

TIP 1

Licht jullie omgeving samen in over jullie scheiding.

Een scheiding zet je leven op z'n kop. Vertel samen aan de kinderen dat jullie uit elkaar gaan, maar dat jullie samen verder de opvoeding voor de kinderen opnemen.

Breng deze boodschap ook samen naar jullie vrienden en familie.

“Op een avond zijn we met z'n allen in de zetel gaan zitten en hebben we het verteld.”

TIP 2

Aanvaard de scheiding en het nieuwe gezinsleven

Eenmaal de scheiding aanvaard is, kan er een soort opluchting komen die de (negatieve) emoties wat verzacht.

“Eenmaal we hadden uitgesproken dat we gingen scheiden, viel er een enorme last van mijn schouders.”



Hulp of advies nodig ?

Je kan zowel voor, tijdens als na je scheiding terecht bij het **CAW**. Heb je problemen met je partner of zit je met vragen over je relatie?

Wil je iets doen aan de vele ruzies of heb je twijfels over het in stand houden van jouw relatie? Dan kan **begeleiding** bij je partnerrelatie je weer op het juiste spoor zetten.

Heb je al beslist om te scheiden maar wens je hulp bij de verwerking? Weet je niet goed hoe om te gaan met de meningsverschillen tussen jou en jou ex-partner? Vraag je je af hoe het nu verder moet? Dan bieden we jou **ondersteuning** aan in jouw scheidingsproces.

Ben je aan het scheiden maar wens je hulp bij het tot stand komen van een akte of bij het maken van afspraken rond de kinderen, dan kan **scheidings- of ouderschapsbemiddeling** hier een antwoord op bieden.

Kom gerust langs (met of zonder afspraak); je kan ons ook bellen, mailen of met ons chatten. Ook kinderen kunnen bij ons terecht.

Website
www.caw.be

Bellen
0800 13 500
Gratis, ook zonder belkrediet. Je krijgt de vraag je postcode in te geven zodat we je kunnen doorverbinden met het CAW in je buurt. Enkel tijdens kantooruren.

Chatten
www.caw.be/chat
Onze chatroom is open van maandag tot en met vrijdag van 13 tot 17u.

Mailen
www.caw.be/mail
Geef volgende info mee: een naam (mag een schuilnaam zijn), je leeftijd, je geslacht en de regio waar je verblijft. Een hulpverlener zal je vraag beantwoorden binnen de 2 werkdagen. Check zeker ook je spamfolder.

Langskomen
Er zijn 11 verschillende CAW's verspreid over Vlaanderen. Kijk op caw.be voor hulp in jouw buurt.

Facebook & Instagram
FB: @Centrum.Algemeen.
Welzijnswerk
Insta: @cawgroep

www.caw.be · 0800 13 500

Thuis op 2 plaatsen.



CAW

versterkt welzijn

Inleiding.

Scheiden is vaak niet zo simpel en al helemaal niet als er kinderen in het spel zijn.

We kennen allemaal de verhalen van ouders waar het moeilijk loopt en kinderen het gevoel krijgen dat ze moeten kiezen tussen hun ouders. Dit laatste is voor het kind echter een onmogelijke opgave. Voor kinderen is het immers belangrijk dat ze een goed contact hebben met beide ouders, wat enkel kan als ook de ouders onderling een goed contact hebben.

Door middel van het project **'Thuis op twee plaatsen'** wensen we vanuit VIVA-SVV het negatieve imago omtrent scheidingen en het gedeeld ouderschap te doorbreken, zonder dat we het scheiden op zich willen aanprijzen.

We gingen in gesprek met gescheiden mama's en papa's, die een goed contact hebben met hun ex-partner en vanuit deze verhalen kwamen we samen met de relatiebegeleiders van het CAW tot 9 tips voor gescheiden ouders die verder in deze brochure worden toegelicht.

