

ALS
JE UIT
ELKAAR
GAAT



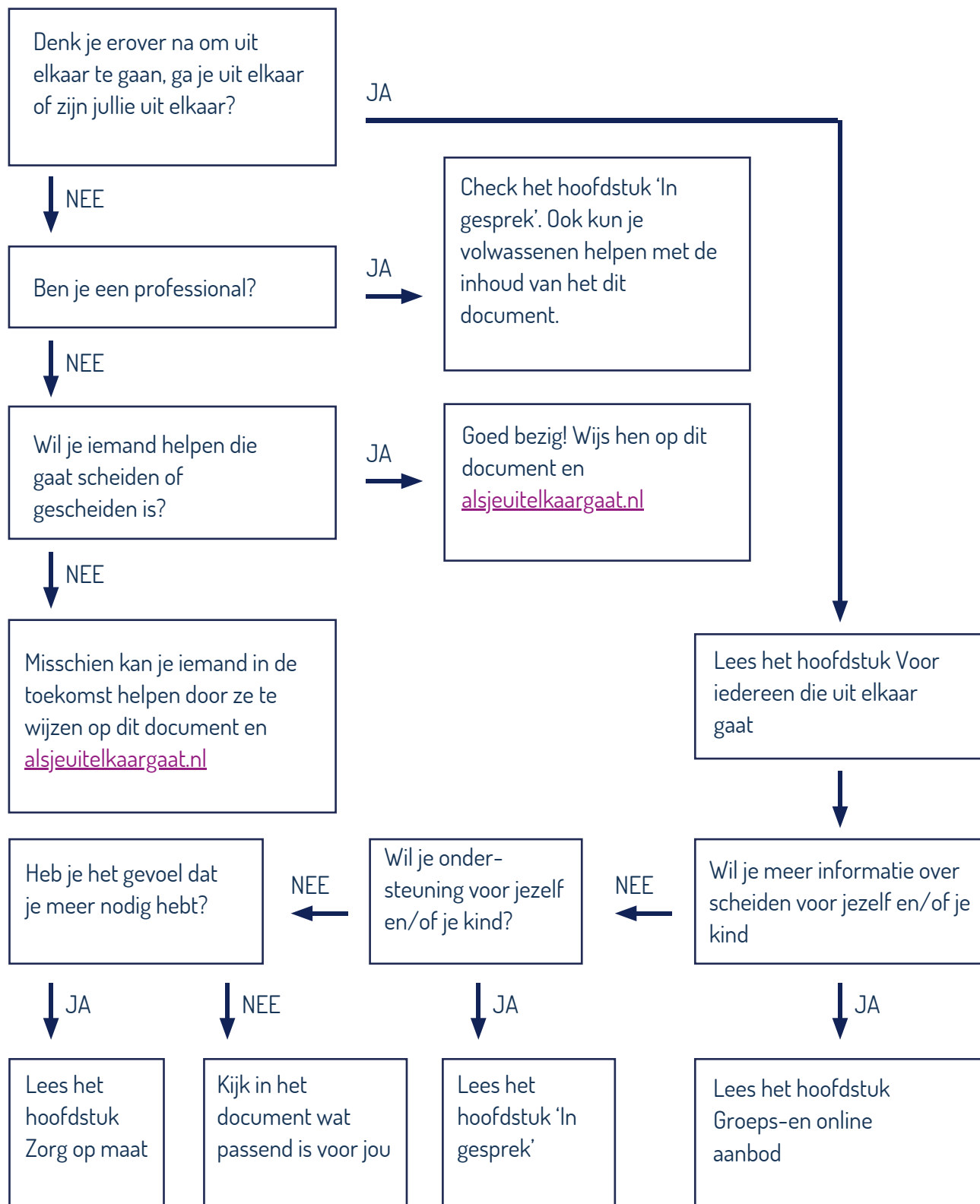
IN OSS



INFORMATIEBOEKJE

Route Alsjeuittelkaargaat

Oss



Door op tijd hulp te zoeken en de juiste informatie en advies te krijgen, heb je de mogelijkheid om meer bewuste en eigen keuzes te maken die helpend zijn in de context van een scheiding. Daardoor kan de schade van een scheiding mogelijk beperkt blijven, zowel voor kinderen als de betrokken volwassenen.

