



Samen ouder
na een scheiding

Blijf ouder, ook na de breuk

Jullie zijn niet alleen ex-partners,
maar ook ouders. Die rollen lopen
soms door elkaar.

Sta even stil:

wat helpt mij om dat
beter uit elkaar te houden?

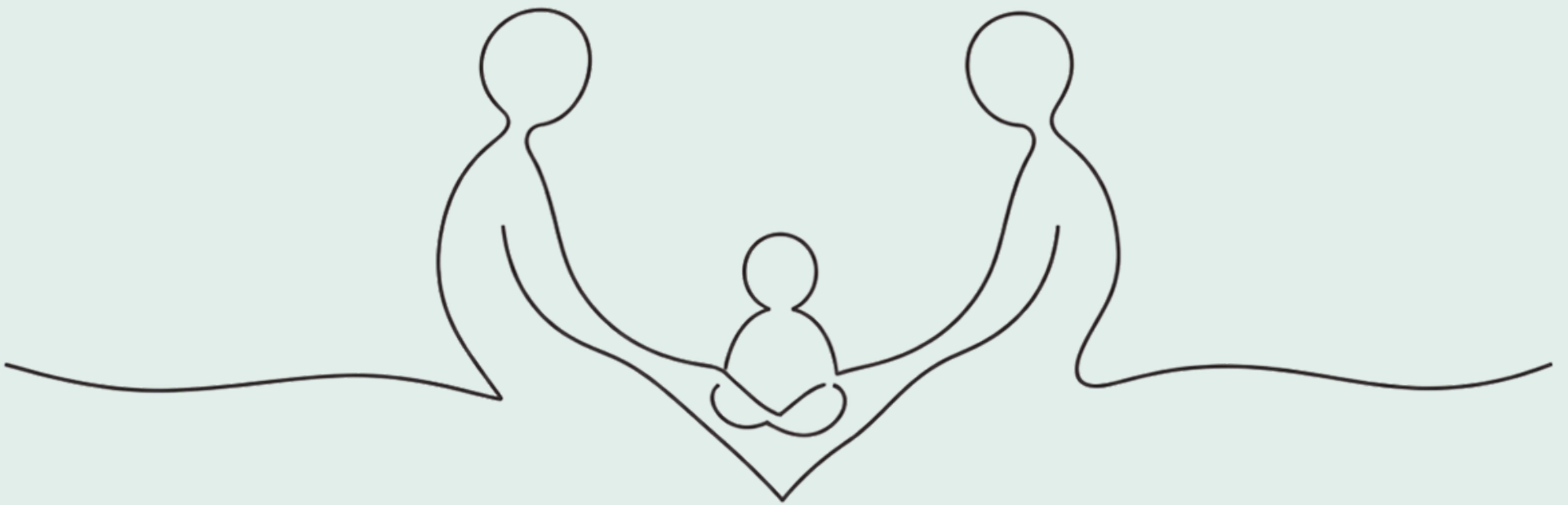




*Als jullie slechte dingen
zeggen over elkaar,
zeggen jullie ook een beetje
slechte dingen over mij want
ik ben jullie dochter en hou
van jullie allebei.*

*
June, dochter van gescheiden ouders

Je hoeft niet te winnen van
elkaar. Blijven vechten kost veel
energie en lost meestal niets op.



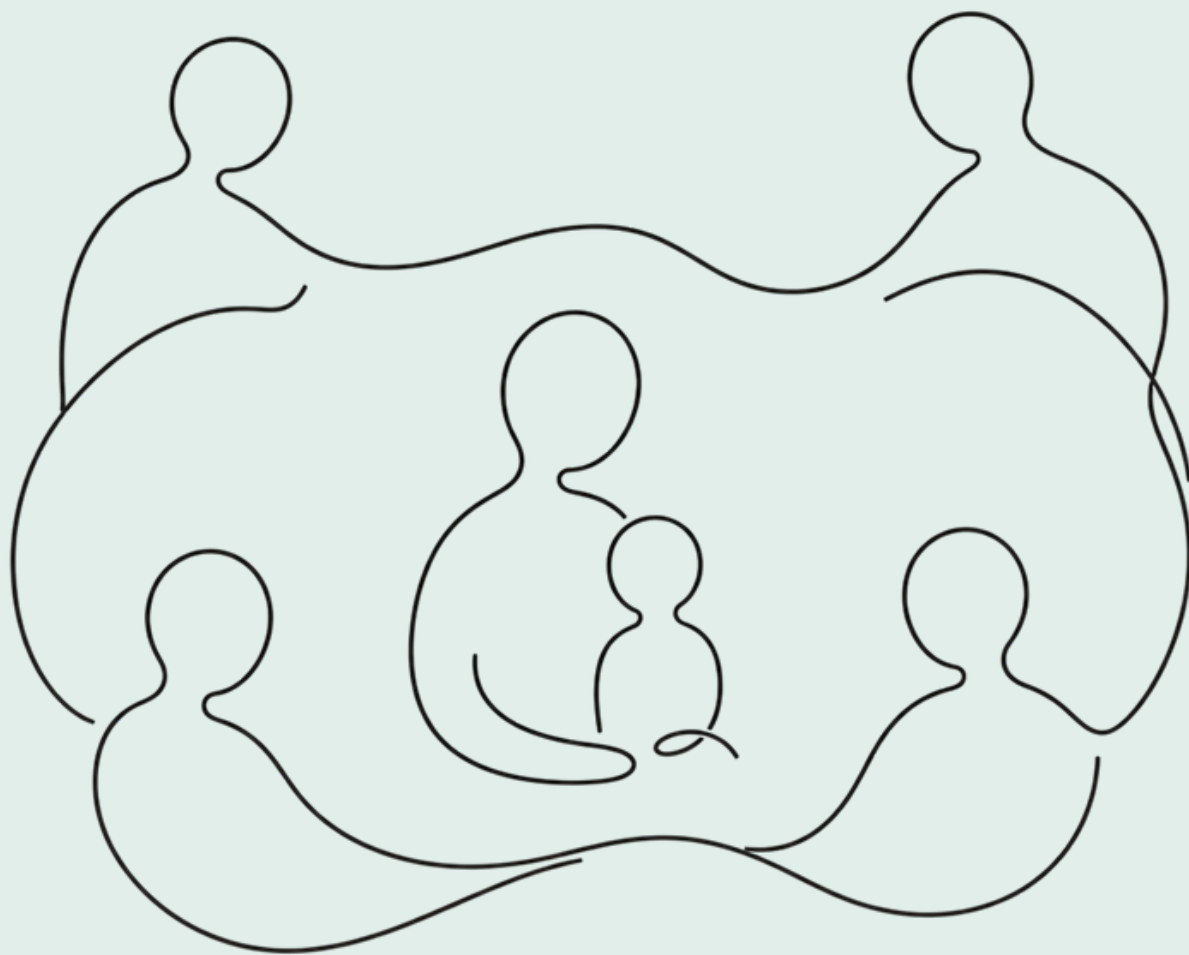
Kies liever voor wat echt telt:
rust, duidelijkheid en het welzijn
van je kind.

