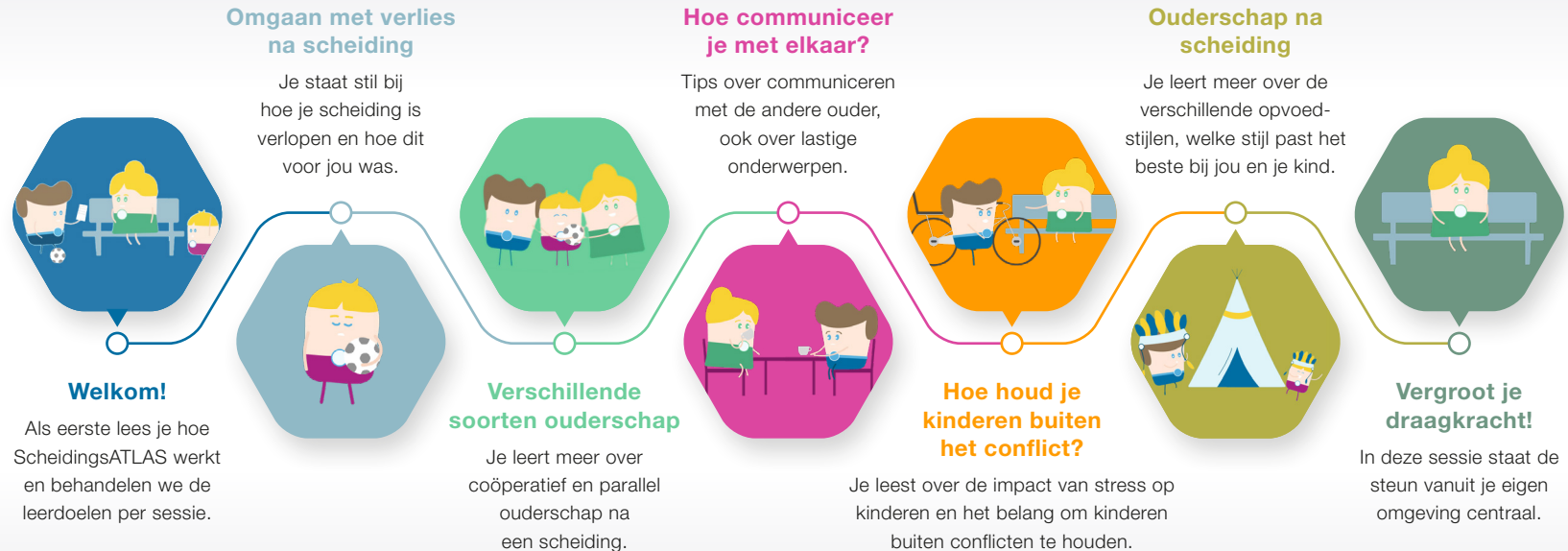




Scheidings**ATLAS** >

ScheidingsATLAS Online is een zelfhulp training bedoeld voor ouders die gescheiden zijn of gaan scheiden. De training bestaat uit een Welkom-sessie en 6 inhoudelijke interactieve sessies over ouderschap na scheiding.

De sessies van ScheidingsATLAS:



Aanvullende informatie

De ScheidingsATLAS training is bedoeld voor ouders die gescheiden zijn of gaan scheiden. Tijdens de training werk je op je eigen tempo aan het vergroten van kennis en vaardigheden die je helpen om het ouderschap na je scheiding vorm te geven. Belangrijke thema's 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. De training is interactief, met animaties, rollenspellen en video's van experts en andere gescheiden ouders.



ScheidingsATLAS

Welkom >

Voor wie is ScheidingsATLAS?

Hoe werkt ScheidingsATLAS?

Welke onderwerpen zitten in ScheidingsATLAS?

Maak kennis met Robin en Ellen, Wendy en Karlijn

Scheiding in cijfers

Wat wil jij uit deze training halen?



Het duurt ongeveer 20 minuten om deze sessie te doorlopen.

Goed dat je de stap hebt gezet om met deze training te starten. In deze sessie lees je hoe ScheidingsATLAS werkt en behandelen we de leerdoelen per sessie. Ook maak je kennis met een aantal mensen die je terug zult zien in de filmpjes van deze training. Aan het eind van deze sessie:

1. Weet je of ScheidingsATLAS voor jou bedoeld is >
2. Weet je hoe ScheidingsATLAS werkt >
3. Weet je welke onderwerpen er in ScheidingsATLAS worden behandeld >
4. Heb je kennism gemaakt met Robin, Ellen, Wendy en Karlijn >
5. Weet je hoe het ervoor staat met scheidingen in het algemeen >
6. Heb je nagedacht over wat jij uit deze training wilt halen >



Werk op een plek waar het rustig is. Word je toch gestoord? Noteer voor jezelf waar je gebleven was. Je kunt dan op een later moment gewoon verder gaan waar je gebleven was.



Is een onderwerp voor jou niet interessant? Sla dan de oefeningen over. Of ga gelijk door naar de volgende pagina.



ScheidingsATLAS

Terug naar startfiguur



Welkom



Voor wie is
ScheidingsATLAS?



Hoe werkt
ScheidingsATLAS?

Welke onderwerpen zitten
in ScheidingsATLAS?

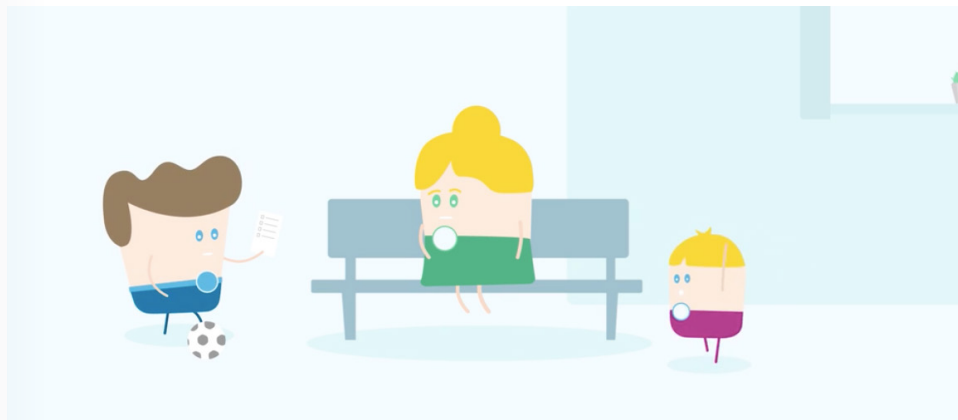
Maak kennis met Robin
en Ellen, Wendy en Karlijn

Scheiding in cijfers

Wat wil jij uit deze
training halen?

Voor wie is ScheidingsATLAS?

Deze training is bedoeld voor ouders die scheiden of gescheiden zijn. Een scheiding is één van de meest impactvolle gebeurtenissen die je mee kunt maken. Als je kinderen hebt, zijn ook zij daarbij automatisch betrokken. En er komen als ouder extra vragen en uitdagingen op je af. Hoe geef je ouderschap vorm na scheiding? Hoe communiceer je met de andere ouder? Hoe steun je je kind in deze periode? Wat kun je doen om de ouder-kindrelatie te versterken en bij te dragen aan het welzijn van je kind? Over deze en andere onderwerpen gaat ScheidingsATLAS.



Er kunnen verschillende redenen zijn waarom je hebt besloten met ScheidingsATLAS aan de slag te gaan. Misschien verloopt de scheiding of de periode erna goed en ben je vooral benieuwd naar de ervaringen van anderen. Maar het kan ook zijn dat je onzeker bent over je situatie. Of dat jij en je ex-partner niet op één lijn zitten. Wat jouw reden ook is: welkom! Goed dat je deze training volgt!



*Het duurt ongeveer
20 minuten om deze
sessie te doorlopen.*



Welkom



Voor wie is
ScheidingsATLAS?