Kijk in dit document wat passend is voor jou.

Route Alsjeuittelkaargaat

Oss

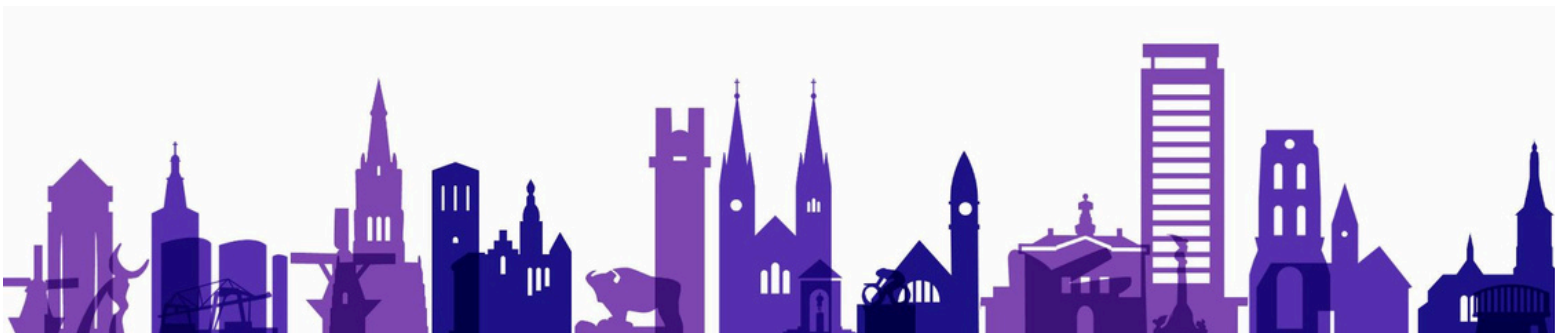
Dit document is bedoeld voor iedereen die te maken heeft met een scheiding, of je nu net uit elkaar gaat of al jaren gescheiden bent. Of je ooit getrouwd bent geweest of niet, maakt hierbij niet uit. Daarnaast is het ook een handig hulpmiddel voor professionals die met gezinnen werken waarbij ouders uit elkaar gaan. Dit document werkt als een routekaart die de mogelijkheden rondom hulp, advies en begeleiding bij het uit elkaar gaan van ouders en hun kinderen in de gemeente Oss beschrijft.

In dit document vind je onder andere trainingen en tools die je kunnen helpen om informatie te krijgen over scheiden. Zo leer je bijvoorbeeld wat scheiden inhoudt en welke zaken er geregeld moeten worden. Een scheiding heeft namelijk veel effect op iedereen betrokken en het is belangrijk om hier op een goede manier mee om te gaan. Ook vind je in dit document advies over hoe je het beste aan je kinderen kunt vertellen dat jullie gaan scheiden en hoe je hen positief kunt opvoeden na de scheiding.

Als jij en je ex-partner er bijvoorbeeld samen niet uitkomen, dan kan Alsjeuittelkaargaat ondersteuning bieden, bijvoorbeeld door middel van een gesprek. Tijdens deze gesprekken kunnen jullie praten over praktische zaken, maar ook over zaken waar jullie tegenaan lopen op het gebied van scheiden. Waar nodig is er overleg met een van de advocaten in Oss die gespecialiseerd zijn in Familierecht en Mediation.

Als je hulp zoekt voor je kind of wilt weten wat zij nodig hebben tijdens de scheiding, dan is bijvoorbeeld de training 'ScheidingsATLAS' of de [online training van Villa Pinedo](#). Bij Villa Pinedo zijn er daarnaast online buddy's beschikbaar voor kinderen/ jongeren die behoefte hebben om met iemand te praten over de scheiding.

En er is meer! Dit document bevat nog veel meer informatie. Blader er doorheen en kijk waar je iets aan hebt. Een scheiding is een grote en heftige gebeurtenis, daarom is het belangrijk om deze zo goed mogelijk te laten verlopen en hierbij hulp te vragen.



