



Dé plek in Lelystad voor informatie en advies over opvoeden, opgroeien en ontwikkeling

Themanieuws over scheiden

Wij kijken graag terug op de maand januari. Ieder jaar weer is januari de maand waarin de meeste scheidingen plaatsvinden. Er vindt in de eerste maand van het jaar namelijk maar liefst een derde meer scheidingen plaats dan in de rest van het jaar.

Een scheiding heeft vaak een grote impact op het hele gezin. Kinderen kunnen, ook als ouders alles goed geregeld hebben, last hebben van de spanning en verandering die de scheiding met zich meebrengt. Kinderen kunnen door een scheiding problemen hebben op school of last hebben van emotionele problemen. Sommige kinderen worden boos, verdrietig of veel stiller. Sommige kinderen passen zich juist aan om ouders zo min mogelijk te belasten. Elk kind uit zich anders.

In deze nieuwsbrief nemen wij je graag mee in wat een scheiding betekent voor een kind en welk aanbod er in Lelystad is om zowel ouders als kinderen bij een scheiding te kunnen ondersteunen.

Veel leesplezier!

Tipsheets 'Kinderen & Scheiding'

Als je gaat scheiden, kan je kind daar verdrietig, verward, bang of boos van worden. Maar hoe kun je hier nu het beste mee omgaan? We maakten, samen met de schoolmaatschappelijk werkers van MDFlevoland, deze handige tipsheets voor je!

KINDEREN & SCHEIDING

Tips voor kinderen van 4 tot 6 jaar

Een scheiding betekent voor kinderen vooral 'verlies' van het vertrouwde gezin als veiligheidsbasis. Als je gaat scheiden, kan je kind daar voorlopig, verward, bang of boos van worden. Maar hoe kun je hier nu het beste mee omgaan? De schoolmaatschappelijk werkers van MEdiLevland geven je tips!

- Geef je kind voldoende tijd om te spelen. Dit helpt om gebeurtenissen te verwerken.
- Laat samen een boek over scheiden. Dit helpt je kind om de scheiding beter te begrijpen en vragen te stellen.
- Gebruik korte zinnen en eenvoudige woorden die je kind begrijpt.

• Het woord 'scheiding' is vaak nog moeilijk voor je kind. Leg uit dat jullie als ouders niet meer samen zullen wonen.

• Bespreek de vragen van je kind zonder te veel details. Te veel informatie kan verwarrend zijn.

• Leg uit dat jullie altijd samen ouders blijven en dat jullie van hem/haar blijven houden.





Download tipsheet 4-6

KINDEREN & SCHEIDING

Tips voor kinderen van 7 tot 12 jaar

Een scheiding betekent voor kinderen vooral 'verlies' van het vertrouwde gezin als veiligheidsbasis. Als je gaat scheiden, kan je kind daar voorlopig, verward, bang of boos van worden. Maar hoe kun je hier nu het beste mee omgaan? De schoolmaatschappelijk werkers van MEdiLevland geven je tips!

- Verstel, als het mogelijk is, samen als ouders aan je kind dat jullie gaan scheiden.
- Leg uit dat de scheiding nooit de schuld van het kind is en dat het een beslissing is van de volwassenen.
- Benoedruk dat jullie altijd zijn of haar ouders blijven en dat jullie onvoorwaardelijk van je kind blijven houden.

• Maak duidelijk dat de scheiding definitief is.

• Bereid je kind voor op veranderingen, maar vertel spannende dingen niet te ver van tevoren.

• Luister goed naar je kind, vooral naar wat het zegt als maar wat het lastig om te horen. Kinderen weten vaak niet hoe ze een gesprek moeten beginnen of wanneer ze vragen kunnen stellen. Help hen door momenten te creëren waarin ze makkelijker kunnen praten en geef een roeping als je merkt dat er iets anders zit.





Download tipsheet 7-12

PUBERS & SCHEIDING

Tips voor jongeren van 13 tot 18 jaar

Een scheiding betekent voor jongeren vooral 'verlies' van het vertrouwde gezin als veiligheidsbasis. Als je gaat scheiden, kan je puber daar voorlopig, verward, bang of boos van worden. Maar hoe kun je hier nu het beste mee omgaan? De schoolmaatschappelijk werkers van MEdiLevland geven je tips!

- Pubers geven zelf aan wanneer ze over de scheiding willen praten. Dwing hen daar niet toe.
- Ze willen niet betrokken worden bij beslissingen tussen ouders.
- Pubers kunnen wel een mening hebben over bijvoorbeeld de omgangsgereguleering. Het is belangrijk hun behoeften aanpak te nemen, zonder dat ze zich te verantwoordelijk hoeven voelen.

