



# SPREEKBEURT PAKKET

Hoi!

Wat goed dat jij je spreekbeurt gaat houden over Villa Pinedo, dé plek voor kinderen met gescheiden ouders. Bij Villa Pinedo kunnen kinderen van gescheiden ouders terecht om hun ervaring te delen, elkaar te adviseren en tips te krijgen. Een plek waar er naar kinderen geluisterd wordt en waar kinderen de adviseurs zijn van volwassenen.

Als ouders uit elkaar gaan zijn kinderen soms bang dat het hun schuld is. Hoe moeilijk sommige dingen ook zijn, kinderen zijn nooit verantwoordelijk voor de scheiding tussen hun ouders. Scheidingsproblemen oplossen is dus nooit de taak van een kind! Wat kinderen wel kunnen doen is erover praten en vertellen wat er in hun hoofd en hart omgaat.

En daar helpen wij je bij Villa Pinedo graag een handje bij!

# CIJFERS & FEITJES

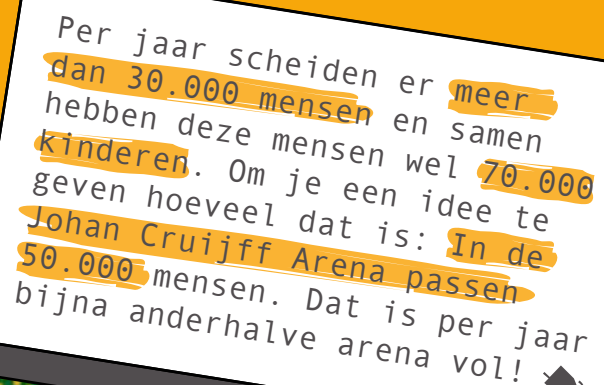
Misschien heb jij zelf wel gescheiden ouders of ken je iemand met gescheiden ouders. Of misschien zijn jouw ouders nooit getrouwd geweest en nu ook niet meer samen. Wist je dat er heel veel kinderen opgroeien in twee huizen?

Voor kinderen kan het heel fijn zijn om erover te praten. Dat kan thuis maar natuurlijk ook in de klas. Of heb je al eens op [www.villapinedo.nl](http://www.villapinedo.nl) gekeken? Hier zijn Buddy's waarmee je kan appen maar ook een Forum om anoniem een vraag op te stellen. Want je bent zeker niet de enige met gescheiden ouders.

# Scheiding

## VERANDERINGEN

Wanneer kinderen te horen krijgen dat hun ouders gaan scheiden is dat natuurlijk heel erg schrikken. Soms hebben ouders al langer ruzie en soms helemaal niet. Hoe het ook gaat, een scheiding doet eigenlijk altijd pijn als je het aan kinderen vraagt. Na een scheiding veranderen veel dingen tegelijk. Kinderen zien bijvoorbeeld niet meer allebei de ouders elke dag. Veel kinderen moeten verhuizen of veranderen van school. Vaak worden ouders ook weer opnieuw verliefd en moeten kinderen daaraan wennen. En in het ergste geval moet een kind één van de ouders heel erg missen, omdat die ouder ver weg woont bijvoorbeeld. Maar wist je dat je niet de enige bent?



Per jaar scheiden er **meer dan 30.000 mensen** en samen hebben deze mensen wel **70.000 kinderen**. Om je een idee te geven hoeveel dat is: **In de Johan Cruijff Arena passen 50.000 mensen**. Dat is per jaar bijna anderhalve arena vol!



56%  
van de kinderen  
met gescheiden  
ouders verhuist

56%

25%  
van de kinderen  
gaat naar een  
andere school

25%

66%  
van de kinderen  
gaat bij de  
moeder wonen

66%

20%  
van de kinderen  
in een klas heeft  
gescheiden ouders

20%

33%  
van de kinderen  
ervaart de  
scheiding als een  
ruziescheiding

33%

18%  
van de kinderen  
heeft geen contact  
meer met een van  
de ouders

18%



# BEGRIIPPEN

Trouwen en scheiden zijn belangrijke en officiële gebeurtenissen in het leven van mensen. Wanneer ouders gaan scheiden komen daar dingen bij kijken zoals het ouderschapsplan, de advocaat, de rechter, de mediator en alimentatie. Maar wat betekenen deze begrippen eigenlijk?