Inhoud

VOOR IEDEREEN DIE UIT ELKAAR GAAT

Informatie & advies

Website

Buddy - Villa Pinedo

Groeps- en online aanbod

- Ouders Inc.
- Opvoeden in twee huizen
- KIES (voor kinderen)
- ScheidingsATLAS

Ouderbijeenkomsten live en online

- Online training: aan alle gescheiden ouders - Villa Pinedo
- Online Ouderbijeenkomsten

In gesprek

Ondersteuning door middel van gesprekken

Parallel ouderschap

Gesprekken in samenwerking met een jurist

Kindbehartiger

Zorg op maat

Team 'Alsjeuitelkaar gaat'



Voor iedereen die uit elkaar gaat

Informatie en advies

Wil je meer informatie over scheiden? Denk je na over uit elkaar gaan en wil je tips over hoe je dit gesprek met je partner kan voeren? Ben je al jaren gescheiden maar verloopt dit niet soepel? Voor al deze vragen en alles wat daar tussenin zit, kun je terecht bij **Team 'Alsjeuittelkaargaat'** in Oss door:

- Te bellen naar CJG Bernheze en Oss **088 3742526** (maandag t/m vrijdag van 9.00-13.00 uur) - voor volwassenen met kind(eren)
- Te bellen naar Zorg & Welzijn **14 0412** (maandag t/m vrijdag van 9.00-12.00 uur) - voor volwassenen zonder kind(eren)
- Mail direct naar: alsjeuittelkaargaat@ons-welzijn.nl

Wanneer je contact opneemt met een van de bovenstaande telefoonnummers of het e-mailadres, kom je in contact met een medewerker van CJG Bernheze en Oss of de Toegang Zorg en Welzijn in Oss. Zij hebben kennis over scheiden en weten welke mogelijkheden er zijn in Oss. Deze medewerker denkt met je mee en stelt vragen ter verduidelijking. Deze medewerker helpt je ook in contact te komen met het Team 'Alsjeuittelkaargaat' als dat nodig is.

De medewerkers van Team 'Alsjeuittelkaargaat' zijn gespecialiseerd in het werken met volwassenen, ouders en kinderen in een scheidingssituatie. Volwassenen met kinderen die vragen hebben over scheiden, zijn ook welkom om binnen te lopen bij CJG Bernheze en Oss, contactgegevens:



Schadewijkstraat 6 in Oss

Geopend: maandag t/m vrijdag van 9:00 tot 13:00

088 3742526

cjgbernheze-oss.nl

Van 13.00-17.00u aanwezig in de wijken van Bernheze en Oss en telefonisch bereikbaar voor crisis.

Website

Op de website van Alsjeuittelkaargaat.nl vind je een handige lijst met stappen die je kunt nemen om de scheiding goed te kunnen regelen en er in alle rust uit te komen. Deze lijst heeft alle informatie over onderwerpen zoals de kinderen, financiën en jullie spullen. Naast de controlelijst vind je ook tips van ouders die hetzelfde hebben meegemaakt.

- Website van Alsjeuittelkaargaat - alsjeuittelkaargaat.nl
- De checklist - alsjeuittelkaargaat.nl/checklist/
- Alsjeuittelkaargaat voor beroepskrachten - beroepskrachten.alsjeuittelkaargaat.nl/



Buddy - Villa Pinedo

Een buddy kan kinderen tijdens en na een scheiding ondersteunen. Een buddy is een jongere waarvan de ouders gescheiden zijn en die een training heeft gevolgd om als buddy te kunnen werken. Een buddy is iemand die in dezelfde situatie heeft gezeten en waar je mee kunt praten. Bij de buddy kun je jouw verhaal delen en vragen stellen. Je kunt met de buddy delen wat er in je hart en hoofd omgaat; buddy's oordelen niet. Het contact met een buddy verloopt via de Villa Pinedo-Buddy App en is anoniem.

Wil je meer informatie of jezelf aanmelden voor een buddy?

