

SEPTEMBER 2022

# NIEUWSBRIEF

## ALS SCHEIDING JE LEVEN TREFT....

ONTMOETINGSVOND ALS SCHEIDING JE LEVEN TREFT..

De scholen zijn weer begonnen. Het ritme en structuur is weer ingedaald. De eerste ontmoetingsavond op 6 september is ook weer een feit. Het thema was: **Solo-ouderschap**. Een scheiding heeft vergaande gevolgen binnen het gezin. Kinderen 'moeten' weer heen en weer. Ze moeten weer dealen met twee huizen en twee ouders. Ouders hebben door een scheiding ook een andere rol gekregen. Loslaten is, al in een vroeg stadium, binnen de ouder-kind-relatie, een pijnlijk onderdeel. De betrokkenheid bij 'het gezinsleven' is op afstand voor de ouder die de kinderen minder ziet.

Dat geeft onzekerheid bij de ouder met minder contact. Waar doe je goed aan. Hoe laat ik zien dat ik een betrokken ouder ben? En wat doe ik, wanneer ik zie dat er financieel zaken niet goed gaan bij de andere ouder? Vragen waar we met elkaar bij stil hebben gestaan. Beide ouders hebben een verantwoordelijkheid naar elkaar als medegezagsdragers. Durf je naar jouw eigen houding te kijken als ouder en hoeveel bestaansrecht geef jij de andere ouder?

### AGENDA 2022

1 november

Gebroken en toch heel!

Een scheiding doet iets met jou als mens. Schaamte, schuldgevoel, falen, noem maar op. Maar is dat eigenlijk wel zo? Je voelt je gebroken maar toch heel.

Aanmelden voor 28 oktober  
via

[ontmoetingsavond@forestconsult.nl](mailto:ontmoetingsavond@forestconsult.nl)  
Bijdrage € 12,50

Volgende data zijn:  
DV

17 januari

Meer informatie is te vinden op de website.

Tijdens de ontmoetingsavonden wordt er gevoelige en persoonlijke informatie met elkaar gedeeld. Het is belangrijk dat wij allemaal vertrouwelijk omgaan met de informatie die besproken is.

Houten

[www.forestconsult.nl](http://www.forestconsult.nl)

(06) 146 28 389

*"Heere, U kent mij door en door. U weet alles van mij, waar ik ook ben. U weet alles wat ik denk."*

psalm 139:2

TEXT AND PHOTOS BY FORESTCONSULT

### Gezinsreorganisatie

Als een ouder uit het huis vertrekt vindt er direct een gezinsreorganisatie plaats. Beide ouders zijn solo-ouder op het moment dat de kinderen bij jou zijn. Dat betekent ook dat iedereen moet wennen aan de situatie. Je krijgt een ander ritme, andere gewoontes en als je als ouder meer moet werken heeft dit ook gevolgen voor de weekindeling van de kinderen. Er komt een omgangsregeling. Er is minder beschikbaarheid en je hebt ook nog allemaal te dealen met de pijn van de situatie. Kortom een enerverende tijd die energie kost. Maar wat ook normaal is. Gun iedereen de tijd om te wennen.

### Ouderpet en Expartnerpet

Als ouders zijn we zeker in het begin van een scheiding bezig met wat er allemaal gebeurd is. De pijn van het mislukken van het huwelijk. De schokkende dingen die mogelijk zijn gebeurd. Er is nog veel pijn en chaos rond de expartnerlijn. Dit is een periode waarin ook veel conflicten ontstaan, mede omdat de pijn meegenomen wordt bij de beslissingen voor de kinderen. Het is leren om onderscheid te kunnen maken tussen de expartner- en de ouderpet.

### Je eigen cirkel van invloed

De enige invloed die jij hebt als ouder, is je eigen cirkel. De ander kan je niet veranderen. Alleen hoe jij als ouder met de dingen omgaat kan je veranderen. Dat klinkt heel makkelijk. Maar daar ligt echt de sleutel. Hoe lang heb je in je huwelijk geprobeerd om de ander te veranderen? Is dat gelukt?

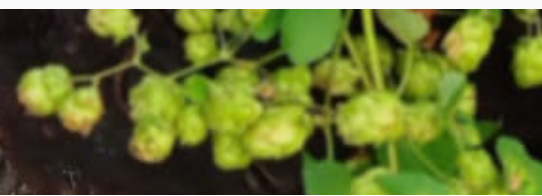
### Waarden

De opvoeding kan soms heel pittig zijn. Welke waarden vind jij als ouder belangrijk om aan je kinderen door te geven? Wat hebben de kinderen van jou als ouder nodig? Dat is waar jij de focus op mag leggen.

### Psalm 139

We begonnen de bijeenkomst met Psalm 139

.Wat een bemoediging dat we weten dat de Heere ons ziet en hoort. Ook al zien wij of ervaren we dat niet altijd. Maar Hij is er. Ook als je het als ouder even niet meer weet. Hij hoort en ziet je. Waar zullen we anders heen gaan als we de woorden van Eeuwig leven niet hebben?



## FORESTCONSULT VOOR PSYCHOSOCIALE HULPVERLENING

### **Sociaal media:**

#### ***Vanaf de bank thuis:***

**Sociaal media:** Op facebook is er een besloten groep: **Christelijk alleenstaande ouders 1.0**, waar je lid van kan worden. Als je interesse hebt; Meld je aan. **Let op;** Via Messenger ontvang je een aantal vragen die je eerst moet beantwoorden.

Op de site **[www.zorgnaechscheiding.nl](http://www.zorgnaechscheiding.nl)** kan je de agenda vinden van diverse activiteiten in Christelijk Nederland.

Er is een **podcast** van het **RD/Bij ons thuis** over **een-oudergezinnen**. Deze is o.a. te beluisteren via spotify en Itunes en staat op de website.

Er is een **podcast** van **Christelijkemediator.nl**, via de site en spotify, soundcloud.com te beluisteren: **15-na-de-scheiding-begint-het-echt**

**Activiteiten waarin ontspanning en ontmoeting centraal staan** worden regelmatig georganiseerd door Wilbert, Elze, Irma en Lydian. Je kan voor meer informatie een mail sturen naar [gescheidenennuverder@gmail.com](mailto:gescheidenennuverder@gmail.com)

### **Mogelijkheden Forestconsult**

- Ouderschap na scheiding (ONS)
- Parallel ouderschap
- Samen werken aan contactherstel
- Thema echtscheiding bespreken binnen kerkenraden, school of gemeente-avond.

### **Individuele begeleiding bij echtscheiding**

Het kan zijn dat je merkt op een ontmoetingsavond dat het thema je raakt. Dat bepaalde pijn je verlamt om een nieuwe stap te kunnen zetten.

Herken je dit en weet je niet goed hoe je dit kan ombuigen?

Bel of mail gerust. Mogelijk kan ik van waarde zijn tijdens een **individueel** traject. Vanuit het aanvullende pakket is er een (gedeeltelijke)vergoeding mogelijk.

**Jeugd & Opvoedhulp** is mogelijk vanuit de gecontracteerde gemeenten: Lekstroom, Vijfheerenlanden en Utrecht West.

Voor vragen, tips, ideeën voor een thema, mail naar [info@forestconsult.nl](mailto:info@forestconsult.nl).

*Met vriendelijke groet,*

Annelies Bos  
Psychosociaal therapeut  
Systeemtherapeutisch werker