# 7 begrippen



## HET OUDERSCHAPSPLAN

Mensen die kinderen hebben mogen pas officieel scheiden als ze in een plan hebben vastgelegd hoe ze hun kinderen na de scheiding verzorgen en opvoeden. In het ouderschapsplan kunnen ouders afspraken maken over alles wat met hun kinderen te maken heeft. Dingen zoals alimentatie, verjaardagen, vakanties en zelfs van wie een kind toestemming nodig heeft om een piercing te laten zetten!



## HET OUDERLIJK GEZAG

Het ouderlijk gezag is de plicht van een ouder om voor zijn of haar kind te zorgen. Ouders zijn dus verantwoordelijk voor de verzorging en opvoeding van hun kinderen.



## KINDERALIMENTATIE

Ook financieel moeten ouders voor hun kinderen blijven zorgen na een scheiding. De ouder die het meeste verdient betaalt vaak kinderalimentatie aan de ouder die het minste verdient. De rechter kijkt dan naar wat er is afgesproken over waar de kinderen het meeste zijn en wat er nodig is. Alimentatie is iets tussen ouders waar kinderen zich niet druk om hoeven te maken of bij betrokken moeten worden.



## DE MEDIATOR

Een mediator is iemand die ouders helpt bij het maken van afspraken. Bijvoorbeeld over een ouderschapsplan en hoe ze dat in de toekomst met elkaar zullen afspreken. Behalve over hun kinderen moeten ouders ook dingen regelen over geld en over het huis. Verder moeten spullen die van hen allebei waren, eerlijk worden verdeeld.



## DE ADVOCAAT

Een advocaat helpt bij het in orde maken van de papieren die nodig zijn voor een scheiding. Deze scheidingspapieren worden door de advocaat bij de rechter ingediend. Soms nemen ouders allebei een eigen advocaat en soms hebben ze er samen één.



## DE NOTARIS

Ook kunnen ouders naar een notaris toe als ze willen scheiden. De notaris helpt dan, net zoals de advocaat, met de scheidingspapieren. Daarnaast kijkt de notaris ook of er nog spullen verdeeld moeten worden zoals het huis.



## DE RECHTER

Een scheiding moet officieel worden uitgesproken door de rechter. Voordat een rechter deze uitspraak kan doen zal hij eerst kijken naar het ouderschapsplan, de alimentatie en andere zaken die ouders vooraf moeten regelen. Ook nodigt de rechter kinderen vanaf twaalf jaar uit voor een kindgesprek. Wat dat is lees je op de volgende pagina!



IN  
GESPREK  
MET DE  
KINDER-  
RECHTER



# Uitnodiging van de rechter



## UITNODIGING KINDGESPREK

Beste [naam],

Je ouders zijn gescheiden of gaan scheiden en de rechter zal een beslissing gaan nemen over wat er bij deze scheiding komt kijken. Deze beslissing heeft ook gevolgen voor jou en om die reden wil de rechter (van [naam rechtbank]) ook graag jouw mening horen en je uitnodigen voor een gesprek. Dat klinkt misschien eng, maar dat is het echt niet. Het kan zelfs heel fijn voor je zijn.

### Scheiden

De beslissing van je ouders om te gaan scheiden is in ieder geval **nóóit** jouw verantwoordelijkheid. Het is een keuze van je ouders en daar heb jij, als kind, jammer genoeg geen invloed op. Waar je **wél** invloed op hebt, is hoe ze de dingen regelen. Je ouders hebben aan de rechter gevraagd iets te veranderen. Dit kunnen verschillende dingen zijn. Een voorbeeld is hoe vaak je bij je vader bent of hoe vaak je bij je moeder bent. Jij hebt als kind het recht om over dat soort dingen je mening te geven, zodat jij je straks ook fijn voelt bij de afspraken die je ouders maken.