Hoe werkt
ScheidingsATLAS?



Welke onderwerpen zitten
in ScheidingsATLAS?

Maak kennis met Robin
en Ellen, Wendy en Karlijn

Scheiding in cijfers

Wat wil jij uit deze
training halen?



Het duurt ongeveer
20 minuten om deze
sessie te doorlopen.

Hoe werkt ScheidingsATLAS?

De training 'ScheidingsATLAS' bestaat uit 6 inhoudelijke online sessies. Hier zit een vaste volgorde en opbouw in. Dat wil zeggen dat in de eerste sessies dingen benoemd kunnen worden waar we in latere sessies op terugkomen. In deze sessie kun je vast lezen wat er in welke sessie aan bod komt.

Eigen tempo en tijd

Je volgt de sessies van ScheidingsATLAS in je eigen tijd en op je eigen tempo. Je kunt altijd tussendoor pauzes inlassen en op een later moment verder gaan waar je gebleven was. Een sessie bestaat altijd uit een aantal vaste onderdelen:

- **Informatie:** In iedere sessie vind je informatie over onderwerpen die centraal staan in ScheidingsATLAS. De informatie wordt op verschillende manieren aangeboden: in de vorm van tekst of filmpjes. In het [Handboek van ScheidingsATLAS*](#) lees je meer over de onderwerpen die in deze training aan bod komen.
- **Oefenen:** Bij veel informatie vind je oefeningen of denkvragen. Hierin ga je aan de slag met een van de onderwerpen uit ScheidingsATLAS. Deze vragen vul je voor jezelf in. Ze zijn vooral bedoeld om je te helpen verder na te denken over de stof uit de sessies. Hoe is deze informatie van toepassing op jouw situatie? Of hoe kun je hier in jouw situatie mee aan de slag? Je kunt deze oefeningen dus ook overslaan.
- **Wat neem je mee?:** De antwoorden die je geeft op de vraag onder de Samenvatting "Wat neem je mee?" kun je er weer bij pakken in de laatste sessie, als je terugblijkt op heel ScheidingsATLAS. Zo krijg je een mooi overzicht van wat je uit heel de training meeneemt. Sluit dit aan bij wat je in ScheidingsATLAS hoopte te vinden?



* Klein Velderman e.a. (2020). *ScheidingsATLAS: Wegwijzer voor ouders*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds. ISBN 9789057125447



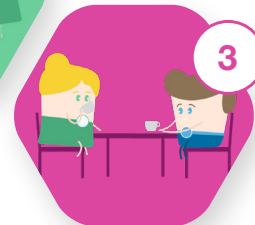
ScheidingsATLAS

Welke onderwerpen zitten in ScheidingsATLAS?

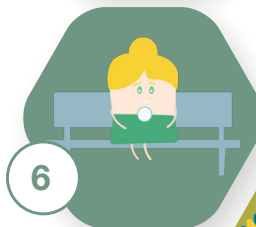
Klik hier op de verschillende sessies voor meer informatie.

Sessie 2: Verschillende soorten ouderschap

Sessie 1: Omgaan met verlies na een scheiding



Sessie 3: Hoe communiceer je met elkaar?



Sessie 6: Vergroot je draagkracht!



Sessie 4: Hoe houd je kinderen buiten het conflict?



Sessie 5: Ouderschap na scheiding

Welkom

Voor wie is ScheidingsATLAS?

Hoe werkt ScheidingsATLAS?

Welke onderwerpen zitten in ScheidingsATLAS?

Maak kennis met Robin en Ellen, Wendy en Karlijn

Scheiding in cijfers

Wat wil jij uit deze training halen?



Het duurt ongeveer 20 minuten om deze sessie te doorlopen.



Welke onderwerpen zitten in ScheidingsATLAS?

Klik hier om de sessies te bekijken

Sessie 2: Verschillende soorten ouderschap

Kader sluiten ✕

Sessie 1: Omgaan met verlies na scheiding

In Sessie 1 lees je over het omgaan met verlies. Je staat stil bij hoe je scheiding is verlopen en hoe dit voor jou was. Ook lees je over de meest voorkomende reacties van kinderen na een scheiding. Je denkt na over hoe je in deze tijd goed kunt blijven aansluiten bij de behoeftes van je kind. Bij elk onderdeel hoort een oefening waarin je jouw situatie verder gaat onderzoeken.

Na Sessie 1 weet je:

- Wat de verliescirkel is;
- En hoe de verliescirkel kan helpen om iedereen betrokken bij jouw scheiding beter te begrijpen.

Sessie 3: Hoe communiceer je met elkaar?

Sessie 4: Hoe houd je kinderen buiten het conflict?

5

Sessie 5: Ouderschap na scheiding

Welkom

Voor wie is ScheidingsATLAS?

Hoe werkt ScheidingsATLAS?

Welke onderwerpen zitten in ScheidingsATLAS?

Maak kennis met Robin en Ellen, Wendy en Karlijn

Scheiding in cijfers

Wat wil jij uit deze training halen?



Het duurt ongeveer 20 minuten om deze sessie te doorlopen.



Welke onderwerpen zitten in ScheidingsATLAS?

Klik hier om de sessie te bekijken

Sessie 2: Verschillende soorten ouderschap

Kader sluiten ✕

Sessie 2: Verschillende soorten ouderschap

In Sessie 2 lees je over coöperatief en parallel ouderschap na een scheiding. Wat houden deze twee vormen in? Wat past het beste bij jouw situatie? Je leest wat hierin voor je kinderen belangrijk is en waar je op kunt letten.

Na Sessie 2 weet je:

- Wat coöperatief en parallel ouderschap zijn;
- En in welke situatie welke manier om ouderschap met de andere ouder te verdelen het meest passend is.

Sessie 3: Hoe communiceer je met elkaar?

Sessie 4: Hoe houd je kinderen buiten het conflict?



Sessie 5: Ouderschap na scheiding

Welkom

Voor wie is ScheidingsATLAS?

Hoe werkt ScheidingsATLAS?

Welke onderwerpen zitten in ScheidingsATLAS?

Maak kennis met Robin en Ellen, Wendy en Karlijn

Scheiding in cijfers

Wat wil jij uit deze training halen?



Het duurt ongeveer 20 minuten om deze sessie te doorlopen.



Welke onderwerpen zitten in ScheidingsATLAS?

Klik hier om de sessie te bekijken

Sessie 2: Verschillende soorten ouderschap

Kader sluiten ✕

Sessie 3: Hoe communiceer je met elkaar?

Deze sessie gaat over positieve communicatie. Je krijgt tips over communiceren met de andere ouder, ook over lastige onderwerpen. En je leest waarom dit belangrijk is.

Na Sessie 3 weet je:

- Wat de ik-boodschap is;
- Hoe je de ik-boodschap kan gebruiken;
- En hoe positieve communicatie kan helpen om lastige onderwerpen op een positieve manier bespreekbaar te maken.

Sessie 3: Hoe communiceer je met elkaar?

Sessie 4: Hoe houd je kinderen buiten het conflict?

5

Sessie 5: Ouderschap na scheiding

Welkom

Voor wie is ScheidingsATLAS?

Hoe werkt ScheidingsATLAS?

Welke onderwerpen zitten in ScheidingsATLAS?

Maak kennis met Robin en Ellen, Wendy en Karlijn

Scheiding in cijfers

Wat wil jij uit deze training halen?



Het duurt ongeveer 20 minuten om deze sessie te doorlopen.



Welke onderwerpen zitten in ScheidingsATLAS?

Klik h
sessi

Sessie 2: Verschillende
soorten ouderschap

Kader sluiten ✕

Sessie 4: Hoe houd je kinderen buiten het conflict?