• Pubers willen zekerheid over wat er speelt, maar zonder te veel details.

• Kwaddepraten over de andere ouder helpt hen niet, ze kunnen hier elkt mee.

• Pubers willen graag weten wat de scheiding en de veranderingen praktisch voor hen betekenen.

• Opstanding, gezins, terugkijken, en veranderingen in schoolprestaties kunnen invloed met de scheiding als met de puberteit te maken hebben.





Download tipsheet 13-18

Interessante webinars



'Hoe beleeft een kind een scheiding?'

17 vrijdag 14 maart
9.30 - 11.00 uur

Ga je scheiden? En wil je meer weten over wat een scheiding betekent voor een kind? Welke gevoelens er zijn bij kinderen? En op welke manier je als ouder(s) dan één lijn kunt vasthouden in alle beslissingen die je neemt? In deze online ouderbijeenkomst krijg je gratis praktische informatie en tips, krijg je filmpjes te zien en persoonlijke verhalen te horen. De bijeenkomst is zowel voor ouders die gaan scheiden als voor ouders die gescheiden zijn.

[Meer info & aanmelden](#)

'Wat kan je doen als ouder?'

17 dinsdag 18 maart
19.30 - 21.00 uur

Zit jij in een scheiding en heb je vragen of zorgen over je huidige situatie? Bijvoorbeeld omdat er strijd is over het verschil in opvoeding? Of heeft de scheiding effect op de band met je kind(eren) en wil je dit verbeteren? Meld je dan aan voor de online (vervolg)meeting. Zowel voor de ouder die gaat scheiden als voor diegene, die gescheiden is. Het helpt als je de 'basis' bijeenkomst hebt gevolgd, maar het is niet verplicht.

[Meer info & aanmelden](#)

Open brieven van Villa Pinedo



Villa Pinedo is hét podium in Nederland waar kinderen van gescheiden ouders hun ervaringen delen en volwassenen bewust maken van wat er in hun hoofd en hart omgaat.

Zoals de **open brief aan alle gescheiden ouders**. Er staat in wat veel kinderen met gescheiden ouders denken en voelen. Of lees de **open brief aan kinderen van gescheiden ouders**, geschreven door jongeren.

[Bekijk alle open brieven](#)

Aanbod scheiden in Lelystad



ouders

Algemeen maatschappelijk werk

Ouders die gescheiden zijn, kunnen bij het Algemeen maatschappelijk werk van MDFlevoland terecht voor:

- Hulp bij het omgaan met veranderingen
- Ondersteuning bij het verwerken van het proces en het bespreken van hoe je met de nieuwe situatie kunt omgaan.
- Beter communiceren met je ex-partner
- Samen in gesprek gaan om elkaar beter te begrijpen en de communicatie te verbeteren.
- Aanpassen van het ouderschapsplan
- Hulp bij het aanpassen van het ouderschapsplan, als jullie allebei bereid zijn om hierover in gesprek te gaan.

- Onafhankelijk advies en ondersteuning
- Het bieden van informatie, advies en een luisterend oor als neutrale gesprekspartner

[Meer weten of aanmelden](#)

Lisa Lelystad

Iedereen die met een scheiding te maken heeft of overweegt om te scheiden, kan terecht bij Lisa Lelystad. Of je nu vragen hebt over geldzaken, ouderschap, wonen of juridisch advies: Lisa Lelystad werkt samen met maatschappelijk werkers, jeugdhulpverleners en gespecialiseerde Familie Mediators zodat we jou zo goed mogelijk verder kunnen helpen.

- Ga jij scheiden en wil je meer info? Lees dan verder via <https://lisalelystad.nl/onderwerpen/ik-ga-scheiden-wat-nu/>
- Ben jij gescheiden en wil je meer info? Lees dan verder via <https://lisalelystad.nl/onderwerpen/scheiden-ouder-blijven/>

KINDEREN

Gespreksgroepen voor kinderen

Zijn je ouders gescheiden? Kort of lang geleden? Of zijn ze de scheiding aan het regelen? Heb je je vader of moeder nooit samen gekend omdat de scheiding plaatsvond toen jij nog niet, of nog maar net geboren was?