### Informatie over het gesprek

Daarom nodigt de kinderrechter je uit voor een gesprek van ongeveer een kwartier, zonder je ouders erbij, waarin jij mag zeggen wat jij voelt en vindt. Natuurlijk mag je ook iemand anders meenemen naar de rechtbank. Deze persoon is niet bij het gesprek aanwezig. Het kan fijn zijn om van tevoren na te denken over wat je graag zou willen vertellen aan de kinderrechter. De kinderrechter kan later rekening houden met jouw mening als hij of zij gesprekken met je ouders voert of beslissingen neemt. Ik, de griffier, ben er ook bij en ik zal alles wat er gezegd wordt goed opschrijven, zodat we altijd weten wat we besproken hebben. Op [www.rechtspraak.nl](http://www.rechtspraak.nl) staat onder het kopje 'Naar de rechter' een video over het zogeheten 'kindgesprek'. Dan weet je alvast hoe zo'n gesprek ongeveer gaat. Wil je zo'n gesprek met de rechter? Geef dit dan aan op het keuzeformulier, dan krijg je binnenkort een brief van ons met daarin verdere informatie.

### Liever niet?

Vind je zo'n gesprek te spannend of te moeilijk? Geef niks. Dan kun je ook een brief schrijven aan de kinderrechter, over hoe je je voelt en wat je graag zou willen. Je hebt een lege envelop ontvangen, met deze



## /UITNODIGING KINDGESPREK

envelop kun je jouw brief zonder postzegel versturen. Het enige wat je hoeft te doen is de envelop met brief in de brievenbus doen. Zet er alsjeblieft wel bij hoe je precies heet.

Of je nou voor het gesprek kiest of liever een brief schrijft, het is belangrijk dat je vertelt waar jij je goed bij voelt. Zo kan de kinderrechter afspraken maken met je ouders, waar jij blij mee bent. Wij willen namelijk dat jij zo min mogelijk last hebt van de scheiding.

Met vriendelijke groet,  
De Griffier

## KEUZEFORMULIER

Zou je hier aan willen geven voor welke optie je kiest?:

- Ik kom op gesprek
- Ik schrijf een brief (deze brief kan geschreven worden in het kader hieronder)
- Ik kom niet op gesprek en ik schrijf ook geen brief

# AFSPRAKEN

Wanneer je ouders gescheiden zijn, komen er afspraken over wanneer je welke ouder ziet. Wist je dat er verschillende afspraken kunnen zijn na een scheiding? En wist je dat kinderen het recht hebben om van allebei hun ouders te houden en allebei hun ouders te zien? Dit staat in het **Kinderrechtenverdrag van de Verenigde Naties**.

## **Artikel 9**

*‘Het kind heeft recht om bij de ouders te leven en op omgang met beide ouders als het kind van een of beide ouders gescheiden is, tenzij dit niet in zijn of haar belang is’.*

# Afspraken

## > DE OMGANGSREGELING

In de omgangsregeling staan alle afspraken over de omgang met de niet-verzorgende ouder. Ouders maken deze afspraken in het ouderschapsplan. Dit houdt eigenlijk in: wanneer ziet een kind de ouder met wie hij of zij het minste tijd doorbrengt? Eigenlijk hangt dit helemaal af van een persoonlijke situatie. Dit kan bijvoorbeeld zijn: Om de week een weekend naar je vader en de vakanties en feestdagen door de helft.

## > HET CO-LOUDERSCHAP

Als kinderen evenveel bij hun ouders willen wonen na de scheiding heet dit co ouderschap. 20% van alle gescheiden ouders kiest hiervoor. Zo kun je als kind om de week van huis wisselen maar ook om de paar dagen. Soms vinden kinderen het best lastig om zo vaak te wisselen, zo moet je elke week weer aan alles denken. Kinderen kunnen dan aan hun ouders vragen om hierbij te helpen. Zo weet je zeker dat je niets vergeet!

## > BIRDNESTING

Soms kiezen ouders ervoor om zelf heen en weer te reizen in plaats van de kinderen. In dit geval mogen de kinderen in één huis blijven wonen en komt om de week de andere ouder in het huis.

Kijktip: Yael (15) heeft een vlog gemaakt over birdnesting

KLIK  
HIER



# OEFENING

## VERANDERINGEN

Wanneer je gescheiden ouders hebt veranderen veel dingen. Vaak zijn er andere regels bij je ouders. Daardoor kan het soms per week verschillen hoe je huisregels eruit zien. Veel kinderen weten soms niet in welk huis ze zijn als ze net wakker worden. Ben ik nu bij papa of bij mama? Een beetje zoals wakker worden op vakantie en even niet weten waar je bent.