In Sessie 4 lees je wat de impact van stress op kinderen kan zijn. Niet alle scheidingen verlopen zonder problemen. Soms is er sprake van conflict tussen de ex-partners. Je leest waarom het belangrijk is om je kinderen buiten conflicten te houden. Ook zit er in deze sessie informatie over het omgaan met conflicten.

Na Sessie 4 weet je:

- Dat de mate van conflict tussen de ouders de belangrijkste oorzaak is van stress en problemen van kinderen in scheidingssituaties;
- En hoe je zelf kunt zorgen dat deze impact beperkt blijft.

Sessie 3: Hoe communiceer
je met elkaar?

Sessie 4: Hoe houd je kinderen
buiten het conflict?



Sessie 5: Ouderschap
na scheiding

Welkom

Voor wie is
ScheidingsATLAS?

Hoe werkt
ScheidingsATLAS?

Welke onderwerpen zitten
in ScheidingsATLAS?

Maak kennis met Robin
en Ellen, Wendy en Karlijn

Scheiding in cijfers

Wat wil jij uit deze
training halen?



Het duurt ongeveer
20 minuten om deze
sessie te doorlopen.



Welke onderwerpen zitten in ScheidingsATLAS?

Klik hier om de sessie te bekijken

Sessie 2: Verschillende soorten ouderschap

Kader sluiten ✕

Sessie 5: Ouderschap na scheiding

Deze sessie gaat in op ouderschap na scheiding en manieren waarop je de ouder-kind relatie vorm kunt geven.

Na Sessie 5 weet je:

- Wat een autoritatieve opvoedstijl inhoudt;
- En hoe daarin de balans tussen warmte, genegenheid en sturing belangrijk is voor kinderen.

Sessie 3: Hoe communiceer je met elkaar?

Sessie 4: Hoe houd je kinderen buiten het conflict?

5

Sessie 5: Ouderschap na scheiding

Welkom

Voor wie is ScheidingsATLAS?

Hoe werkt ScheidingsATLAS?

Welke onderwerpen zitten in ScheidingsATLAS?

Maak kennis met Robin en Ellen, Wendy en Karlijn

Scheiding in cijfers

Wat wil jij uit deze training halen?



Het duurt ongeveer 20 minuten om deze sessie te doorlopen.



Welke onderwerpen zitten in ScheidingsATLAS?

Klik h
sessi

Sessie 2: Verschillende
soorten ouderschap

Kader sluiten ✕

Sessie 6: Vergroot je draagkracht!

Dit is de laatste sessie. In deze sessie staat de steun vanuit je eigen omgeving centraal. Je leest over draagkracht en draaglast en wordt uitgenodigd om na te denken over wie voor jou belangrijk zijn. Er wordt afgesloten met een korte samenvatting van de onderwerpen uit de eerste vijf sessies.

Na Sessie 6 weet je:

- Wat de begrippen draagkracht en draaglast inhouden;
- Hoe de balans tussen draagkracht en draaglast er bij jou uitziet;
- En wat jij kunt doen om je draagkracht te vergroten zodat je je krachtig voelt na de scheiding.

Sessie 3: Hoe communiceer
je met elkaar?

Sessie 4: Hoe houd je kinderen
buiten het conflict?

5

Sessie 5: Ouderschap
na scheiding

Welkom

Voor wie is
ScheidingsATLAS?

Hoe werkt
ScheidingsATLAS?

Welke onderwerpen zitten
in ScheidingsATLAS?

Maak kennis met Robin
en Ellen, Wendy en Karlijn

Scheiding in cijfers

Wat wil jij uit deze
training halen?



Het duurt ongeveer
20 minuten om deze
sessie te doorlopen.



ScheidingsATLAS

Maak kennis met Robin en Ellen, Wendy en Karlijn

Ervaringen van Robin en Ellen

In ScheidingsATLAS kom je filmpjes tegen van Ellen en Robin. Zij zijn zelf gescheiden en hadden in de periode van de scheiding thuiswonende kinderen. In de filmpjes delen zij hun verhaal.

Tips van Wendy en Karlijn

In ScheidingsATLAS kom je ook filmpjes tegen van Wendy en Karlijn. Zij zijn hulpverleners en expert op het gebied van scheidingen. Zij geven tips en leggen dingen uit. Ook vertellen zij over wat zij horen van ouders en kinderen in hun dagelijks werk.

Welkom

Voor wie is ScheidingsATLAS?

Hoe werkt ScheidingsATLAS?

Welke onderwerpen zitten in ScheidingsATLAS?

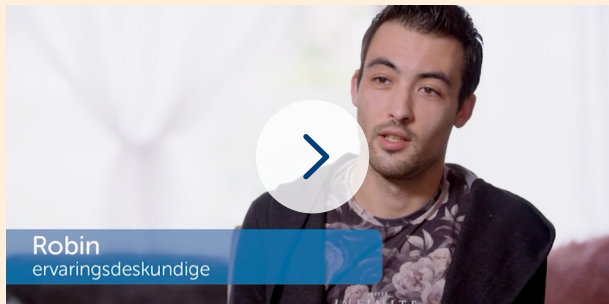
Maak kennis met Robin en Ellen, Wendy en Karlijn

Scheiding in cijfers

Wat wil jij uit deze training halen?



Het duurt ongeveer 20 minuten om deze sessie te doorlopen.



Robin
ervaringsdeskundige



Ellen
ervaringsdeskundige

In deze filmpjes stellen Robin en Ellen zich aan je voor.



Wendy van Vliet
hulpverlener



Karlijn Pieterse
hulpverlener

In deze filmpjes stellen Wendy en Karlijn zich aan je voor.



Welkom



Voor wie is ScheidingsATLAS?

Hoe werkt ScheidingsATLAS?

Welke onderwerpen zitten in ScheidingsATLAS?

Maak kennis met Robin en Ellen, Wendy en Karlijn

Scheiding in cijfers

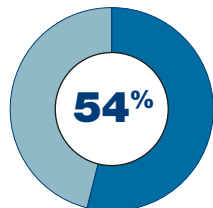


Wat wil jij uit deze training halen?



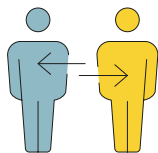
Het duurt ongeveer 20 minuten om deze sessie te doorlopen.

Scheiding in cijfers



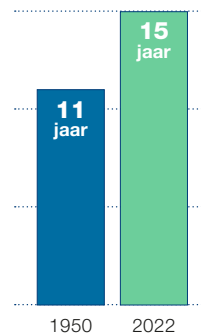
Ongeveer **54%** van de stellen die een kind krijgen is gehuwd, 38% woont ongehuwd samen en ruim 7% hebben een geregistreerde partnerschap. Steeds minder ouders zijn getrouwd als hun kind wordt geboren.

Er zijn **ongeveer 49.000 minderjarige kinderen** die jaarlijks te maken krijgen met een **scheiding**.



(zowel verbroken huwelijken als verbroken samenwoningrelaties).

De **duur van een huwelijk** voor een scheiding **steeg** in de afgelopen jaren, van ongeveer 11 jaar in 1950 **naar ongeveer 15 jaar** in 2022.



Het aantal echtscheidingen is afgelopen jaren afgenomen. Ieder jaar zijn er ongeveer **24 duizend** echtscheidingen. Naast huwelijken, worden jaarlijks ongeveer **3 duizend** geregistreerde partnerschappen verbroken. Onbekend is hoeveel samenwoningrelaties jaarlijks eindigen, maar de schatting is dat dit om **tienduizenden** gaat.



Met de meeste kinderen van gescheiden ouders gaat het op termijn goed.

Ongeveer 1 op de 5 Nederlandse kinderen heeft gescheiden ouders.



Dit betekent dus dat in een schoolklas van 30 kinderen gemiddeld 6 kinderen te maken krijgen met de scheiding van hun ouders.

Gemiddeld gaat het minder goed met kinderen van gescheiden ouders dan met kinderen die opgroeien in intacte gezinnen.