Je hoeft het niet alleen te doen

Vraag hulp aan de mensen rond je.
Niet om mee te strijden, maar om
jou te steunen als ouder.

Praat met vrienden, familie of
collega's. Wat verandert er voor jou
en je kind?
Wat heb jij nodig?





Goede steun helpt om het vol te houden.
Om moeilijke gevoelens een plek te geven.

Samen dragen maakt lichter.

Zie en hoor je kind

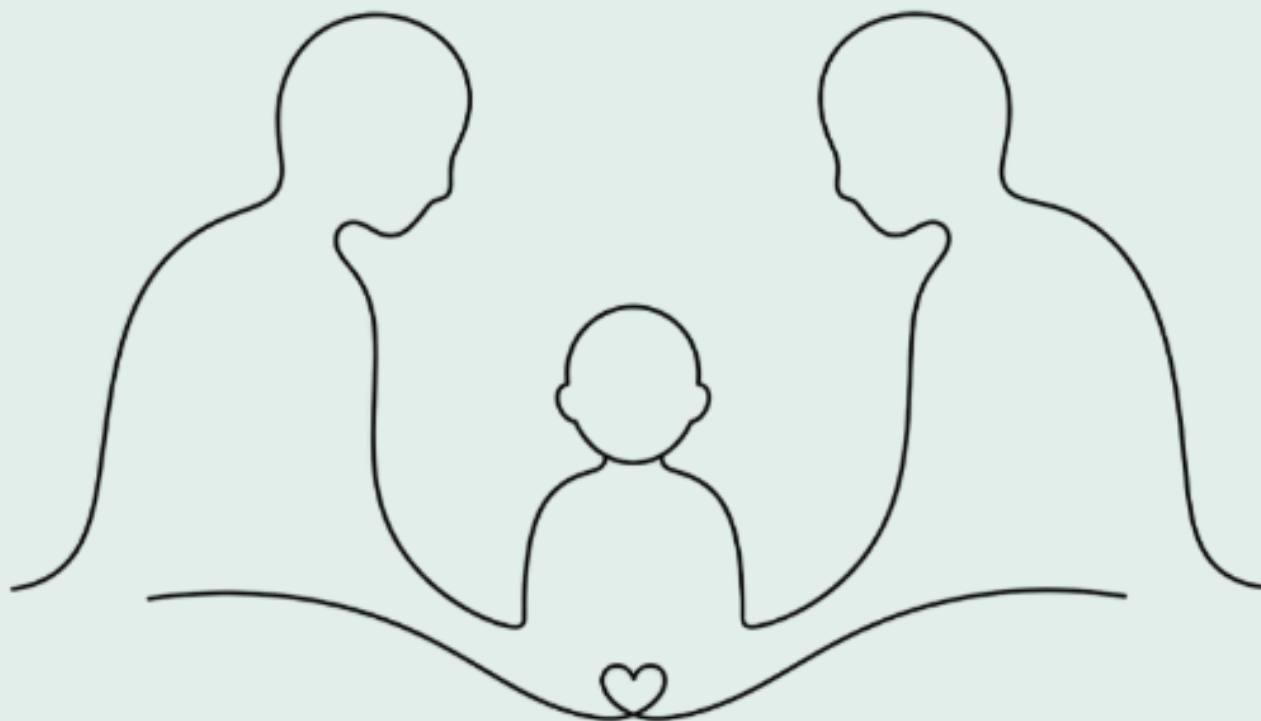
Maak tijd voor je kind.

Niet alleen samen zijn,
maar ook echt luisteren.

Kinderen willen zich gezien en
gehoord voelen. Wat ze zeggen
(en niet zeggen) is belangrijk.



Betrek je kind bij wat er gebeurt.
Geef het een stem, zonder dat
het moet kiezen of beslissen.



Jij blijft de ouder.
Je kind mag gewoon kind zijn.

Geef ruimte aan wat je voelt

Een scheiding heeft impact op veel dingen in je leven: je gezin, je dagelijks leven, je toekomst ...

Verlies en verdriet kunnen zich op verschillende manieren tonen: boosheid, stilte, twijfel, stress ... dat is normaal.



Iedereen verwerkt dit op zijn eigen tempo.

Er is geen 'juiste' timing.

Durf te benoemen dat het moeilijk is.



**Neem tijd om te vertragen en te
voelen wat er echt speelt.**