## OEFENING

Heb jij geen gescheiden ouders maar zou je je wel een keer willen inleven in het leven van een kind die dat wel heeft? Probeer dan eens deze oefening: Poets drie dagen je tanden en doe dan je pyjama aan om vervolgens de andere drie dagen eerst je pyjama aan te doen en dan je tanden te poetsen. Kinderen bij gescheiden ouders moeten vaak heel flexibel zijn. Bij de één mogen de schoenen binnen aan en de andere ouder wordt boos. Of bij de één moet je voor 20:00 uur thuis zijn en bij de ander is dat 21:00 uur. Dat kan soms best ingewikkeld zijn.





# EERSTE HULP BIJ GESCHEIDEN OUDERS

Elk jaar krijgen zo'n 70.000 kinderen en jongeren te horen dat hun ouders uit elkaar gaan. Manal (12) uit Amsterdam weet hoe het voelt. Samen met kindertherapeut en oprichter van Villa Pinedo, Marsha Pinedo geeft ze vijf tips.

# de 5 tips

## HET VERHAAL VAN MANAL

Op een dag zei mijn moeder het. "We gaan scheiden". Ik schrok. "Waarom?" vroeg ik. Ik kreeg geen antwoord. Niet meteen. Ik was pas vijf. Nu, achteraf, snap ik het wel. Mijn vader en moeder waren niet gelukkig samen. Toen ze gingen trouwen, hoopten ze dat het voor altijd was. Maar het liep anders. We hadden een groot huis met een tuin. Maar daar konden we niet blijven. We gingen in twee huizen wonen, mijn zusje en ik. Mijn ouders zijn altijd heel rustig gebleven en hebben niet tegen elkaar geschreeuwd. Dat is fijn. Soms vind ik wel toch wel moeilijk dat ik mijn ouders bijvoorbeeld nooit meer tegelijk zie. En dat we nooit meer met z'n vieren zijn.

MANAL



## PRAAT EROVER!

Tijdens een scheiding gebeurt er heel veel. Misschien maken je ouders ruzie of zijn ze verdrietig. Vaak moet je verhuizen. Of heeft je vader of moeder een nieuwe liefde. Het is belangrijk om daar niet alleen mee te blijven zitten. Neem iemand in vertrouwen. Deel je verhaal bijvoorbeeld met een oom, een juf, een vriend of vriendin.

Erover praten helpt echt! Dit kan natuurlijk ook met een Buddy van Villa Pinedo of op het Forum!

*Manal: "Toen mijn ouders gingen scheiden moest ik huilen omdat we moesten verhuizen. Mijn moeder heeft mij toen getroost en met me gepraat. Dat was heel fijn."*

2

## MAAK ER WAT VAN!

*Manal: "Een scheiding is niet leuk. Maar het helpt als je het zelf zo leuk mogelijk maakt. In onze nieuwe kamer heb ik bijvoorbeeld vlinderbehang voor de muren uitgekozen. Ook mocht ik samen met mijn zusje nieuwe spulletjes uitzoeken. Dat was heel leuk en voelde ook als een mooi, nieuw begin."*

3

## LAAT JE OUDERS HET ZELF OPLOSSEN

Als ouders uit elkaar gaan hebben kinderen vaak het gevoel dat ze tussen hun vader en moeder moeten kiezen. Ook willen kinderen vaak iedereen graag gelukkig maken. Ze wringen zich in bochten om te voorkomen dat er nóg meer ruzie of verdriet ontstaat. Ook voelen kinderen zich vaak schuldig. Dat is nergens voor nodig! Als je ouders gaan scheiden is dat hún beslissing. Jij hoeft dus geen taken op je te nemen, dat is iets tussen je ouders. Laat ze het lekker maar zelf oplossen!

4

## VERTEL HOE JIJ HET WILT!

Zeggen je ouders onaardige dingen over elkaar waar jij bij bent? Heb je last van de wisseldagen? Bedenk dan hoe jij het wilt hebben en laat je ouders dat weten! Vaak weten vaders en moeders niet precies wat er in hun kinderen omgaat, daarom is het belangrijk om zelf te vertellen hoe jij je voelt. Als je dat niet hardop durft te zeggen kun je het in een brief schrijven.