Welkom



Voor wie is
ScheidingsATLAS?

Hoe werkt
ScheidingsATLAS?

Welke onderwerpen zitten
in ScheidingsATLAS?

Maak kennis met Robin
en Ellen, Wendy en Karlijn

Scheiding in cijfers

Wat wil jij uit deze
training halen?



Het duurt ongeveer
20 minuten om deze
sessie te doorlopen.

Wat wil jij uit deze training halen?

Dit is het einde van de Welkom-sessie waarin je las hoe ScheidingsATLAS werkt en je de ervaringsdeskundigen Robin en Ellen, en experts Wendy en Karlijn leerde kennen. De inhoud en leerdoelen van de zes sessies waren hier te vinden. Na afloop van de training heb je gereedschappen om beter met moeilijke situaties om te gaan rondom de scheiding. Deze verkrijg je door oefeningen en informatie over:

1. Hoe de verliescirkel kan bijdragen aan meer begrip voor betrokkenen rondom jouw scheiding >
2. Wat coöperatief en parallel ouderschap zijn en wanneer deze het meest passend zijn >
3. Wat de ik-boodschap is en hoe deze communicatie kan verbeteren >
4. Hoe je de negatieve invloed van ouderlijke conflicten kunt beperken >
5. Hoe je met een autoritatieve opvoedstijl warmte en sturing optimaal weet te combineren >
6. Waar je voor jezelf de balans kunt vinden tussen je draagkracht en draaglast >

Je hebt de welkomstsessie van ScheidingsATLAS doorlopen.

Dit was nog vooral een introductie: in de volgende sessies ga je echt aan de slag. Veel succes!



Bedenk voor
jezelf wat jouw
belangrijkste reden
is om deze training
te volgen.

Wat hoop je bereikt
te hebben als je
deze training hebt
afgerond?

Sessie 1: Omgaan met verlies na scheiding





Sessie 1: Omgaan met verlies na scheiding >

Ingrijpende gebeurtenis

Aandacht voor de kinderen

Hoe voelt je kind zich?

Rouw en verlies na een scheiding

Wat is de verliescirkel?

Wat neem je mee uit Sessie 1?



Het duurt ongeveer 40 minuten om deze sessie te doorlopen.

Hoe ga je om met verlies na een scheiding?

In deze sessie sta je stil bij de gevolgen van de scheiding voor je kind. Na afloop van deze sessie:

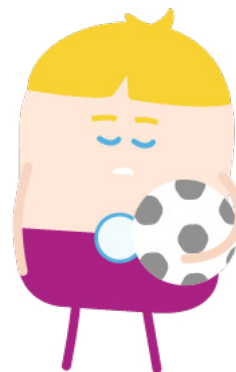
1. Heb je stilgestaan bij je eigen situatie >
2. Heb je gelezen over hoe een scheiding effect kan hebben op kinderen >
3. Heb je geleerd over de verschillende emotionele reacties die je kind kan hebben >
4. Heb je inzicht in hoe rouw en verlies na een scheiding eruit zien >
5. Weet je hoe de verliescirkel eruit ziet >



Is een onderwerp voor jou niet interessant? Sla dan de oefeningen over. Of ga gelijk door naar de volgende pagina.



Werk op een plek waar het rustig is. Word je toch gestoord? Noteer voor jezelf waar je gebleven was. Je kunt dan op een later moment gewoon verder gaan waar je gebleven was.





Ingrijpende gebeurtenis

Een scheiding is vaak voor alle betrokkenen een ingrijpende gebeurtenis. Hoe is de scheiding bij jou verlopen? En hoe voel jij je bij de situatie? In onderstaande filmpjes vertellen Ellen en Robin hoe zij de scheiding hebben ervaren en wat hen geholpen heeft.

Sessie 1: Omgaan met verlies na scheiding

Ingrijpende gebeurtenis >

Aandacht voor de kinderen

Hoe voelt je kind zich?

Rouw en verlies na een scheiding

Wat is de verliescirkel?

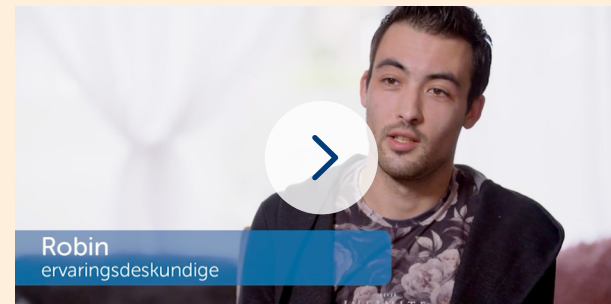
Wat neem je mee uit Sessie 1?



Ellen
ervaringsdeskundige

Ellen

Ellen was eerst bezig met praktische dingen en de kinderen; ze zat in een overleefstand. Pas na een half jaar kwam zij meer toe aan haar eigen verdriet en verwerking. Nu 2 jaar later heeft ze het grootste gedeelte achter de rug, al blijven er momenten dat het moeilijk is. Top: Het is prettig om gevoelens toe te laten en erover te praten; met vriendinnen en andere gescheiden ouders.



Robin
ervaringsdeskundige

Robin

Het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen zodat je ook goed voor je kind kan zorgen. Top: Het kan helpen steun en begrip te zoeken bij familie, vrienden en collega's of een psycholoog.

Denkvragen

- Herken je je in de verhalen van Ellen en Robin?
- Hoe heb jij de scheiding ervaren?
- Heb jij ook steun gezocht van mensen om jou heen?



Het duurt ongeveer 40 minuten om deze sessie te doorlopen.



Sessie 1: Omgaan met verlies na scheiding

Ingrijpende gebeurtenis

Aandacht voor de kinderen >

Hoe voelt je kind zich?

Rouw en verlies na een scheiding

Wat is de verliescirkel?

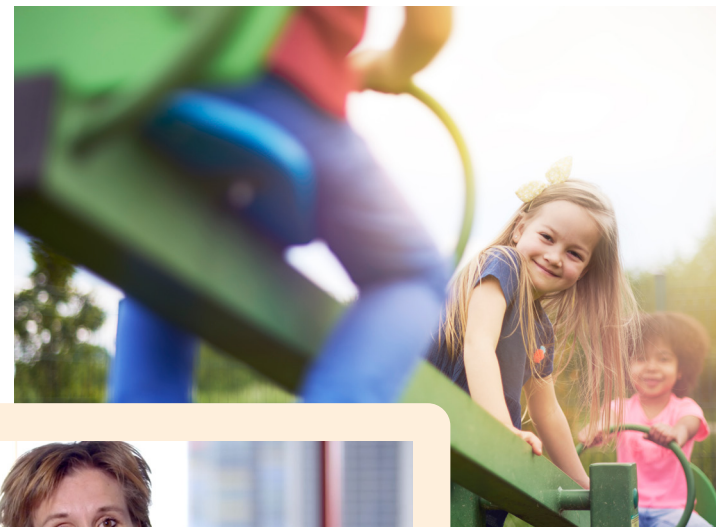
Wat neem je mee uit Sessie 1?

Aandacht voor de kinderen

Ook voor de kinderen is een scheiding een ingrijpende gebeurtenis. Kinderen willen het liefst dat hun ouders gelukkig met elkaar zijn, maar hebben daar in deze situatie geen controle over. Hun leven staat op zijn kop. Misschien moeten ze verhuizen, hun tijd tussen twee ouders verdelen of zelfs naar een nieuwe school. Het is belangrijk om in een periode van scheiding bewust stil te staan bij wat de kinderen nodig hebben. Hoe kun je hen helpen om zo goed mogelijk door deze periode heen te komen? Daar ga je in deze training mee aan de slag.

