd, het karakter, de omgeving en hoeveel er verandert. Het is belangrijk om als ouder(s) je kind(eren) goed te begeleiden en ondersteunen in hun wensen en behoeften.

TIPS

- Vertel zelf (het liefst samen) dat jullie uit elkaar gaan en wat dat betekent voor je kind(eren).
- Pas de uitleg aan op de leeftijd van je kind, wees duidelijk en concreet.
- Praat niet onaardig of gemeen over elkaar; kinderen zijn gek op beide ouders.
- Geef je kind gelegenheid om vragen te stellen.
- Luister naar je kind.
- Leg aan je kind uit dat het niet zijn of haar schuld is.

Heeft je kind veel last van de scheiding, dan kan deelname aan een preventiegroep helpend zijn. Indebuurt033 geeft groepen voor kinderen die spanningen en stress thuis ervaren, zoals Piep zei de Muis en Billy Boem. Er zijn ook coachpraktijken die, i.s.m. ABC-scholen en Indebuurt033 groepen aanbieden, zoals het Kameleon-programma bij de Pleisterplaats. Om te overleggen welke groep het best bij jouw kind past, kun je terecht bij de Preventiewerker Jeugd in je eigen wijk. De contactgegevens vind je bij [Gezichten in de wijk](#). Ook kun je voor meer informatie naar www.indebuurt033.nl/kind-gezin. Graag andere ouders ontmoeten? Kijk dan eens bij de activiteiten op www.samenindebuurt033.nl.

Interessante websites voor ouders

www.villapinedo.nl

www.kenniscentrumkindenscheiding.nl

HELP! Mijn ouders gaan scheiden. Wat moet ik nu?



Misschien vraag je je af..

Is het mijn schuld? Heb ik iets verkeerd gedaan dat papa en mama elkaar niet meer leuk vinden? Ik was ook wel lastig, toch?

Het is niet raar dat je jezelf deze vragen stelt. Weet wel: het is nooit jouw schuld!

Soms is scheiden een betere oplossing voor jouw ouders.

Jouw ouders gaan scheiden. Dat is wel even schrikken. Er gaat erg veel veranderen. Helaas zullen er stomme dingen gebeuren. Dat kan zijn dat je je ouders heel erg gaat missen. Er zullen ook leuke dingen gebeuren, zoals twee keer je verjaardag vieren of misschien wel meer leuke dagjes weg! Voor iedereen is het anders, maar het blijft een hele verandering.

TIPS

Je wilt je graag zo fijn mogelijk blijven voelen. Wat kan helpen is dat:

- je in beide huizen een plekje hebt waar je je echt thuis voelt.
- je er met iemand over kan praten en je vragen kan stellen.
- je er verdrietig en boos over mag zijn, dat is namelijk heel normaal!
- je aan blijft geven aan papa en mama wat jij nodig hebt.
- je leuke dingen blijft doen.

Met andere kinderen praten

Als je dit nou lastig vindt of als het je fijn lijkt om er met andere kinderen over te praten en tips te krijgen, dan kun je ook meedoen aan een kindergroep voor kinderen die ook een scheiding hebben meegemaakt of spanning thuis voelen. Er zijn in Amersfoort verschillende fijne kindergroepen, zoals Billy Boem, Piep zei de Muis, of het Kameleonprogramma. Wil je juist één op één praten met iemand anders die dit heeft meegemaakt, dan kun je denken aan een maatje of een chatmaatje. Voor meer informatie, ga naar www.indebuurt033.nl.

Wil je meedoen met een van de kindergroepen?
Bel 033 – 204 8677

Wil jij nu al je verhaal kwijt en chatten met een buddy?
Ga naar www.villapinedo.nl