

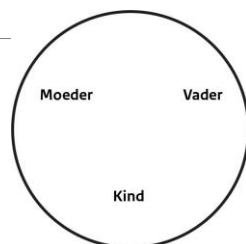
## 3 vragen om bij stil te staan

**1) Hoe denkt u dat uw kind later, over 10 of 20 jaar, terugkijkt op zijn/haar jeugd? Hoe wilt u dat hij/zij terugdenkt?**

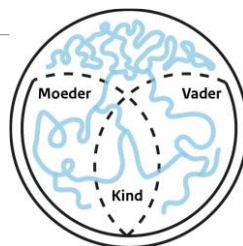
**2) Zou u, met hulp, willen gaan kijken waar, buiten uw schuld om, uw heftige reacties vandaan komen?**

**3) Wat is een eerste stap van u richting een meer gewenste situatie voor uw kind(eren)?**

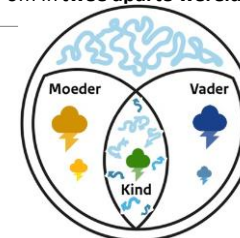
Zoals elk kind zichzelf met zijn ouders ervaart



De meest wenselijke scheidingssituatie



In een moeizame scheidingssituatie vragen ouders van hun kind om in **twee aparte werelden** te leven



Uit de bijeenkomsten is gebleken dat ouders behoefte hebben aan informatie over hulpverlening. Hier voor u een greep uit verschillende (landelijke) organisaties/methodes:

[www.villapinedo.nl](http://www.villapinedo.nl) Hier vindt u informatie over het buddyproject voor kinderen.

[www.tno.nl/atlas](http://www.tno.nl/atlas) Kortdurende online training. Gratis te doen wanneer u bereid bent om evaluatievragen naderhand in te vullen.

[www.humanitas.nl/programmas/lotgenotengroep-echtscheiding](http://www.humanitas.nl/programmas/lotgenotengroep-echtscheiding) Lotgenotengroep voor ouders.

[www.humanitas.nl/programmas/bor/](http://www.humanitas.nl/programmas/bor/) Begeleide omgangsregeling (BOR).

[www.verder-online.nl](http://www.verder-online.nl) Een website over de juridische route bij scheiding.

[www.verder-online.nl/mediation/hoe-vind-ik-een-goede-scheidingsmediator](http://www.verder-online.nl/mediation/hoe-vind-ik-een-goede-scheidingsmediator) Hier kunt u een vFAS-advocaat vinden. Deze advocaten zijn tevens mediators, die bemiddelen tussen ouders zodat er op een respectvolle manier kan worden gezocht naar oplossingen om zo de schade voor kinderen te beperken.

[www.succesvolscheidennederland.nl](http://www.succesvolscheidennederland.nl) Via een coach of online-programma anders leren communiceren met je ex-partner.

[www.opvoedopstellingen.nl](http://www.opvoedopstellingen.nl) Een opvoedopstelling is ook voor echtscheidingsituaties en laat u ervaren wat er op een diepere laag speelt in de onderlinge relatie tussen ouders en kinderen.

[www.emdr.nl](http://www.emdr.nl) EMDR is begeleiding via oogbewegingen bij ingrijpende gebeurtenissen in het leven van mensen, zoals bij een scheiding.

[www.schipaanpak.nl](http://www.schipaanpak.nl) Deze SCHIP-aanpak is ontwikkeld als een traject voor ex-partners met als uiteindelijke doel samen op te trekken als partners in ouderschap.

Bij de gemeente en via centra voor jeugd en gezin (CJG) kunnen ze u verder helpen bij het vinden van passende hulp in uw regio met eventueel vergoeding in de kosten.