Kinderen hebben veerkracht

Gelukkig zijn kinderen veerkrachtig. Ze kunnen een poosje uit het veld geslagen, boos of verdrietig zijn om de scheiding en alle veranderingen. Maar met voldoende steun van de mensen om hen heen, doen de meeste kinderen het na verloop van tijd goed. Ze leren met de nieuwe situatie om te gaan en vinden daar hun eigen weg in. Voor het ene kind duurt dat langer dan voor het andere kind. Maar uit onderzoek blijkt dat het met veruit de meeste kinderen die bij een scheiding betrokken zijn op de langere termijn weer goed gaat.



Wendy van Vliet
hulpverlener

Bekijk ook het filmpje. Hierin vertelt Wendy over hoe een scheiding kinderen kan beïnvloeden.



In het [handboek](#) lees je meer over veelvoorkomende reacties van kinderen per leeftijdsgroep.

De ervaringen van **Robin** en **Ellen** >



Het duurt ongeveer 40 minuten om deze sessie te doorlopen.

Kader sluiten ✕

De ervaringen van Ellen en Robin

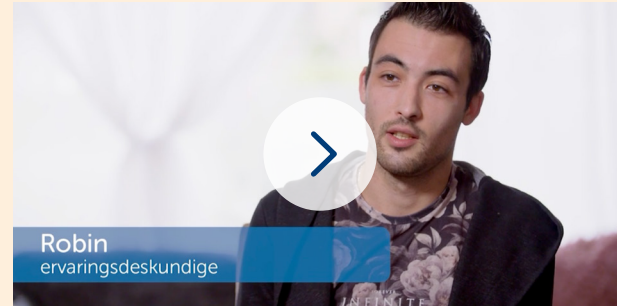
Kijk de filmpjes waarin Ellen en Robin vertellen over hoe hun kinderen omgingen met de scheiding.



Ellen
ervaringsdeskundige

Ellen

Zoveel kinderen zoveel reacties. Het filmpje van Ellen illustreert hoe verschillende kinderen van verschillende leeftijden op uiteenlopende manieren reageren op de scheiding. En hoe dit een andere begeleiding van hun ouders vroeg. In het handboek lees je meer over veelvoorkomende reacties van kinderen per leeftijdsgroep.



Robin
ervaringsdeskundige

Robin

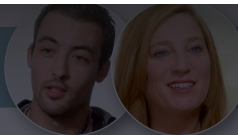
Het babyzoontje van Robin heeft vooral moeite met de overgangsmomenten van de ene naar de andere ouder.

Denkvraag

→ **Bedenk eens voor jezelf hoe je kinderen omgaan met de scheiding, wat merk je op?**



De ervaringen van **Robin** en **Ellen**



Het duurt
40 minuten
sessie te doorlopen.

es je meer
nde reacties
leeftijdsgroep.



Sessie 1: Omgaan met verlies na scheiding

Ingrijpende gebeurtenis

Aandacht voor de kinderen

Hoe voelt je kind zich? >

Rouw en verlies na een scheiding

Wat is de verliescirkel?

Wat neem je mee uit Sessie 1?

Hoe voelt je kind zich?

De eerste stap van het omgaan met een moeilijke situatie is het herkennen en erkennen van je gevoel. Voor kinderen en jongeren is dit vaak moeilijk. Ook voor ouders is het soms lastig te begrijpen wat je kind voelt. Door goed te luisteren en te kijken naar het gedrag van je kind kun je ver komen.



Bekijk het filmpje van Wendy. Hierin vertelt ze meer over de gevoelens die bij scheiden een rol spelen. Ook geeft ze tips om hiermee om te gaan.

Hoe voelt je kind zich?

De meeste emoties kun je onderverdelen in één van de 4 B's. Klik op de emotie om er meer over te lezen.



Blij



Boos



Bang



Bedroefd



Bekijk het filmpje van Wendy. Zij gaat in op hoe belangrijk het is dat je kind zijn gevoelens en verhaal kwijt kan.



Het duurt ongeveer 40 minuten om deze sessie te doorlopen.



Hoe voelt je kind zich?

De eerste stap van het omgaan met een moeilijke situatie is het herkennen en erkennen van je gevoel. Voor kinderen en

Hoe voelt je kind zich?

De meeste emoties kun je onderverdelen in één van de 4 B's. Klik op de emotie om er meer over te lezen.

Kader sluiten ✕

Blij

Blijheid is de emotie die je als ouder het liefst bij je kind ziet. Als je kind blij is dan voelt hij of zij zich goed en is hij of zij tevreden met de situatie. Kinderen worden blij als ze iets hebben wat ze graag willen, als ze iets nieuws hebben geleerd of iets leuks of grappigs zien. Ook als ze zich geliefd en geaccepteerd voelen door jou als ouder kunnen ze blij worden. Ook in bange, boze of bedroefde tijden kun je samen blije momenten meemaken. Het is belangrijk om aandacht te hebben voor blije momenten.

Wat zie jij bij je kind?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Lachen | <input type="checkbox"/> Glimlachen |
| <input type="checkbox"/> Juichen | <input type="checkbox"/> Springen |
| <input type="checkbox"/> Handen in de lucht | <input type="checkbox"/> Dansen |
| <input type="checkbox"/> High five | <input type="checkbox"/> Enthousiast of opgewonden vertellen |
| <input type="checkbox"/> Iemand omhelzen | <input type="checkbox"/> Niet stil kunnen zitten |



Bedroefd



...het is dat je kind zijn gevoelens en verhaal kwijt kan.

Het duurt ongeveer 40 minuten om deze sessie te doorlopen.



Sessie 1: Omgaan met verlies na scheiding

Ingrijpende gebeurtenis

Aandacht voor de kind

Hoe voelt je kind zich?

Rouw en verlies na een scheiding

Wat is de verliescirkel?

Wat neem je mee uit Sessie 1?



Hoe voelt je kind zich?

De eerste stap van het omgaan met een moeilijke situatie is het herkennen en erkennen van je gevoel. Voor kinderen en

Hoe voelt je kind zich?

De meeste emoties kun je onderverdelen in één van de 4 B's. Klik op de emotie om er meer over te lezen.

Kader sluiten ✕

Boos

Boosheid is een manier waarop kinderen en volwassenen laten zien dat ze niet tevreden zijn met de situatie. Ze kunnen dan geïrriteerd of prikkelbaar worden, maar ze kunnen ook een woedeaanval krijgen of agressief worden. Je kind kan boos worden als iemand hem of haar of een ander pijn doet of beledigt. Ook als iemand de grenzen van je kind overgaat, is het terecht dat hij of zij boos wordt. Kinderen kunnen ook boos zijn op alles en iedereen, omdat ze ongelukkig zijn in een situatie, maar de boosheid niet kwijt kunnen of niet weten wie ze de schuld moeten geven. In dat geval gebeurt het vaak dat kinderen uiteindelijk zichzelf de schuld geven, en boos worden op zichzelf.

Welk van onderstaand, boos gedrag, herken jij bij je kind?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Vloeken | <input type="checkbox"/> Zwijgen |
| <input type="checkbox"/> Huilen | <input type="checkbox"/> Slaan, schoppen, vechten |
| <input type="checkbox"/> Schreeuwen | <input type="checkbox"/> Zichzelf pijn doen |
| <input type="checkbox"/> Met deuren smijten | <input type="checkbox"/> Met dingen gooien |
| <input type="checkbox"/> Een rood hoofd | <input type="checkbox"/> Kaken op elkaar klemmen |
| <input type="checkbox"/> Gebalde vuisten | <input type="checkbox"/> Grote ogen |



Bedroefd



...het omgaan met een moeilijke situatie is het herkennen en erkennen van je gevoel. Voor kinderen en volwassenen is het belangrijk dat je kind zijn gevoelens en verhaal kwijt kan.



Het duurt ongeveer 40 minuten om deze sessie te doorlopen.

Sessie 1: Omgaan met verlies na scheiding

Ingrijpende gebeurtenis

Aandacht voor de kind

Hoe voelt je kind zich?

