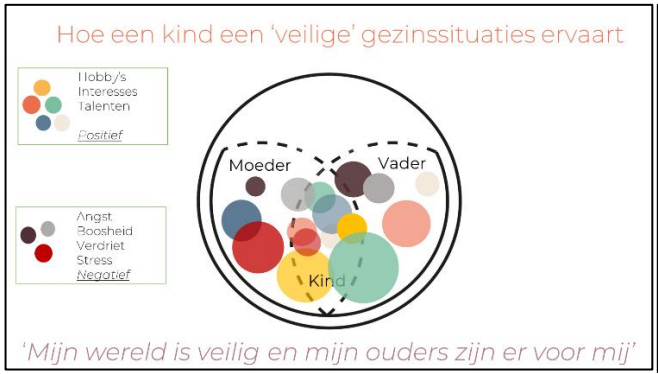
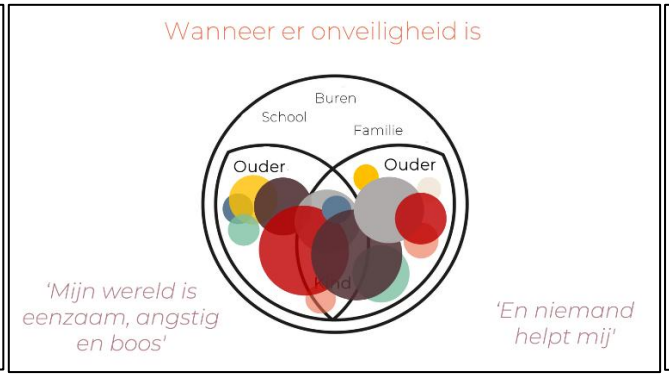
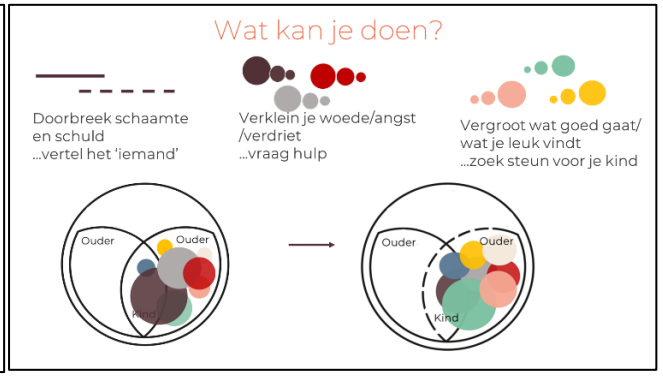
4 vragen om bij stil te staan

1. **Hoe gaat mijn kind over 20 jaar terugkijken op zijn/haar jeugd? En hoe wil ik dat mijn kind terugkijkt over 20 jaar?**
2. **Wat heb ik vandaag gedaan om mijn kind zich veilig of onveilig te laten voelen bij mij?**
3. **Wat kan ik meer doen in het bieden van veiligheid voor mijn kind, ook al is de situatie voor mijn kind nog niet zoals ik zou willen?**
4. **Moet ik hulp zoeken in mijn omgeving of bij een hulpverlener, omdat ik ergens eigenlijk wel weet dat de situatie voor mijn kind anders niet verandert?**

Tekeningen over hoe een kind een scheiding ervaart`







Links naar fragmenten

Papa https://www.iriskelly.com/papa.html

De Brug https://youtu.be/4vkLPaYHcYI?si=cwE58Hg0JLvtMUMv

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

www.deluisterlijn.nl Dag en nacht een luisterend oor via chat of telefonisch 0900 0767. Op de site staan ook telefoonnummers om iemand te spreken in jouw regio.

www.oudertelefoon.nl De Oudertelefoon staat iedere ouder en opvoeder te woord, via telefoon en chat. Je kunt praten over alles dat je tegenkomt in je ouderschap, gezinssituatie en als opvoeder.

www.villapinedo.nl Hier vind je informatie voor en door jongeren. Vanaf 9 jaar kunnen kinderen steun krijgen via een app.

www.veiligthuis.nl Je kunt 24 uur per dag, 7 dagen per week gratis bellen met 0800 2000 en de chat is open van 9 tot 22.

www.alsjeuitelkaargaat.nl Website met informatie over kinderen bij een scheiding. Je vindt er informatie en docu

www.community.slachtofferhulp.nl/geweld De Slachtofferhulp Community is een veilige plek om online elkaars ervaringen te lezen, vragen te stellen of je eigen verhaal te delen.

www.agressieendaarna.nl/hulp-per-provincie Overzicht van hulp voor agressieproblematiek.

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.emdr.nl EMDR is begeleiding via oogbewegingen bij ingrijpende gebeurtenissen in het leven van mensen, zoals bij een scheiding. Je kan deze vorm van hulp met je huisarts bespreken.

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 de 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.