

# Introductie

## Nieuwsbrief

Neutraal Ouderschap  
bij scheiding



Dag nieuw lid,

We heten je van harte welkom bij de vereniging Neutraal Ouderschap Bij Scheiding!

Je ontvangt deze introductie nieuwsbrief als nieuw lid om je alvast wat informatie te verstrekken over de vereniging en wat we doen. Gedurende je lidmaatschap ontvang je iedere drie maanden een nieuwe nieuwsbrief. In de nieuwsbrieven lees je actuele informatie over de ontwikkelingen van de vereniging, links naar interessante artikelen, informatie over relevante besluiten van het kabinet, interviews met ervaringsdeskundigen of professionals, tips over bijvoorbeeld hoe je kind te ondersteunen, et cetera.

Iedereen heeft zijn verhaal maar ook geweldige kwaliteiten die we graag benutten als je dit wilt. Met elkaar zijn we sterk en kunnen we ruimte innemen om positieve veranderingen in het huidige jeugdzorgbeleid te bewerkstelligen! Deze vereniging is met elkaar en voor elkaar. We verbinden en zorgen dat je stem gehoord wordt. Wij hebben als bestuur de nodige ervaring met de problematiek en met de werkwijze van jeugdzorg. Als bestuur zijn we betrokken als ouders, maar ook als grootouders, vriendin van, et cetera.

Onze conclusie is dan ook: de andere ouder kun je niet veranderen maar je kunt wel de regie nemen en je kind sterken. Je staat niet machteloos in de communicatie wanneer je je neutraal opstelt en je niet meer laat verleiden tot discussie. Door te focussen op de band met je kind, stap je uit de vermeende strijd en kun je je weer richten op je eigen, normale, gezonde leven en dus op herstel voor jou en je kind.



In 2020 en 2021 hebben we al een aantal fysieke bijeenkomsten kunnen organiseren. Dit was erg geslaagd. Kinderen konden heerlijk samen apenkooien in de gymzaal die we hadden gehuurd en ouders konden rustig met elkaar kennismaken en kletsen. Herkenning en erkenning kwam in de reacties naar voren als een belangrijk thema. Omdat de verbinding zoeken met elkaar, juist in deze coronacrisis zo belangrijk is en helend kan zijn, gaan we ook in 2022 weer ons best doen om bijeenkomsten te organiseren. Uiteraard met inachtneming van de maatregelen die op dat moment gelden.

Iedere derde maandagavond van de maand is er een onlinebijeenkomst. Als lid ontvang je altijd per mail een uitnodiging. Ook is er een besloten Facebookgroep voor leden. Om je hiervoor aan te melden ontvang je een mail met meer informatie.

Er zijn werkgroepen die zich bezighouden met onderzoek, maar ook een groep die zich bezighoudt met social media en communicatie.

Ben je goed in contacten leggen? We willen fondsen aanschrijven om geld te genereren voor activiteiten, buddy contact, promotie, bijeenkomsten (wanneer de maatregelen dit toestaan), et cetera.

Kortom, we kunnen jouw hulp goed gebruiken en hebben de ervaring dat de regie nemen en constructief bezig zijn helpend is in traumaverwerking en herstel. Je kunt ons altijd mailen met vragen of ideeën. We doen ons best om je binnen vijf werkdagen een antwoord te sturen.

Hartelijke groet, Kim, Susanne, Miriam en Arie

## Leesvoer:

We hebben de ervaring dat lezen over de problematiek waar je mee te maken hebt erkenning kan bieden en je weer regie kan geven. We zullen dan ook in iedere nieuwsbrief 'leesvoer' toevoegen.

*Leven met een narcist en scheiden van een narcist; wat houdt dat in?*

<http://de-apate.nl/>

*Strategieën om getraumatiseerde kinderen te helpen ontspannen en hun trauma te verwerken*

<https://thesector.com.au/2020/06/23/calming-the-body-before-calming-the-mind-sensory-strategies-for-children-affected-by-trauma/>

---

## Tips:

In iedere nieuwsbrief zullen we tips delen omtrent een bepaald thema. In deze introductie nieuwsbrief willen we je alvast wat algemene, nuttige tips geven voor het proces van scheiden van een narcist en in de communicatie met hulpverlenende instanties.

**Tip 1;** doe kennis op over wat jij en je kinderen meemaken. Er is op internet veel te lezen over narcisme. Weten dat het probleem niet bij jou ligt, maar dat jouw reactie op het gedrag van jouw ex wel veel invloed kan hebben, geeft je regie en erkenning.

**Tip 2;** als je kind omgang heeft met de andere ouder zal het vaak uitgeput thuis komen. Steun je kind en erken zijn verwarring. Zoek, daar waar mogelijk, een onafhankelijk vertrouwenspersoon voor je kind, zodat hij zonder invloed van ouders ergens zijn verhaal kwijt kan.

**Tip 3;** zorg dat je zo goed mogelijk je eigen leven weer oppakt. Probeer leuke dingen te doen en investeer in jezelf. Alleen dan kun je de ouder zijn die je wil zijn voor je kind en ben je weerbaar tegen het geweld van je ex-partner.

**Tip 4;** wanneer je de zoveelste verontrustende mail of brief van je ex of van een instantie krijgt, probeer die dan eerst even aan de kant te leggen voordat je in paniek (en dus vol emotie) gaat reageren.

**Tip 5;** communiceer met je ex-partner en met de instanties feitelijk neutraal. Jouw emoties kun je beter delen met mensen die je vertrouwt. Wanneer je je emoties te veel deelt in gesprekken of in andere communicatie kan dit tegen je worden gebruikt.

**Tip 6;** zoek hulp voor jezelf bij een professional die kennis heeft van narcisme. Voor meer info kun je ons mailen op [info@neutraalouderschapbijscheiding.nl](mailto:info@neutraalouderschapbijscheiding.nl)

<https://neutraalouderschapbijscheiding.nl/>