Kijk op: villapinedo.nl/ik-wil-een-buddy/



Groeps- en online-aanbod

Wil je op een positieve manier je kind ondersteunen tijdens een scheiding of ben je op zoek naar meer informatie over hoe je het beste met een scheiding om kunt gaan? Dan zijn er meerdere groepen en trainingen beschikbaar die jou en je kind kunnen helpen tijdens of na de scheiding. Deze trainingen worden in een groep gegeven, zodat je ook van andere ouders en kinderen kunt leren. Daarnaast is er ook een online aanbod beschikbaar van o.a. Villa Pinedo. Om mogelijke spanningen te voorkomen, worden jij en je ex-partner niet tegelijkertijd ingedeeld voor de training.

Ouders Inc.

Gratis online cursus voor ALLE OUDERS uit Oss.

Bij de geboorte van een kind worden ook twee ouders geboren. Daarom eindelijk een cursus speciaal voor ouders met jonge kinderen die ook weleens moe zijn, ruzie maken, onzeker zijn of gewoon meer willen weten over het ouderschap. Voor alle ouders dus!

DE VOORDELEN:

- Meer tijd voor jezelf én elkaar
- Leer van de valkuilen van andere ouders
- Jullie leren samenwerken en hebben minder ruzie
- Heb je wel ruzie, dan doe je dat op een gezonde manier (want dat hoort erbij)
- Je went sneller aan je nieuwe ouderrol
- Je geniet daardoor meer van je gezin

HOE?

- Praktische tips en tools in 11 video's van slechts 10 minuten
- Leer van elkaar en ga in gesprek door de interactieve oefeningen
- Je kiest zelf het onderwerp dat jullie aanspreekt. Je hebt het immers al druk genoeg!
- Online, dus thuis wanneer het jullie uitkomt
- Opgezet door experts en professionals



ouders inc.
DE ONLINE CURSUS IN DE TROPENJAREN.

Opvoeden in twee huizen – inspiratie workshop voor gescheiden ouders

Na een scheiding is het niet altijd gemakkelijk om goed in gesprek te blijven over de opvoeding van het kind. Je neemt afscheid van elkaar als partner en laat elkaar daarin los. Je laat elkaar echter niet los als co-ouders van jullie kind! Je blijft in de meeste gevallen samen verantwoordelijk voor je kind(eren).

Hoe doe je dat eigenlijk, goed contact blijven houden over opvoeden als je gescheiden bent? Hoe pakken andere ouders dat aan? Waar kun je op letten als je zo goed mogelijk op één lijn wilt blijven? Wat heeft je kind nodig, maar ook: wat heb jij nodig?

Daarover gaat deze inspiratieworkshop waarin je alle tijd krijgt om voor jezelf koers te bepalen 'en uit te wisselen met andere vaders en moeders. Deelname aan deze workshop is gratis. Deze workshop wordt georganiseerd en gegeven door CJG Bernheze en Oss.

Wil je je aanmelden of meer informatie?

Kijk op cjgbernheze-oss.nl



KIES - Kinderen In Een Scheiding

Dit is een spel-praatgroep van 8 bijeenkomsten voor kinderen met gescheiden ouders. Er zijn twee groepen mogelijk: 4-7 jaar (jong kind) en tussen 8 en 12 jaar. Tijdens de bijeenkomsten leren kinderen andere kinderen kennen met gescheiden ouders, waarmee ze hun verhalen kunnen delen. Door middel van gesprekken en activiteiten leren ze van elkaar en begrijpen ze beter wat er gebeurt tijdens een scheiding en hoe ze hiermee om kunnen gaan. Het programma is waardevol voor alle kinderen, ook voor hen die misschien weinig last hebben van de scheiding. Het maakt niet uit of de scheiding nog loopt of al afgerond is, maar het is wel belangrijk dat beide ouders toestemming geven voor deelname als de ouders gezamenlijk gezag (allebei de ouders zijn verantwoordelijk) hebben. Deelname aan dit programma is gratis.



Wil je je kind aanmelden of meer informatie over het programma?