*Manal: "Ik vergeet altijd wel iets als ik bij mijn vader ben. Een boek of een trui. Dat is echt vervelend! Het zou handig zijn als iemand me daarbij kon helpen."*

5

## HET WORDT BETER!

Zit je midden in de scheidingschaos en denk je dat het nooit meer goed komt thuis? Troost je: het went. Na een tijdje wordt het steeds gewoner.

*Manal: "In het begin vond ik het allemaal lastig. Maar nu voelt het heel normaal. Ik kan zelfs genieten van de voordelen. Afgelopen zomer ben ik bijvoorbeeld twee keer op vakantie geweest. Met mijn vader naar Spanje en met mijn moeder naar Marokko.*

*Geloof me: het wordt vanzelf gewoon ☺.*





# VILLA PINEDO

Bij Villa Pinedo zijn kinderen van gescheiden ouders aan het woord.  
Dat is wat de stichting zo bijzonder maakt. Want wie weet er nou beter  
hoe het is om te leven met gescheiden ouders dan de kinderen zelf?



## Oprichting

Op 18 februari 2011 richtte Marsha Pinedo, kindertherapeute, stichting Villa Pinedo op, dé stichting voor kinderen van gescheiden ouders. Een half jaar later, op 19 september 2011, kwam de website online. Op de website konden kinderen verhalen lezen van andere kinderen met gescheiden ouders en vragen stellen op het forum. Ook Marsha zelf heeft gescheiden ouders. Haar ouders zijn gescheiden toen zij pas drie jaar was. Verderop in dit hoofdstuk vind je een interview met oprichter Marsha!

## Villa Pinedo Buddy

Vijf jaar na het oprichten van de stichting, op 9 september 2016, lanceerde Villa Pinedo het Online-Buddyprogramma.

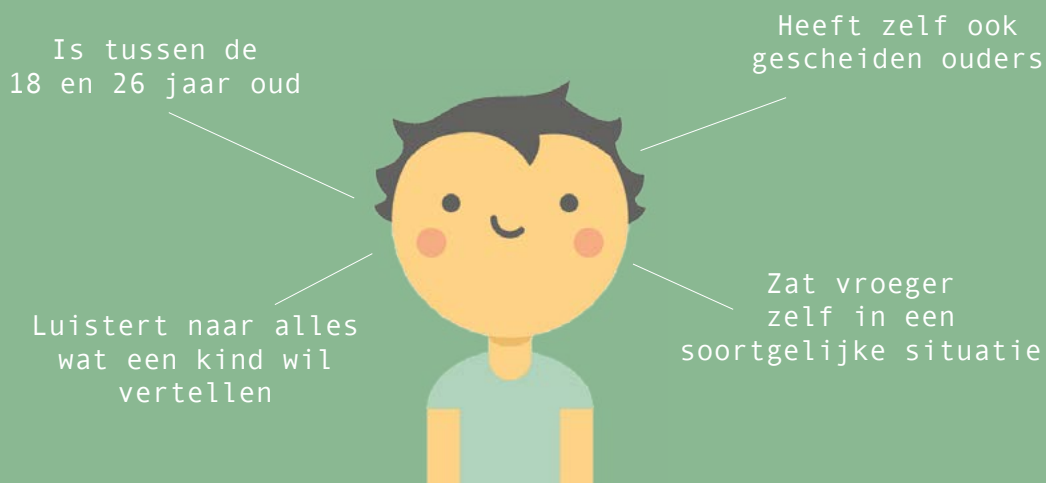
Sinds die dag kunnen kinderen met gescheiden ouders gekoppeld worden aan een Buddy voor een luisterend oor, advies en antwoord op vragen via de MyBuddy App.

Een Buddy is een jongere met gescheiden ouders, die een training heeft gevolgd om Buddy te worden. Met een Online-Buddy aan jouw zijde, kun je ervaringen over de scheiding uitwisselen. Je kunt jouw Buddy via de MyBuddy App vertellen wat er in je hoofd en hart omgaat.

Ook kun je nog steeds een vraag stellen via het Forum. De Buddy's van Villa Pinedo beantwoorden alle vragen en geven advies. Zij hebben zelf ook gescheiden ouders en begrijpen goed met welke problemen en gevoelens je te maken hebt.

# Online Buddyprogramma

Wanneer ouders uit elkaar gaan of al uit elkaar zijn kunnen kinderen bij Villa Pinedo een Buddy aanvragen.