Rouw en verlies na een scheiding

Wat is de verliescirkel?

Wat neem je mee uit Sessie 1?



Hoe voelt je kind zich?

De eerste stap van het omgaan met een moeilijke situatie is het herkennen en erkennen van je gevoel. Voor kinderen en

Hoe voelt je kind zich?

De meeste emoties kun je onderverdelen in één van de 4 B's. Klik op de emotie om er meer over te lezen.

Kader sluiten ✕

Bang

Bang of angstig zijn, is een natuurlijke reactie van het lichaam op een 'gevaarlijke' situatie. Denk maar eens aan het wegspringen voor een auto die op je afkomt. Ook als je kind niet direct in lichamelijk gevaar is, kan hij angstig worden. Kinderen zijn bijvoorbeeld bang dat er iets ergs gaat gebeuren, dat ze verlaten zullen worden, dat de situatie nooit beter zal worden of dat er niet van ze gehouden wordt.

Wat zie je bij jouw kind?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Buikpijn | <input type="checkbox"/> Duizeligheid |
| <input type="checkbox"/> Hoofdpijn | <input type="checkbox"/> Flauwvallen |
| <input type="checkbox"/> Snel ademen | <input type="checkbox"/> Niet opletten |
| <input type="checkbox"/> Zweten | <input type="checkbox"/> Huilen |
| <input type="checkbox"/> Stil worden | <input type="checkbox"/> Weglopen uit de situatie |
| <input type="checkbox"/> Niet vooruit te branden | <input type="checkbox"/> Verstopen |
| <input type="checkbox"/> Trillen | <input type="checkbox"/> Irritatie |



Bedroefd



...het belangrijkste is dat je kind zijn gevoelens en verhaal kwijt kan.



Het duurt ongeveer 40 minuten om deze sessie te doorlopen.



Hoe voelt je kind zich?

De eerste stap van het omgaan met een moeilijke situatie is het herkennen en erkennen van je gevoel. Voor kinderen en

Hoe voelt je kind zich?

De meeste emoties kun je onderverdelen in één van de 4 B's. Klik op de emotie om er meer over te lezen.

Kader sluiten ✕

Bedroefd

Je kind voelt bedroefdheid of verdriet als hij of zij ongelukkig is in een situatie. Hij of zij kan verdrietig worden door een nare gebeurtenis, bijvoorbeeld als er iemand pijn heeft of weggaat. Een kind kan verdrietig worden van ruziemakende ouders, of van teleurstelling als iemand zich niet prettig gedraagt.

Welk gedrag herken jij bij je kind?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Huilen | <input type="checkbox"/> Te veel of te weinig eten |
| <input type="checkbox"/> Trillende lip | <input type="checkbox"/> Slechte concentratie |
| <input type="checkbox"/> Niet kunnen inslapen | <input type="checkbox"/> Geen enthousiasme voor dingen |
| <input type="checkbox"/> Vroeg wakker worden | <input type="checkbox"/> Thuisblijven |
| <input type="checkbox"/> Vermoeidheid/futloosheid | <input type="checkbox"/> Terugtrekken/afstandelijkheid |
| <input type="checkbox"/> Aanhankelijkheid | <input type="checkbox"/> Snel prikkelbaar |



Bedroefd



...het omgaan met verdriet, zij gaat in op hoe belangrijk het is dat je kind zijn gevoelens en verhaal kwijt kan.



Het duurt ongeveer 40 minuten om deze sessie te doorlopen.



Sessie 1: Omgaan met verlies na scheiding

Ingrijpende gebeurtenis

Aandacht voor de kinderen

Hoe voelt je kind zich?

Rouw en verlies na een scheiding >

Wat is de verliescirkel?

Wat neem je mee uit Sessie 1?

Rouw en verlies na een scheiding

Iedereen die betrokken is bij een scheiding, zowel volwassenen als kinderen, rouwen hierom. Misschien denk je bij rouw vooral aan het verliezen van een dierbare door overlijden, maar rouw hoort bij verschillende soorten van verlies. Voor kinderen betekent een scheiding bijvoorbeeld het verlies van een vaste thuisbasis en de bekende gezinssituatie. Dat kan voor veel kinderen een aanleiding zijn voor rouw.

De rouwtaken

Bij rouw zijn er een aantal dingen die iedereen moet doen, om uiteindelijk het verlies een plek te kunnen geven en het leven weer op te pakken. We noemen dat de rouwtaken. Het woord 'rouwtaken' doet wellicht een beetje denken aan (huis)werk en dat is niet voor niets. Rouwen is namelijk echt hard werken. Je moet de verschillende taken actief oppakken en kunt ook heel moe worden van rouw.



Inzicht in het rouwproces kan helpen om begrip te hebben voor elkaar en elkaar te steunen.



Bekijk het filmpje waarin Wendy meer informatie geeft over rouw en verlies. Ook noemt ze de 'verliescirkel' - dit is een beschrijving van de verschillende fasen waar jij of andere betrokkenen in de scheiding in kunnen zitten.



Het duurt ongeveer 40 minuten om deze sessie te doorlopen.



Sessie 1: Omgaan met verlies na scheiding

Ingrijpende gebeurtenis

Aandacht voor de kinderen

Hoe voelt je kind zich?

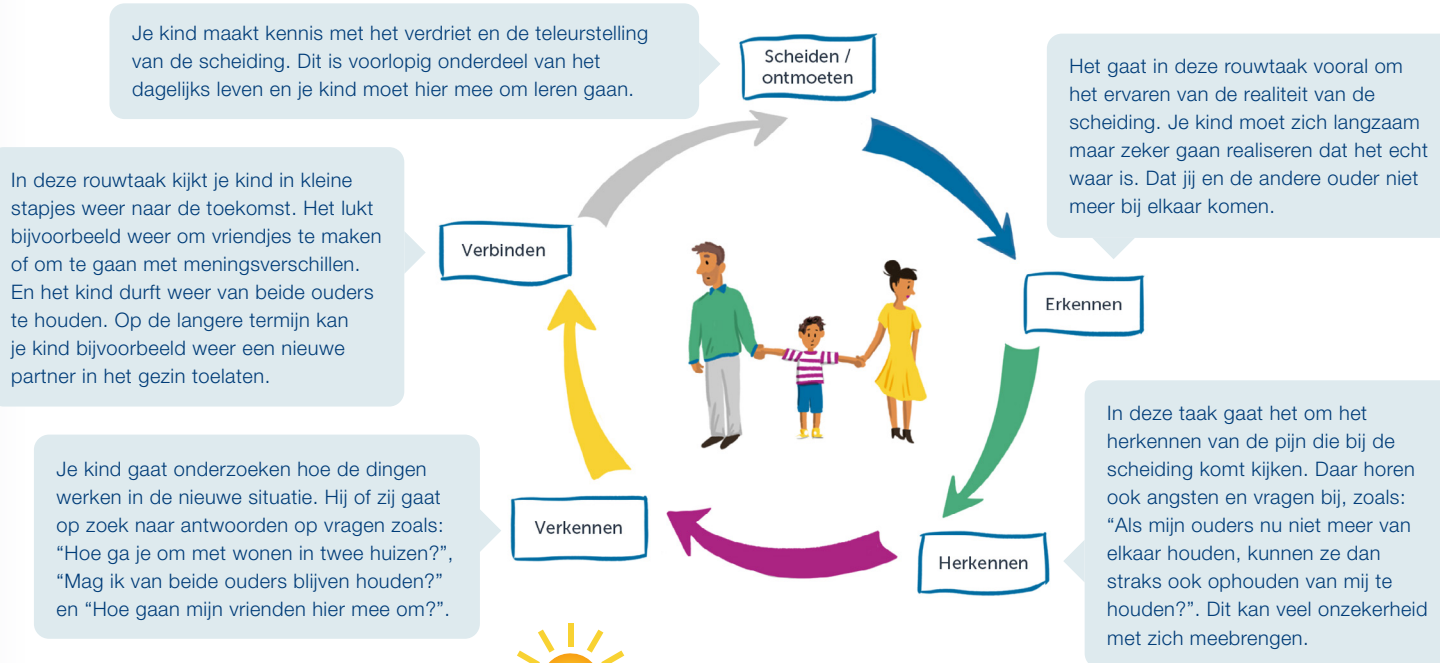
Rouw en verlies na een scheiding

Wat is de verliescirkel? >

Wat neem je mee uit Sessie 1?

