

VRAAG VAN DE MAAND

Januari 2023

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | www.jggv.nl

Hoe geef ik het ouderschap vorm na mijn scheiding?

Een scheiding is een ingrijpende gebeurtenis. Het brengt veel stress en onzekerheden met zich mee, zowel voor ouders als voor kinderen. Hoe regel je nu de opvoeding? Hoe ervaren de kinderen dit? Lukt het nog om kalm te communiceren met de andere ouder? En hoe blijf je dan nog goed voor jezelf zorgen? Spanning en conflict kunnen (ineens) aan de orde van de dag zijn. Hoe ga je hier mee om? Dat is de vraag van deze maand.



Veilige opgroeiomgeving Bij een scheiding verandert er veel voor kinderen. Het is heel belangrijk dat je als ouder er zo goed mogelijk voor hen kunt zijn. Uit onderzoek blijkt de twee meest belangrijke aandachtspunten hierbij te zijn:

- Probeer ruzie en conflict zoveel mogelijk te vermijden. Veel strijd = veel stress, ook voor de kinderen. Dit heeft negatieve gevolgen.
- Een positieve band met beide ouders heeft een sterke positieve invloed. Probeer de andere ouder niet af te vallen en stimuleer (het onderhouden van) een goede band.

Zakelijke co-ouder relatie Wanneer de relatie voorbij is ben je geen partners meer, maar je blijft wel je leven lang samen ouders. Om dit te zijn moet je samen overleggen, wat vaak lastig is wanneer je gescheiden bent. Het kan helpen om elkaar meer als zakenpartners te zien in je communicatie. Verwacht geen waardering of emotionele steun van de ander. Dat helpt veel gescheiden ouders om samen ouder te kunnen zijn en afspraken te maken.

Opvoeding Bedenk wat jij belangrijk vindt in de opvoeding en maak een plan voor jezelf. Neem daarin mee wat je nodig hebt om het toe te passen in de praktijk. Denk bijvoorbeeld aan de volgende punten:

- Luister met oprechte aandacht naar je kinderen.
- Leef met je kinderen mee, verplaats je in zijn/haar positie.
- Bied structuur met passende afspraken en regels, wees consequent en respecteer de gevoelens van je kind. Probeer allerlei uitzonderingen vanuit schuldgevoel te vermijden: er verandert al veel voor de kinderen en juist duidelijkheid en consistentie bieden nu veiligheid.
- Gebruik je kind niet als postbode voor het doorgeven van een rekening, herinnering of boodschap.
- Jij bent hun rolmodel! Geef het voorbeeld in omgaan met emoties, het oplossen van problemen en goed voor jezelf zorgen.

Je krachtig voelen Wat misschien wel het allerbelangrijkste is: goed voor jezelf zorgen. Zowel lichamelijk als emotioneel. Net zoals in het vliegtuig geldt in deze situatie ook: doe eerst je eigen zuurstofmasker op voordat je je kinderen helpt. Jouw kinderen hebben je nodig en hebben het meeste aan jou wanneer jij goed voor jezelf zorgt. Creëer een balans in alles wat je energie kost en energie geeft. Natuurlijk moet er veel gedaan en geregeld worden en misschien zijn er wel financiële zorgen of vervelende conflicten. Ga na waar jij van oplaadt en weer energie van krijgt: een kop koffie met een vriend(in), sporten of creatief aan de slag. Maak hier tijd voor en plan het in je agenda!

Behoefte aan ondersteuning?

Heb je behoefte aan meer tips en het delen van ervaringen met andere gescheiden ouders? In januari start een nieuwe training over ouderschap na scheiding: ScheidingsATLAS. Het is een interactieve training van twee bijeenkomsten.

Check de website <https://www.jggv.nl/cursussen/scheidingsatlas/> voor meer informatie en voel je welkom!



Data: dinsdag 24 januari & dinsdag 21 februari van 9.30 – 12.30 uur

Komt deze datum je niet uit? De training wordt 4 keer per jaar gegeven, check de website voor volgende data!

Locatie: Bussum

Kosten: deelname is gratis

Wil je meer informatie of persoonlijk advies? We denken graag met je mee!

Neem contact met ons op voor (gratis) advies en ondersteuning. Telefoon: 035 69 26 350, e-mail: info@jggv.nl. Op onze website www.jggv.nl en via social media (@JeugdGezinGV) geven wij meer praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.



Disclaimer

Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtstreek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.