## EEN BUDDY VAN VILLA PINEDO

Op de website van Villa Pinedo kunnen kinderen kiezen wat er op dit moment speelt en waar hij of zij een luisterend oor bij kan gebruiken, bijvoorbeeld: Geen contact met (een van beide) ouders, gedoe met stiefouders, verhuizen, wisselen van school, ervaring met kinderrechtser of advocaten.

Villa Pinedo probeert altijd een Buddy te zoeken die ongeveer hetzelfde heeft meegemaakt als waar een kind mee zit. Op die manier kan een Buddy de situatie extra goed begrijpen en tips geven. Via de MyBuddy App kan een kind vervolgens contact opnemen met zijn eigen Buddy wanneer hij of zij maar wil.

Voor een Buddy heb je geen toestemming nodig van je ouders of verzorgers. Op de MyBuddy App zit zelfs een geheime code wanneer je niet wil dat er iemand met je meeleeft! Om ervoor te zorgen dat alles veilig is worden de gesprekken in de MyBuddy App door Villa Pinedo mee gelezen.

Ook kunnen kinderen op het Forum van Villa Pinedo terecht. Hier kunnen kinderen zelf vragen stellen maar ook antwoord geven op andere vragen. De vragen worden ook altijd beantwoord door één van de Buddy's van Villa Pinedo. Ook hiervoor gebruiken de Buddy's altijd hun eigen ervaring om kinderen zo goed mogelijk te helpen!

# Interview met een Buddy

## WAT IS EEN BUDDY EIGENLIJK?

Een Buddy is iemand die er speciaal voor jou is. Een Buddy heeft zelf ook gescheiden ouders en kan je extra goed helpen, omdat hij of zij je daardoor beter begrijpt. Soms heb je door de scheiding vragen of voel je je niet zo blij; je Buddy is er dan om je te helpen. Je kan alles vragen als je ergens mee zit of als je juist iets leuks wil delen. Via de app kun je heel gemakkelijk je vragen stellen en is je buddy er om naar je te luisteren.

## WAAROM BEN JE BUDDY GEWORDEN?

Ik ben Buddy geworden, omdat ik zelf gescheiden ouders heb en ik wilde graag andere kinderen en jongeren daarmee helpen. Het is belangrijk dat er wordt geluisterd naar een kind, vooral als het kind in een moeilijke situatie zit. Een scheiding kan best lastig zijn, daarom wilde ik ervoor zorgen dat ik naar anderen kan luisteren en ze zich beter kunnen voelen.

## HOE OUD WAS JIJ TOEN JE OUDERS SCHEIDEN?

Toen mijn ouders gingen scheiden, was ik een paar maanden oud. Daarom weet ik eigenlijk niet beter dan dat ze niet bij elkaar zijn.

## ZITTEN ER VOORDELEN AAN GESCEIDEN OUDERS?

Er kunnen ook wel voordelen zitten aan gescheiden ouders. Je kan bijvoorbeeld twee keer je kamer inrichten. Ook heb je misschien meer tijd om of alleen met je vader of alleen met je moeder iets leuks te gaan doen.

## HEB JE TIPS VOOR KINDEREN MET GESCEIDEN OUDERS?

Hier zijn een paar tips van mij voor jullie:

- ⇒ Probeer met je ouders te praten over wat je voelt. Als je dit lastig vindt, kan je misschien met een Buddy hierover praten zodat hij of zij je erbij kan helpen.
- ⇒ Jij bent als kind niet verantwoordelijk voor het geluk van je ouders.
- ⇒ Probeer positief te blijven en bedenk je dat er ook veel leuke dingen zijn!



SELENA



# 5 vragen aan Marsha Pinedo

1

## WAT BETEKENT VILLA PINEDO EIGENLIJK?

Villa Pinedo is dé plek voor kinderen van gescheiden ouders. Een plek waar kinderen delen wat er in hun hoofd en hart omgaat. Een plek waar er naar hun geluisterd wordt. Een plek waar kinderen de adviseurs zijn van volwassenen. Eigenlijk gewoon één online Villa voor kinderen met gescheiden ouders dus!