*Deze brochure is een productie van VIVA-SVV vzw en CAW.
www.viva-svv.be*

Sofia, ex-partner van Alexander en fiere mama van Ellie

Alexander, ex-partner van Sofia en trotse papa van Ellie

Ellie, een speelse meid met een passie voor dans, muziek en plezier maken



TIP 3

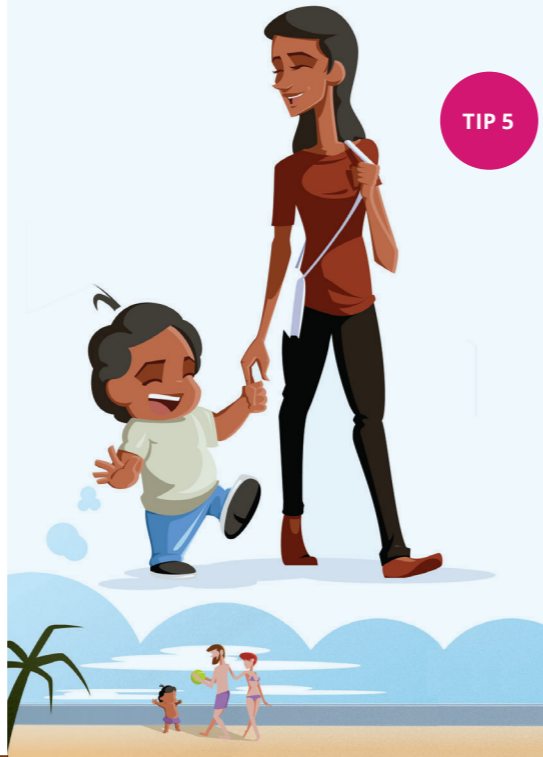


Negeer negatieve opmerkingen vanuit je omgeving

Neem jullie samen voor om niet slecht over elkaar te praten. Wees jullie er ook van bewust dat je omgeving dit wel kan doen, laat je hierdoor niet beïnvloeden.

“Mijn moeder was en is nog steeds heel kwaad op Alexander. Ik vraag haar bewust om dat te onderdrukken, in het belang van onze dochter. Ellie heeft er helemaal geen baat bij om negatieve zaken over haar vader te horen.”

TIP 5



Stel je flexibel op in functie van de omgangsregeling

Uiteraard dienen er afspraken gemaakt te worden over bij wie het kind zal wonen, waar en wanneer de eventuele wissel doorgaat, wie het kind zal brengen/ophalen,... maar tracht hier in het belang van jullie kind flexibel mee om te springen.

“Tijdens de zomervakantie verblijft Ellie wisselend twee weken bij mij en twee weken bij haar vader. Alexander ging drie weken op vakantie naar de Canarische eilanden. Ellie wilde graag mee. Voor mij was dit oké, ook al was het niet gemakkelijk om mijn kind zo lang te missen.”

TIP 7



Toon respect voor de andere ouder & hun nieuwe partner

Jullie maakten de keuze om uit elkaar te gaan als partner, maar jullie blijven wel samen de ouders van je kind. Blijf steeds respectvol t.a.v. de andere ouder (en nieuwe partner).

“Ellie mist telkens haar papa tijdens de periode dat ze bij mij verblijft. Om het gemis wat dragelijker te maken zochten Ellie en ik een leuke foto van haar en Alexander uit, die een plaatsje kreeg op haar kamer.”

Zet het belang van je kind centraal en je eigen belangen opzij

Probeer de wensen van je kinderen te laten primeren op je eigen wensen of noden als ouder. Tracht indien mogelijk ook beiden aanwezig te zijn op belangrijke momenten zoals een optreden, een diploma-uitreiking, een ziekenhuisopname, een sportwedstrijd,...

“Na de scheiding verhuisde mijn ex naar Diksmuide, Ellie en ik bleven in Deerlijk wonen. Uiteraard gaat Ellie dan ook in Deerlijk naar school.”

TIP 9



TIP 4

Geef de andere ouder niet de schuld van alles wat er gebeurt

Een scheiding gaat vaak gepaard met negatieve gevoelens. Wees je er van bewust dat niet alles wat misloopt de schuld is van de andere ouder.

“Ik was telkens kwaad op Sofia wanneer Ellie weer eens haar zwemgerief vergeten was. Ondertussen weet ik dat Ellie bewust haar zwemgerief durft vergeten, omdat ze de zwemlessen op school niet fijn vindt.”



TIP 6



Aanvaard dat jullie de kinderen op een andere manier opvoeden

Laat je eigen waarden en normen omtrent de ‘juiste’ manier van opvoeden los, leg ze niet op aan de andere ouder.

“Ik maakte me zorgen of mijn ex wel begreep wat onze dochter nodig heeft. Nu zie ik in dat ze een goede moeder is, maar dat ze een andere manier van opvoeden heeft dan ik.”

Benoem de nieuwe partner niet als mama of papa

De nieuwe partners kunnen een ouderrol opnemen in de nieuwe gezinssituatie, maar blijven een plusouder. Ze kunnen mama of papa niet vervangen.

“We kozen er bewust voor dat Ellie geen papa zegt tegen Kasper en dat ze geen mama zegt tegen de nieuwe partner van haar vader. Ze spreekt hen aan bij hun voornaam, dat vonden we heel belangrijk.”

TIP 8



Nood aan meer informatie? Deze leestips en meer vind je op tweehuizen.be

Leestips speciaal voor ouders:

- *Ouders blijven na scheiding.* Inge de Waele
- *Ik wil mama en papa, allebei.* Ludo Driesen

Leestips speciaal voor kinderen en jongeren:

- *Thuis bij allebei.* Mike van Dam
- *Papa is te groot voor ons huis.* Yoeri Slegers
- *Heen en weer: als je ouders apart wonen.* Marja Baseler