Wat is de verliescirkel?

De verliescirkel laat zien wat de verschillende stappen bij rouw zijn. Dit worden ook wel rouwtaken genoemd. De stappen zijn hier uitgewerkt vanuit het oogpunt van het kind. Maar dezelfde stappen gelden ook voor jou en de andere ouder. Het is niet altijd een cirkel: soms lopen de rouwtaken kris-kras door elkaar heen.



In het [handboek](#) lees je meer over de verliescirkel. Ook kun je hier aangeven waar jij, je kind en/of je ex-partner zitten in het verwerkingsproces.



Het duurt ongeveer 40 minuten om deze sessie te doorlopen.



Wat neem je mee uit Sessie 1?

Je bent nu aan het einde van Sessie 1. Bekijk eerst de samenvatting. Bedenk dan voor jezelf wat je van deze sessie vond, en wat je meeneemt uit deze sessie. Kijk in de laatste sessie terug op wat je meegenomen hebt uit iedere sessie.

Sessie 1: Omgaan met verlies na scheiding

Ingrijpende gebeurtenis

Aandacht voor de kinderen

Hoe voelt je kind zich?

Rouw en verlies na een scheiding

Wat is de verliescirkel?

Wat neem je mee uit Sessie 1?



Wat heb je geleerd?

- Je hebt stilgestaan bij je eigen situatie.
- Je hebt gelezen over hoe een scheiding effect kan hebben op kinderen.
- Je hebt de verschillende emoties op een rijtje gezien, en nagedacht over hoe je kinderen met de scheiding omgaan. Zij kunnen allerlei gevoelens ervaren. Zo kunnen kinderen boos, bang of bedroefd zijn na een scheiding.
- Je hebt inzicht gekregen in hoe rouw en verlies met een scheiding kunnen samenhangen. Zo horen daar verschillende rouwtaken bij. De rouwtaken zijn scheiden/ontmoeten, erkennen, herkennen, verkennen en verbinden.
- Je weet hoe de verliescirkel eruit ziet. Inzicht in het rouwproces kan helpen om begrip te hebben voor elkaar en elkaar te steunen. Iedereen gaat op zijn eigen tempo en manier door de verschillende taken.

Noteer voor jezelf:

- Wat vond je van deze sessie?
- Wat neem je mee?
- Waar wil je mee gaan oefenen?
- Wat is nu nog lastig?
- Wat zou je kunnen helpen bij het oefenen?



Het duurt ongeveer 40 minuten om deze sessie te doorlopen.

Sessie 2: Verschillende soorten ouderschap





Sessie 2: Verschillende soorten ouder >

Je nieuwe ouderschap

Ouderschap na een scheiding

En hoe werkt dat dan in de praktijk?

Wat heeft je kind nu nodig?

Quiz: wat zou jij doen?

Wat neem je mee uit Sessie 2?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Hoe ga je het ouderschap vormgeven?

In deze sessie lees je over coöperatief en meer parallel ouderschap na een scheiding. Wat houden deze twee vormen om de verantwoordelijkheden bij het opvoeden van kinderen met de andere ouder te delen in? Wat past het beste bij jouw situatie? Je gaat nadenken over wat hierin voor je kinderen belangrijk is en waar je op kan letten. Aan het eind van deze sessie:



Is een onderwerp voor jou niet interessant? Sla dan de oefeningen over. Of ga gelijk door naar de volgende pagina.

1. Heb je gelezen over de uitdaging van ouderschap opnieuw vormgeven in een nieuwe situatie >

2. Weet je wat coöperatief en parallel ouderschap zijn en wanneer je voor welke vorm kiest >

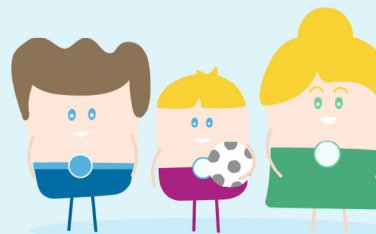
3. Heb je nagedacht over jouw ouderschap >

4. Heb je inzicht in wat je kind nodig heeft in jouw hernieuwde ouderschap >

5. Heb je nagedacht over wat je kan doen in mogelijk moeilijke situaties tussen jou en de andere ouder >



Werk op een plek waar het rustig is. Word je toch gestoord? Noteer voor jezelf waar je gebleven was. Je kunt dan op een later moment gewoon verder gaan waar je gebleven was.





Sessie 2: Verschillende soorten ouder

Je nieuwe ouderschap >

Ouderschap na een scheiding

En hoe werkt dat dan in de praktijk?

Wat heeft je kind nu nodig?

Quiz: wat zou jij doen?

Wat neem je mee uit Sessie 2?

Ouderschap

Ouder zijn doet iedereen op zijn eigen manier. Er is niet één goede manier als het om opvoeden gaat. Of je nu samen bent of gescheiden, het is het belangrijkste dat je kinderen gezond en met een gevoel van veiligheid opgroeien. En daarnaast dat jij als ouder je best doet voor je kind op een manier die bij jou past.

Je nieuwe ouderschap

Bij een scheiding moet je opnieuw jouw ouderschap gaan vormgeven. Waar je eerder samen met je partner de regels in huis hanteerde, ben jij nu degene die dit zelf moet gaan bepalen. Welke regels gelden in jouw huis? Wat vertel je je kinderen over de scheiding? En hoe regel je de zaken rondom de opvoeding met de andere ouder? Dat zijn lastige vragen en het is belangrijk om daar goed over na te denken. In grote lijnen zijn er twee manieren om de verantwoordelijkheden rondom het ouderschap met de andere ouder na scheiding te verdelen: coöperatief en parallel.



Het ouderschap van **Robin** en **Ellen** >



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Kader sluiten ✕

Het ouderschap van Ellen en Robin

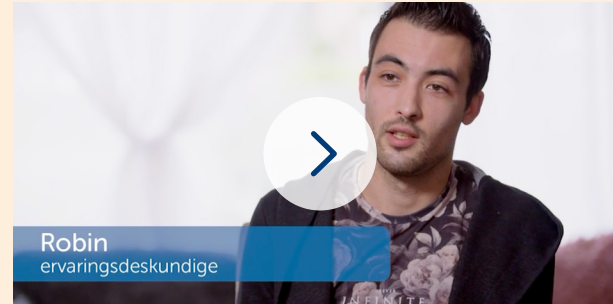
In deze filmpjes leggen Ellen en Robin uit hoe zij het ouderschap met de andere ouder hebben vormgegeven.



Ellen
ervaringsdeskundige

Ellen

Ellen en de andere ouder hebben ook co-ouderschap: week op week af. Ze heeft dit als prettig ervaren. Onder begeleiding van een advocaat-mediator is een ouderschapsplan geschreven waarin basisafspraken staan over de zorg voor de kinderen. Elke acht weken evalueren ze met elkaar. Top: Voor jonge kinderen kan een week zonder de andere ouder best lang zijn. Het kan helpen om halverwege de week een belmomentje in te lassen met de andere ouder.



Robin
ervaringsdeskundige

Robin

Robin en de andere ouder hebben co-ouderschap. Na een rechtszaak is vastgesteld dat hun zoontje de helft van de week bij moeder en de helft van de week bij vader is. Ze hebben verschillende visies over ouderschap dus dat kan botsen. De afspraak is dat ze het ieder op de eigen manier doen.

