Lieve ouders,

Wat een roerige tijden, met veel nieuwe uitdagingen. Voor ons allemaal.

Waarschijnlijk kan je als gescheiden ouder de komende weken best wat tips en adviezen gebruiken. Veel ouders zijn meer dan ooit op hun mede-ouder aangewezen, er moet intensiever dan anders worden samengewerkt tussen gescheiden ouders. Kinderen zijn in ieder geval de komende 3 weken hele dagen thuis. Deze situatie vraagt veel van onze flexibiliteit.
Ik heb een aantal tips voor jou verzameld om deze tijd iets makkelijker door te komen:

1. **Zie je ex-partner als de ouder van jouw kind.** Parkeer jouw woede en irritatie. Richt je op samenwerken de komende weken. Jullie hebben elkaar nodig om jullie kind en jullie zelf de komende 3 weken zo min mogelijk stress te laten ervaren.
2. **Wees mild naar jezelf, zo aardig mogelijk voor jezelf.** Wanneer je milder naar jezelf bent, wanneer je bijvoorbeeld je geduld wat vaker verliest de komende weken, zal je ook milder op je kind en mede-ouder reageren. Hoe relaxter je bent, hoe beter voor iedereen.
3. **Vraag om hulp.** In deze tijd kunnen we juist leren om hulp te vragen. #durftevragen Juist nu! Je omgeving wil vast helpen en als je vraagt wat je nodig hebt, kunnen zij geven wat je nodig hebt.
4. **Een Online-Buddy voor je kind**. Laat je kind (vanaf 10 jaar) weten dat hij/zij zich kan aanmelden voor een online-Buddy. Ook kan je kind steun vragen op ons forum.

Om jou als ouder te ondersteunen in deze tijd bieden wij onze online training 'Aan alle gescheiden ouders' van €97 euro tot 6 april **kosteloos** aan. We willen graag ouders een handje helpen om de samenwerking makkelijker te laten verlopen deze weken. Door bijvoorbeeld video's te bekijken waarin 14 kinderen vertellen over hun ervaring met gescheiden ouders, kan je nieuwe inzichten opdoen. Wijs ook je mede-ouder op deze mogelijkheid. Wellicht staat hij/zij hier open voor. Push niet ;-) Als 1 ouder deze training doorloopt, kan er al veel in positieve zin veranderen.
De online training bestaat uit verschillende modules: o.a Communicatie met je ex-partner, Veranderingen voor je kind en Loyaliteitsconflicten. Kijk waar je behoefte aan hebt en bekijk de video's. Graag horen we van je hoe je het ervaren hebt.

Ook ben je van harte welkom op ons forum voor ouders waar je tips kan vragen aan onze vrijwilligers, allemaal ervaringsdeskundigen tussen 18 en 26 jaar.

--> Klik hier om de online training 'Aan alle gescheiden ouders' kosteloos te volgen tot 6 april

Voor nu wens ik jullie veel liefde, geduld en gezondheid toe.

Warme groet,
Marsha Pinedo