

Nieuwsbrief

Nr 1 (Okt-Nov)

Neutraal Ouderschap
bij scheiding



Hallo leden,

We zijn nu echt van start als vereniging! We hebben al heel wat aanmeldingen gehad en veel positieve reacties. Ook ontvingen we al goede initiatieven van leden.

We werken op basis van vrijwilligheid dus we proberen tijd te vinden om alle ideeën uit te werken.

Uiteraard kunnen we hier alle hulp bij gebruiken. Dus mocht je ideeën hebben of tijd hebben om deze uit te werken, laat het ons weten!

Besloten Facebookgroep

Inmiddels is ook de besloten Facebookgroep ook van start. Je kunt je aanmelden door op deze link te klikken: <https://www.facebook.com/groups/neutraalouderschapbijijscheiding/>

Of te zoeken op de groep 'Neutraal Ouderschap Bij Scheiding'. Daar klik je vervolgens op 'lid worden'.

Het mooie aan deze groep is dat we elkaar kunnen vinden (in een besloten omgeving) en wij iedere dag interessante links posten.

ANBI (Algemeen nut beogende instelling) status

Een aanvraag voor een ANBI status, zodat bedrijven kunnen schenken aan de vereniging met een belastingvoordeel, is in behandeling. We willen onafhankelijk blijven dus werken we met de vereniging alleen met contributiegelden en donaties.

Ken je mensen/instanties/bedrijven die bereid zijn een donatie te doen, dan is dat ontzettend helpend.

Zodra de ANBI status rond is, staat er een apart tabblad op onze website.



Aanpassing van de voorwaarden van lidmaatschap

Er zijn i.v.m. volledige juridische dekking aanpassingen gedaan in de privacyverklaring en de algemene voorwaarden van de vereniging. Deze aanpassing is zorgvuldig uitgevoerd in samenspraak met een juriste. Er zijn geen veranderingen voor jullie als leden maar we hebben zaken wat nauwkeuriger omschreven waardoor we beter de veiligheid van de leden en het bestuur kunnen waarborgen.

Zodra deze nieuwe algemene voorwaarden en het privacystatement zijn aangepast op de website ontvangen jullie een mail waarin je nogmaals (eenmalig) akkoord moet geven als lid. Elk nieuw lid krijgt vanaf dat moment de juiste voorwaarden aangeleverd. Voor vragen hierover kun je ons altijd mailen.

hartelijke groet,

het bestuur

Arie, Kim, Suzanne en Miriam

Leesvoer:

Het verdwenen zelf en andere groepen hebben de Tweede Kamer vragen gesteld over psychisch geweld die begin september door Hugo de Jonge zijn beantwoord:

<https://www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2020/09/01/beantwoording-kamervragen-over-psychische-mishandeling>

Over psychische mishandeling:

<https://slachtofferwijzer.nl/nieuws/onvoldoende-erkenning-voor-psychische-mishandeling/>

Tips:

'Hoe sterk ik mijn kind'

(voor het leesgemak is er gekozen voor 'hij' als het gaat om 'het kind', hier kan ook 'zij' worden gelezen)

1. Zorg dat je kind rustig thuis kan komen na omgang met de andere ouder. Realiseer je dat het kind bij de andere ouder waarschijnlijk helemaal is uitgehoord. Maak de andere ouder onbelangrijk door niets over de andere ouder te vragen aan je kind. Je kunt uiteraard wel dingen vragen als 'wat heb je gedaan dit weekend?' of 'wil je iets vertellen over je weekend?' Geef het kind de tijd en ruimte om thuis te laten komen en 'te landen'. Je kunt hier eventueel later wel op terug komen (of het kind komt er soms zelf op terug)maar wees dan bewust hoe je de dingen vraagt, zie punt 2.

Realiseer je ook dat je kind vaak thuiskomt met verhalen/meningen die niet van het kind zelf zijn. De andere ouder gebruikt het kind als machtsmiddel tegen jou. De andere ouder weet precies waar jouw kwetsbare plekken zitten. Schrik dus niet als je kind ineens zegt 'ik wil bij papa wonen'. Je kunt je kind ontlasten (hij moest dit immers zeggen van de andere ouder)door te vragen 'en wat wil jij?'. Op die manier breng je het kind weer terug naar zichzelf en leer je het kind zelfstandig te worden en onafhankelijk te denken.
2. Normaliseer het kind. Door zelf weer een leven op te bouwen ziet je kind hoe het 'normale leven' er uit ziet. Bij de andere ouder wordt het kind onzeker gemaakt en zal het gaan twijfelen aan wat normaal is. Soms zal je merken dat je kind vertelt over hoe dingen gaan bij de andere ouder omdat hij jouw reactie daarop wil peilen. Bekritiseer dan niet het gedrag van de andere ouder maar zet er tegenover wat jij normaal vindt. Of laat zien hoe jij die dingen doet of waarom jij bepaalde keuzes maakt.

Vertrouw erop dat een kind feilloos aanvoelt wanneer mensen oprecht zijn. Laat je kind merken dat hij heel goed een eigen mening mag hebben.
3. Zoek, daar waar mogelijk, een onafhankelijk vertrouwenspersoon voor je kind. Dit kan bijvoorbeeld een kindertherapeut zijn (met kennis van narcisme). Zo kan het kind zijn verhaal kwijt zonder rekening te hoeven houden met de mening van anderen. Zorg dat deze vertrouwenspersoon vooral het kind sterkt. Laat hem/haar terughoudend zijn met het doen van bijvoorbeeld een zorgmelding naar Politie of Veilig Thuis omdat je dan niet weet of er kennis van zaken is bij deze instanties.

<https://neutraalouderschapbijscheiding.nl/>

4. Lees over trauma's bij kinderen. Wanneer je bepaalde gedragingen van je kind kan herkennen als zijnde uitingen van zijn trauma, kun je er ook beter mee omgaan. Praat hierover met andere ervaringsdeskundigen.
5. Investeer in jezelf; ga sporten, zoek vrienden op, onderneem leuke dingen, zodat je weer ervaart dat er meer is in het leven dan rechtszaken, narcisme, moeilijke gesprekken, et cetera. Dit komt uiteindelijk ook ten goede aan je kind.
Vaak wil een kind voor de ouder zorgen wanneer hij merkt dat zijn ouder het moeilijk heeft. Je kunt hem die zorg ontnemen door goed voor jezelf te zorgen en daarmee uit te stralen dat jij je ex-partner en alle rompslomp daaromheen emotioneel aan kan.
6. Zorg dat er een goede balans is tussen rust en activiteiten voor je kind. Rust is nodig om te kunnen herstellen en activiteiten (bijvoorbeeld spelen met vriendjes en vriendinnetjes of sporten) zorgt voor afleiding. Kinderen kunnen tijdens hun spel heel goed hun problemen vergeten. Laat ze dat vaak ervaren.