[Kijk op \[cjkbernheze-oss.nl\]\(http://kijk.op.cjgbernheze-oss.nl\)](http://kijk.op.cjgbernheze-oss.nl)

ScheidingsATLAS

Je partner wordt je ex, maar blijft wel je collega-ouder.

Hoe ga je daar goed mee om? Hoe communiceer je met elkaar? Hoe kun je ervoor zorgen dat een scheiding niet eindigt in een vechtscheiding? En wat heeft jullie kind nodig na de scheiding? In 2017 ontwikkelde TNO samen met onder meer Humanitas, Schoolformaat en Iep Coaching de 'ScheidingsATLAS'. Deze wetenschappelijk onderbouwde en laagdrempelige training met veel tips is ontstaan op basis van onderzoek, bijdragen van experts en ervaringen van gescheiden ouders.

Je kunt bij CJG Bernheze en Oss een groepstraining volgen van twee bijeenkomsten van elk drie uur. Die bijeenkomsten worden gegeven door twee gecertificeerde trainers. Belangrijke thema's in ScheidingsATLAS zijn de invloed van de scheiding op je kind, samenwerken in het ouderschap, in gesprek blijven met de andere ouder, positief opvoeden en goed voor jezelf zorgen.

6 HANDVATTEN VOOR OUDERS OM EEN KIND TE HELPEN

1. Laat jullie kind wat vaker merken dat je van hem of haar houdt.
2. Voor een kind is het belangrijk dat het weet en voelt dat jij wel gescheiden bent van de andere ouder, maar niet gescheiden is van hem of haar.
3. Jullie kind is niet degene die verantwoordelijk is voor de scheiding. Dat lijkt een open deur, maar als jonge kinderen in bed liggen en een woordenwisseling hebben gehoord waarin hun naam viel, dan kan één plus één twee worden. "Als ik vanmorgen mijn bordje had leeggegeten en liever was geweest, dan waren mama en papa nog bij elkaar."
4. Zorg ervoor dat jullie kind niet aanwezig is als je iets met de andere ouder wilt bespreken, bijvoorbeeld over de opvoeding of de omgangsregeling.
5. Gebruik jullie kind niet als postbode voor communicatie met de andere ouder.
6. Bewaak het ritme en de regelmaat van jullie dagelijkse routine. Als ouders uit elkaar zijn en het gevoel hebben dat ze hun kind te weinig zien, willen ze soms uitpakken met cadeautjes, leuke uitjes en willen ze de teugels laten vieren. Maar kinderen hebben juist baat bij routine zoals vaste bedtijden, samen eten en vaste regels. Die grenzen geven het kind een veilig gevoel: ze weten waar ze aan toe zijn.



Wil je je aanmelden of meer informatie over dit programma?

[Kijk hier of ga naar \[cjgbernheze-oss.nl\]\(http://kijk.hier.of.ga.naar.cjgbernheze-oss.nl\)](http://kijk.hier.of.ga.naar.cjgbernheze-oss.nl)



Online ouderbijeenkomsten

Deze bijeenkomsten gaan over het omgaan met de scheiding en geeft je do's en don'ts over hoe je goed voor jezelf kunt zorgen in deze zware periode. Ook wordt besproken hoe je er voor je kinderen kunt zijn en waarom dit zo belangrijk is. Je hebt de mogelijkheid om met andere ouders in gesprek te gaan en ervaringen te delen. Tijdens de bijeenkomst krijg je informatie over de scheiding en worden er beelden getoond. Veel ouders hebben deze bijeenkomst als nuttig ervaren.

Als je je wilt aanmelden voor de bijeenkomst, meer informatie wilt lezen of de datums van de ouderbijeenkomsten wilt bekijken, kun je op de volgende link klikken: alsjeuitelkaargaat.nl/agenda/

Online training: aan alle gescheiden ouders

In deze training van Villa Pinedo kijk je door de ogen van je kind. Deze training heeft meerdere modules die je helpen bij:

- Het zorgvuldig plannen van een gesprek met je kind, om te vertellen dat jullie gaan scheiden
- Het inventariseren wat er gaat veranderen voor je kind
- Het negeren van je impulsen om kwaad te spreken over de andere ouder
- Het helpen realiseren dat je kind van jullie allebei evenveel houdt
- Het introduceren van jullie nieuwe partner en wat hierbij komt kijken Het leren kennen van de rechten van je kinderen



Deze **gratis** cursus is online en kan je volgen wanneer je zelf wilt.

