4 Vragen om bij stil te staan:

1. Weet ik waar het probleem in het KLEIN (dus bij mijzelf) over gaat? Zo ja, heb ik hulp nodig?
2. Weet ik waar het kernprobleem in het GROOT (dus tussen mij en de ander) over gaat? Zo ja, heb ik hulp nodig?
3. Lukt het me steeds meer om ANDERS naar situaties te kijken?
4. Moet ik hulp zoeken, omdat ik ergens weet dat de situatie voor mijn kind, anders niet zal veranderen?

Tekeningen 'Hoe vind ik de kern van het probleem?'

KLEIN kijken

- Heb ik het naar mijn zin als opvoeder? Heeft mijn kind het naar zijn zin met mij als opvoeder?
- Ligt het probleem aan mijn omstandigheden? (huis, werk, hobby's, zelfzorg)
- Gedachten, emoties en gevoelens: Weet ik hoe het werkt bij mij of zitten ze in de weg?
- Wat doe ik in de communicatie? Is mijn toon vriendelijk?
- Welke verhalen vertel ik die mij goed uitkomen?

GROOT kijken

- Wat is mijn aandeel in de dynamiek tussen ons?
- Is mijn aandeel positief of negatief?
- Verandert er iets door mijn inbreng?
- Gebruik ik woorden die verbindend zijn?
- Wat vertel ik over de ander wat ik niet zeker weet?



ANDERS kijken

- Gebeuren er dingen die echt erg zijn?
- Kan ik even wachten met handelen?
- Wat heb ik nog (niet) te doen?

Linkjes naar de fragmenten:

The Work *https://vimeo.com/366390605*

Kramer versus Kramer *https://youtu.be/yVM79wY0s_Q*

Invloed van tonen *https://youtu.be/ESG696CJsoQ*

Carol: https://youtu.be/RPxDsqTeYSw

Hier voor u een greep uit verschillende (landelijke) organisaties/methodes. Bij uw gemeente kunnen ze u verder helpen bij het vinden van passende hulp in uw regio. Het meeste aanbod wordt door gemeenten vergoed. Kijk op de site van uw gemeente of op www.ouderbijeenkomsten.nl/in-uw-regio voor een directe link naar het aanbod.

www.villapinedo.nl Hier vindt u informatie over het buddyproject voor kinderen. Een jongere chat met uw kind als hij/zij daar behoefte aan heeft.	www.jimwerkt.nl Een Jouw Ingebrachte Mentor is een steunfiguur die een jongere zelf kiest uit de eigen omgeving. De hulpverleners wisselen, maar de JIM blijft.	www.tno.nl/atlas Kortdurende online training. Gratis te doen wann u bereid bent om evaluatievragen naderhand in t vullen.
www.humanitas.nl/programmas/bor Begeleide omgangsregeling (BOR). In sommige regio's bieden ze ook scheidingsbuddy's voor ouders. Er zijn ook vele omgangshuizen in het land.	www.schipaanpak.nl Gezamenlijke gesprekken binnen de SCHIP-aanpak volgen een lijn waarbij verlies- en conflictervaringen een plek krijgen, bedoeld om uiteindelijke doel samen op te trekken als partners in ouderschap.	www.alsjeuitelkaargaat.nl Website met praktische informatie, checklist, voorbeeld ouderschapsplan en informatie over kinderen..
www.kindbehartiger.nl De kindbehartiger is een professional die kinderen van gescheiden ouders ondersteunt. De kindbehartiger staat naast het kind en helpt hem om zijn wensen en behoeften in kaart te brengen.	www.mfnregister.nl Bij mediation probeer je samen met de andere partij(en) tot een oplossing te komen onder begeleiding van een mediator. Ieders behoeften, zorgen en wensen komen op tafel en worden zorgvuldig afgestemd.	www.verenigingfas.nl 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.opvoedopstellingen.nl Een opvoedopstelling is ook voor echtscheidingssituaties en laat u ervaren wat er op een diepere laag speelt in de onderlinge relatie tussen ouders en kinderen.	www.parallel-solo-ouderschap.be Op deze site vind je uitleg. Het is een manier om je als ouder, tijdens en na een moeilijke scheiding, staande te houden, wanneer het conflict niet gaat liggen.	www.emdr.nl EMDR is begeleiding via oogbewegingen bij ingrijpende gebeurtenissen in het leven van mensen, zoals bij een scheiding.