- Misschien snap je iets niet of ben je boos op je ouders.
- Misschien voel je je verdrietig over de scheiding en alles wat er veranderde.
- Misschien vind je het lastig om in twee huizen te wonen; dat je steeds van de ene naar de andere ouder gaat.
- Het kan ook zijn dat het eigenlijk allemaal wel meevalt.
- Of dat het best wel goed gaat behalve dat ene niet...

Wil je daarover praten of van anderen hun verhaal horen? Wil je er beter mee om leren gaan en kijken hoe anderen dat doen? Misschien kan je er al goed mee omgaan en heb je tips om andere kinderen te helpen? Bekijk dan de verschillende gespreksgroepen die er in Lelystad zijn voor kinderen van gescheiden ouders.

4-6 jaar: Neem contact op met Sarica van MEE Samen via 06-30 99 80 05 of s.marapengopie@meesamen.nl

8-12 jaar: KIES groep voor kinderen met gescheiden ouders. [Meer lezen](#)

12 jaar en ouder: 'Tussen twee huizen' is een lotgenotengroep voor jongeren in een (v)rechtscheidingssituatie. [Meer lezen en aanmelden](#)

NOG VRAGEN?

Heb jij vragen? Neem dan contact op met Lisa Lelystad en wij denken met je mee.

In de [flyer 'Scheiden en nu?'](#) lees je wat we voor je kunnen betekenen. Ook delen wij regelmatig tips & informatie via sociale media. Elke 1e dinsdag van de maand posten we

bijvoorbeeld informatie over scheiden. Ben je benieuwd hiernaar? Volg ons dan via [Instagram](#) en/of [Facebook](#).

Ander nieuws van Lisa



WachtVerzachter

voor jongeren in Lelystad

Ben jij tussen de 17 en 30 jaar en herken je dit? Je voelt je vaak somber. Durft je verhaal niet te delen. Blijft hangen in suffe bijbaantjes. Of vindt het lastig om vrienden te maken?

Je bent niet alleen. Veel jongeren voelen hetzelfde. Misschien heb je je al aangemeld voor professionele hulp en sta je op de wachtlijst. Dan is de WachtVerzachter iets voor jou!

De WachtVerzachter is er om je te ondersteunen terwijl je wacht. Met hulp van ervaringsdeskundigen, die écht begrijpen wat jij doormaakt, kun je samen aan de slag. Wil je liever iets actiefs doen? Check dan hun activiteitenprogramma.

[Website WachtVerzachter](#)

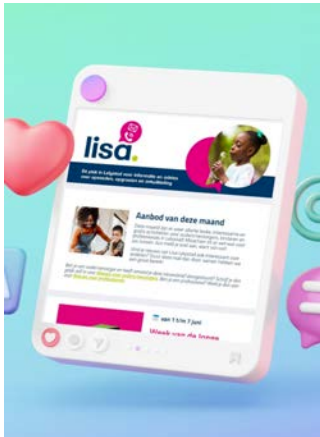


Nieuwe flyers

van Lisa Lelystad

Ken jij onze nieuwe flyers al? We hebben een flyer over scheiden, een algemene flyer (in het Nederlands en het Engels), maar ook flyers over peuters, het basisschoolkind en pubers. Je kunt ze vinden en downloaden op onze website!

[Bekijk de flyers](#)



Aanmelden nieuwsbrief

Heeft iemand je deze nieuwsbrief doorgestuurd? Schrijf je dan gelijk zelf in voor **Nieuws voor ouders/verzorgers**. Ben je een professional? Meld je dan aan voor **Nieuws voor professionals**.

Aanmelden ouders/verzorgers

Aanmelden professionals

TIP! Bekijk [hier](#) eerdere nieuwsbrieven of download ze als pdf om door te sturen!

Bekijk

Heb jij een vraag over het gedrag, de opvoeding of de ontwikkeling van je kind? Of ben je professional en heb je een vraag over een (complexe) casus of dreigt een casus vast te lopen? Wij denken graag mee en kijken samen met jou naar de mogelijkheden. Je kunt ons bellen via **088-0029922** of mailen via info@lisa.lelystad.nl voor tips en persoonlijk advies. Op onze [website](#) vind je nog meer tips, informatie en inspiratie voor kinderen, jongeren en ouders.



Lisa Lelystad

Lelystad, LelystadNetherlands

Je ontvangt deze e-mail omdat je hiervoor hebt ingeschreven of eerder interesse hebt getoond in de activiteiten van Lisa Lelystad. Wil je deze e-mails niet langer ontvangen? Meld je dan eenvoudig af via de link hieronder.

[Uitschrijven](#)