Meer informatie over de cursus vind je op: training.villapinedo.nl

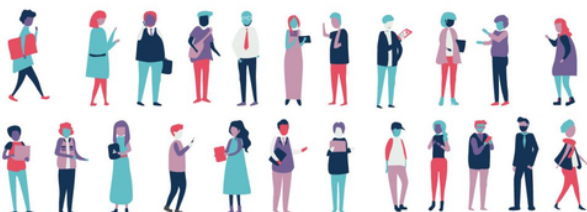
Wil je begeleiding bij het volgen van deze cursus, neem dan contact op met 'Alsjeuitelkaargaat', Scheidingsteam Oss.

Online ouderbijeenkomsten

Door Ouderbijeenkomsten.nl

Gratis informatiebijeenkomsten en ontmoetingen voor ouders en professionals over wat een scheiding en veilig opgroeien betekent voor kinderen en over hoe je een kind steun kan bieden.

Ouderbijeenkomst



In gesprek

Als je in contact bent geweest met een medewerker van Team 'Alsjeuitelkaargaat' in Oss, kunnen zij je doorsturen naar het wijkteam. Samen met jou als ouder bekijken zij welke vorm van ondersteuning het meest geschikt is voor jullie gezin. Om een goede inschatting te maken wordt er gebruik gemaakt van een risicotaxatie-instrument.

Ondersteuning door middel van gesprekken

De begeleiding vanuit 'Alsjeuitelkaargaat' bestaat uit 1-5 gesprekken waarin zij helpen met praktische vragen zoals huisvesting en financiën. Deze ondersteuning is gericht op het begeleiden van jullie gezin bij het uit elkaar gaan of gescheiden zijn. Ook volwassenen die geen kind(eren) hebben zijn van harte welkom.

Parallel ouderschap

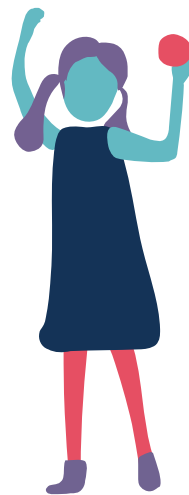
Sommige ouders kiezen voor parallel ouderschap, waarbij ze zo min mogelijk met elkaar communiceren en zich vooral richten op hun eigen ouderschap, met respect voor de andere ouder. Dit kan ruzies en conflicten voorkomen of verminderen. Een maatschappelijk ondersteuner kan uitleggen wat parallel ouderschap inhoudt, helpen met hoe je de situatie kunt aanpakken, tips geven en helpen met zaken waar je tegenaan loopt.

Gesprekken in samenwerking met een jurist of advocaat

Binnen het team 'Alsjeuitelkaargaat' in Oss zijn 2 Sociaal Raadslieden verbonden. Zij geven laagdrempelig juridisch advies. Waar nodig kan het team overleggen met een advocaat, gespecialiseerd in familierecht en mediation. Er kan bijvoorbeeld ook gekozen worden voor een gezamenlijk gesprek waarin de jurist/ advocaat zonder gevolgen juridisch advies geeft aan jullie als ouders. Aan deze ondersteuning/ aanbod zijn kosten verbonden.

Kindbehartiger

Als je wilt weten wat je kind nodig heeft tijdens de scheiding, kan een Kindbehartiger je hierbij helpen. Een Kindbehartiger helpt bij het duidelijk maken van de wensen en behoeften van je kind, biedt een luisterend oor, geeft uitleg over wat er gebeurt tijdens een scheiding en beantwoordt vragen. De Kindbehartiger vertelt jou en de andere ouder wat jullie kind nodig heeft en wat jullie hiervoor kunnen doen. Je kunt in contact komen met een Kindbehartiger door contact op te nemen met 'Alsjeuitelkaargaat' in Oss. De aanmelding wordt in behandeling genomen en er wordt contact opgenomen met jullie als ouders. Het is belangrijk dat jullie als ouders bij gezamenlijk gezag, beiden akkoord gaan met de inzet van de Kindbehartiger.