2

## WAAROM HEB JE VILLA PINEDO OPGERICHT?

Ik zag in mijn kindertherapie praktijk veel kinderen van gescheiden ouders met dezelfde problemen rondlopen. Veel kinderen hadden het gevoel dat ze de enige waren die het moeilijk vonden dat ouders bijvoorbeeld een nieuwe partner kregen of dat ze moesten verhuizen. Ik wil dat alle kinderen met elkaar in contact kunnen komen zodat ze weten dat ze niet de enige zijn en dat er altijd een plek voor hen is.

3

## WAT IS ER ALLEMAAL OP VILLA PINEDO TE VINDEN?

We hebben Online-Buddy's waar je mee kan appen over gescheiden ouders, een forum waar je vragen kunt stellen, verhalen van kinderen die vertellen over hun eigen ervaringen, filmpjes en Open Brieven. In deze brieven, die zijn geschreven door kinderen met gescheiden ouders, staan tips over scheiden aan kinderen en volwassenen. De brieven zijn voor gescheiden ouders, maar ook voor opa's & oma's, juffen & meesters, en voor kinderen uit groep 8 die de eindmusical krijgen.

4

## ALS JE EEN SUPERKRACHT MAG KIEZEN, WELKE ZOU DAT DAN ZIJN?

Ik zou heel veel liefde willen uitdelen, als een soort wind die overal langskomt en mensen aansteekt om liefde te voelen voor zichzelf en elkaar.

5

## WELK ADVIES ZOU JIJ KINDEREN MET GESCEIDEN OUDERS WILLEN MEEGEVEN?

Ik geloof erin dat niets voor niets gebeurt. Ik heb net als heel veel kinderen ook gescheiden ouders. Heel vaak was dit niet leuk maar zonder mijn gescheiden ouders had ik nooit Villa Pinedo opgericht dus is er toch iets moois en positiefs uit die negatieve ervaringen gekomen.

# Brief aan alle kinderen van gescheiden ouders

## AAN ALLE KINDEREN VAN GESCEIDEN OUDERS

Hoi!

Wat goed dat je dit leest. Deze brief is namelijk speciaal voor jou: kind van gescheiden ouders. Die van ons zijn ook uit elkaar dus we weten waar we het over hebben. En we willen je heel graag 1 ding duidelijk maken met deze brief. Iets waar je vandaag nog wat aan hebt!

### NIET JOUW TAAK

Ben jij in de zomer al bezig met de feestdagen? Troost je je verdrietige ouders? Voel je je **verantwoordelijk** voor hun geluk? Denk je soms dat de scheiding jouw schuld is? Moet je zelf regelen wanneer je bij wie bent? Luister je naar de negatieve dingen die ze over elkaar zeggen? Heb je het gevoel dat je voor je zusje of broertje moet zorgen? Hou je je groot om je ouders geen pijn te doen? Dan willen we je laten weten dat dit allemaal **niet jouw taak** is! Wij willen je graag tips geven hoe je deze situatie kan veranderen.

### WAT KUN JIJ DOEN?

- ♥ Tegen je ouder(s) zeggen dat je geen negatieve dingen wilt horen over de andere ouder, omdat dat jou pijn doet en in de war brengt
- ♥ Weten dat je van allebei je ouders mag houden en het bij allebei leuk mag hebben
- ♥ Je ouders vragen om duidelijke afspraken en communicatie
- ♥ Weten dat je het **recht** hebt om bij de ene ouder gewoon over de andere te praten
- ♥ Met iemand anders praten als je ouders niet naar je luisteren
- ♥ Je ouders vertellen hoe je je voelt en waar je behoefte aan hebt
- ♥ Tegen je ouders zeggen dat de scheiding niet jouw verantwoordelijkheid is en dat je die verantwoordelijkheid aan hen wilt teruggeven

### JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN

We weten hoe moeilijk het soms kan zijn om eerlijk tegen je ouders te zijn. Gelukkig ben je **niet alleen!** Wist je dat er een plek is voor kinderen van gescheiden ouders? Op [VillaPinedo.nl](http://VillaPinedo.nl) kun je je hart luchten, advies vragen en tips geven aan andere kinderen en ouders. Kom gauw kijken, we zitten voor je klaar.

Liefs,

Van alle jongeren van Villa Pinedo

PS: nu kun je je weer bezig gaan houden met echt belangrijke dingen, namelijk gewoon lekker jezelf zijn.

©Villa Pinedo, 2016