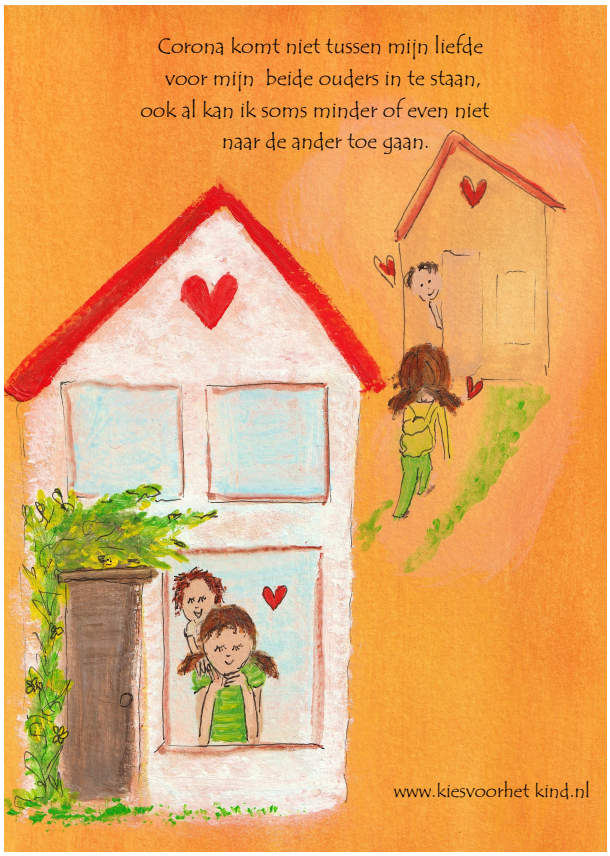
Gescheiden ouders én Corona

Brochure voor kinderen met gescheiden ouders



Je zult het maar hebben...

Heb je al te maken met de scheiding van je ouders...krijg je ook nog te maken met dat stomme Corona virus. Wat kun jij zelf doen om het ondanks Corona zo fijn mogelijk te hebben? Voor jou wat antwoorden en tips.

Omgangsregeling

De meeste gescheiden ouders hebben een omgangsregeling. Ze hebben afgesproken wanneer jij bij een van je ouders bent. Soms heeft de rechter besloten wat je ouders het beste kunnen doen. Deze omgangsregeling staat opgeschreven in het ouderschapsplan.

Omgangsregeling en Corona

Door Corona gelden er voor alle mensen tijdelijk nieuwe regels hoe je met elkaar omgaat. Er mogen niet te veel mensen bij elkaar komen en mensen moeten 1,5 meter afstand van elkaar houden. Die regels zorgen ervoor dat zo weinig mogelijk mensen ziek worden door Corona.

Als er een heel andere situatie is zoals nu met Corona, dan gaat het met de omgangsregeling soms anders dan opgeschreven staat. Bij Corona gaat de omgangsregeling alleen anders als:

- Je ouder(s) als werk een belangrijk beroep hebben om nu op andere uren te werken en te helpen tegen Corona
- Je ouders of jij of bijvoorbeeld de nieuwe partner van je ouder, (stief) broers/zussen klachten hebben die kunnen wijzen op Corona
- Je ouders dat samen afspreken bijvoorbeeld omdat een van je ouders je beter kan helpen met je schoolwerk.
- Je ouders dat samen afspreken omdat jij het even fijner vindt om meer op één plek te zijn.
- Alles door Corona even een beetje te veel is voor één van je ouders en je ouders besluiten dat de omgang even beter anders geregeld kan worden.

Ik kan niet naar een van mijn ouders

Je ouders mogen niet zelf, in hun eentje, beslissen of je wel of niet naar de andere ouder kunt gaan. Ze moeten met elkaar overleggen en de regels van het RIVM, een instantie die de regels bij Corona maakt, volgen en voor jou en henzelf verstandige afspraken maken.

Contact met je ouder

Als je ouders het eens zijn over een goede reden waarom je niet naar een van je ouders kunt, dan kan voor jou

best heel moeilijk zijn.
Ook al is het voor iedereen het beste, jij moet er wel mee omgaan.
Wat kun je afspreken met je ouders dat jou misschien helpt:

- Bellen
- Beeldbellen (Facetime, skype, zoom)
- Post (tekening, kaartje, brief sturen of e-mailen)
- Dagboek bijhouden en je belevenissen later alsnog vertellen
- Foto's en filmpjes sturen (Whats App, e-mail)
- Misschien heb je zelf nog wel hele leuke ideeën

Ik heb last van de scheiding

Voor alle mensen is het leven anders door Corona. Ook voor kinderen is dat zo. Je werkt nu thuis aan je schoolwerk. Je kunt niet of minder buiten spelen. Misschien ga jij je vervelen, omdat je je vrienden en vriendinnen en school mist.
Je kunt hierdoor ook wat (extra) last hebben van de scheiding van je ouders. Dat komt omdat je er meer over na kunt denken of misschien omdat je er meer over hoort.
Denk hier maar eens over na:

- Wat kun jij zelf doen om het fijner te hebben?
- Wat is nu eigenlijk het meest lastig en waarom?
- Wat kan je helpen?
- Kun jij er zelf iets aan doen of heb je hulp nodig?

We hebben een paar tips voor je:

- Praat er over met je ouders
- Zeg wat jij fijn zou vinden en vraag of het kan.
- Zeg tegen jezelf dat je wel even aan de lastige dingen mag denken maar niet de hele dag. Dat lost immers niks op. Als Corona over is kun je weer veel leuke dingen samendoen. Misschien kun je vast een lijstje maken voor dan.
- Knutsel smileys van alle gevoelens die je kent. Kijk voor de uitleg hier
- Teken een hartje en schrijf daarin alles wat fijn is en versier het hart. Hang het hartje op een plek waar je het vaak ziet.
- De scheiding is van je ouders, alleen volwassen mensen kunnen dingen over scheiding oplossen, vergeet dat niet
- Corona gaat ook weer voorbij
- Vraag eventueel je ouders contact te zoeken met een KIES coach, iemand die met kinderen kan praten over scheiding en kinderen kan helpen, www.kiesvoorhetkind.nl
- Bel met de Kindertelefoon 0800 0432

Waar kan ik meer voor kinderen vinden over scheiding?
Informatie voor kinderen klik hier
Het kies lied en film klik hier
You Tube kanaal van KIES klik hier

Waar kunnen mijn ouders meer vinden over kinderen en scheiding?
www.kiesvoorhetkind.nl