Zorg op maat

Wanneer blijkt dat er meer nodig is om ervoor te zorgen dat het goed gaat met jullie, zal de professional van 'Alsjeuittelkaargaat' hierin verwijzen en/of helpen bij de aanmelding bij het wijkteam in de wijk waar je woont. We bekijken samen of je/ jullie hulpvraag beter past bij een specialistische zorgaanbieder die kan helpen met behandeling.

Advocaat

In de gemeente Oss zijn een advocaten werkzaam die gespecialiseerd zijn in familierecht en mediation. Wanneer nodig kan een advocaat helpen bij juridische zaken, maar ook bij vragen vanuit de hulpverlening waar jullie als ouders niet uitkomen.

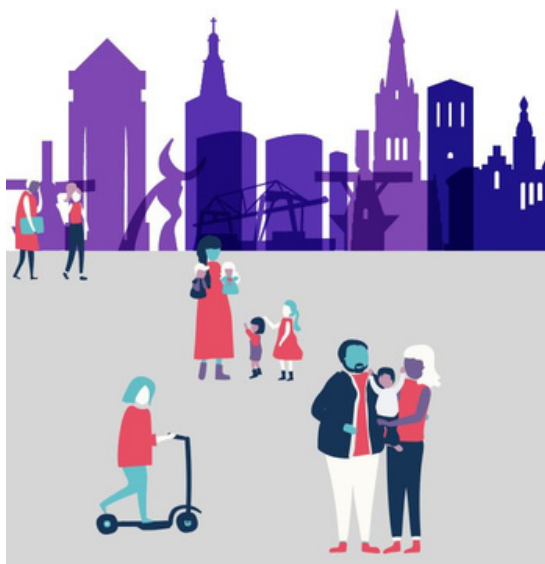
Team 'Alsjeuittelkaargaat'

Informatie en advies voor volwassenen, die gaan scheiden. Ook professionals die werken met volwassenen (met of zonder kinderen) die uit elkaar zijn in de gemeente Oss, kunnen hier informatie en advies krijgen op het gebied van scheiden.

Ouders kunnen terecht bij CJG Bernheze en Oss, Centrum Jeugd en Gezin voor iedereen over opgroeien en opvoeden. Bij CJG kunnen ouders en verzorgers onder andere terecht met vragen over veiligheid en wat nodig is voor ouders en kinderen om ervoor te zorgen dat de kinderen zich goed blijven ontwikkelen. Vragen rondom scheiding die om een antwoord 'op-maat' vragen, worden door de CJG-professionals per mail aangemeld bij Team 'Alsjeuittelkaargaat'. Deze mail wordt dagelijks (werkdagen) bekeken en beantwoord.

Volwassenen kunnen ook contact opnemen met Toegang Zorg & Welzijn in Oss om een vraag voor te leggen. Waar advies-op-maat nodig is, sturen de medewerkers van de Toegang de vraag in een aanmelding per email naar Team 'Alsjeuittelkaargaat'.

Volwassenen met een scheidingsvraag kunnen ook rechtstreeks mailen met Team 'Alsjeuittelkaargaat' in Oss. Dit geldt ook voor professionals met een consultatie-vraag voor 'Alsjeuittelkaargaat'.



Team 'Alsjeuittelkaargaat' bestaat uit een Sociaal Raadslieden, Sociaal Werkers en Jeugdprofessionals met kennis van (ingewikkelde) scheidingen. Als het nodig is worden ook andere specialisten gevraagd om aan te sluiten of om mee af te stemmen. Hierdoor zijn er altijd korte lijntjes en wordt je niet van het kastje naar de muur gestuurd.

Er zijn **geen kosten verbonden** aan inzet van het Team 'Alsjeuittelkaargaat'.

CJG Bernheze en Oss
Toegang Zorg & Welzijn Oss

088 3742526
14 0412

alsjeuittelkaargaat@ons-welzijn.nl