Sessie 2: Verschillende soorten ouder

Je nieuwe ouderschap

Ouderschap na een scheiding

En hoe werkt dat in de praktijk?

Wat heeft je kind nodig?

Quiz: wat zou jij doen?

Wat neem je mee naar Sessie 2?

Het duurt 60 minuten per sessie te kijken



Sessie 2: Verschillende soorten ouder

Je nieuwe ouderschap

Ouderschap na een scheiding

En hoe werkt dat dan in de praktijk?

Wat heeft je kind nu nodig?

Quiz: wat zou jij doen?

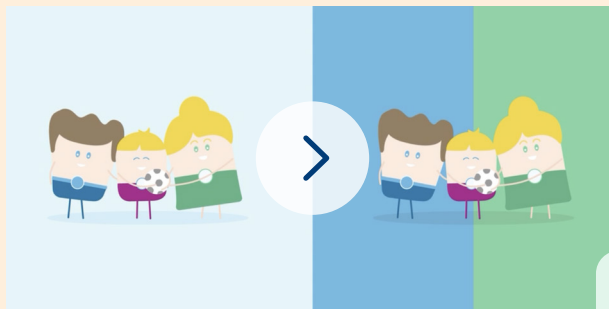
Wat neem je mee uit Sessie 2?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Ouderschap na een scheiding

Als je als partners uit elkaar gaat en je hebt een kind, ben je niet meer samen, maar jullie blijven de ouders van je kind. Voor sommige ouders is dat geen probleem. Ze zijn zonder ruzie uit elkaar gegaan en kunnen nog steeds erg goed met elkaar overweg. Maar er zijn ook ouders bij wie dat minder makkelijk is. Zij maken ruzie zodra ze elkaar zien en kunnen geen afspraken met elkaar maken. En dan zijn er nog een heleboel mensen die daar tussenin zitten. Hier lees je over twee manieren om de verantwoordelijkheden rondom het ouderschap met de andere ouder na scheiding te verdelen: coöperatief en parallel.



Bekijk de animatie waarin de verschillende vormen van ouderschap worden toegelicht.

Van coöperatief tot parallel ouderschap...

Bij coöperatief ouderschap hebben ouders goed contact en spreken ze elkaar regelmatig. Er is geen of weinig ruzie. Ze maken samen afspraken en moedigen het kind aan om een goede band op te bouwen met de andere ouder. Bij meer parallel ouderschap communiceren ouders niet (direct) met elkaar. Ze houden zich aan afspraken die eerder zijn gemaakt en bemoeien zich niet met elkaars huishoudens.

... en alles er tussenin

Volledig coöperatief en volledig parallel ouderschap zijn allebei uiterste vormen van ouderschap. Het is niet altijd zo zwart-wit en het is vaak lastig om de juiste vorm met elkaar te vinden. Coöperatief ouderschap heeft de voorkeur. Vaak zitten mensen tussen de twee vormen in en zoeken zij een tijd naar de juiste balans met elkaar. Er is bijvoorbeeld wel overleg, maar zeer beperkt. Of ouders proberen elkaar zo min mogelijk te zien, maar bellen wel één keer in de paar maanden om elkaar op de hoogte te houden.



Lees meer over deze vormen van ouderschap in het [Handboek van ScheidingsATLAS](#).



Sessie 2: Verschillende soorten ouder

Je nieuwe ouderschap

Ouderschap na een scheiding

Hoe werkt dat dan in de praktijk? >

Wat heeft je kind nu nodig?

Quiz: wat zou jij doen?

Wat neem je mee uit Sessie 2?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

En hoe werkt dat dan in de praktijk?

De verschillende vormen van ouderschap zijn een richtlijn voor hoe je met de opvoeding van je kind omgaat na een scheiding. Bij het opnieuw vormen van ouderschap na een scheiding, is het belangrijkste dat je kind zo min mogelijk mee krijgt van conflict en zich veilig mag voelen bij beide ouders.



Bekijk het filmpje waarin Karlijn dieper ingaat op de verschillende vormen van ouderschap.

Coöperatief ouderschap

Voordelen

Bij geslaagd coöperatief ouderschap is het kind geen getuige van conflicten tussen de ouders. Ook is het voor het kind dan makkelijk om een goede band met beide ouders op te bouwen.

Een voorbeeld zijn de wisselmomenten, wanneer het kind van het ene naar het andere huis gaat. Bij geslaagd coöperatief ouderschap levert dat geen problemen op en kunnen ouders dit in een positieve sfeer doen.

Nadelen

Er zijn geen nadelen bij deze vorm van ouderschap. Wel bestaat het risico dat een goede poging tot coöperatief ouderschap toch niet helemaal lukt. Dan proberen ouders wel contact te houden of de wisselmomenten in positieve sfeer te laten plaatsvinden, maar raken zij dan toch steeds weer in conflict waar het kind bij is. Als jullie coöperatief ouderschap hebben geprobeerd, maar het werkt (echt) niet, dan is het beter om naar andere opties te kijken.

Communicatie

Bij coöperatief ouderschap praten de ouders regelmatig met elkaar, in het echt of over de telefoon. Belangrijke beslissingen die met hun kind te maken hebben, bespreken ze samen. Als het nodig is werken ze samen om iets voor hun kind te regelen. Ouders doen hun best om ervoor te zorgen dat het kind goed contact met beide ouders kan hebben.

Afspraken

Er zijn afspraken die door beide ouders in overleg zijn opgesteld en waar beide ouders zich zo goed mogelijk aan houden. De afspraken zijn redelijk flexibel en kunnen in overleg worden aangepast als dat nodig is.

Tips voor succesvol coöperatief ouderschap >



Sessie 2: Verschillende soorten ouder

Je nieuwe ouderschap

Ouderschap na een scheiding

Hoe werkt dat dan in de praktijk? >

Wat heeft je kind nu nodig?

Quiz: wat zou jij doen?

Wat neem je mee uit Sessie 2?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Tips voor succesvol coöperatief ouderschap

Kader sluiten ✕

- Blijf werken aan een positieve relatie met de andere ouder en aan het verminderen van conflict. Probeer op de eerste plaats conflict buiten beeld of bereik van de kinderen te houden.
- Ga met de andere ouder om alsof het een gewaardeerde collega is. Ga uit van samenwerking, beleefdheid en wederzijds respect.
- Spreek iets af over regelmatig contact; bijvoorbeeld elkaar elke week op een vast tijdstip even bellen. Doe dit op een moment dat de kinderen er niet zijn, zodat zij niet mee kunnen luisteren. Maak van tevoren voor jezelf een lijstje en hou je daaraan. Houd het gesprek kort en zorg dat het alleen gaat over de behoeften van jullie kind, het uitwisselen van informatie, veranderingen in het rooster, of plannen voor activiteiten. Vermijd persoonlijke onderwerpen.
- Als er een meer diepgaand gesprek nodig is en je gelooft dat jullie dit op positieve manier kunnen voeren, spreek dan persoonlijk af. Doe dit op een neutrale plaats op een relatief spanningsvrij tijdstip wanneer je kind er niet is. Spreek van tevoren af waar het gesprek over gaat en houd je daaraan.
- Wees duidelijk over plannen, roosters, verzoeken in je communicatie met de andere ouder.
- Betaal alimentatie op tijd.
- Gebruik je kind nooit als postbode.
- Als de communicatie onder spanning komt te staan, vraag dan tijd zodat jullie beiden wat af kunnen koelen, denk na over alternatieve oplossingen, en spreek af dat jullie later op het onderwerp terugkomen.

Bron: Pedro-Carroll, J. (2017). *Kinderen op de eerste plaats: Bewezen werkzame opvoedstrategieën bij scheiding*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

van communiceren tussen de ouders. Ook is het voor het kind dan makkelijk om een goede band met beide ouders op te bouwen.

wanneer het kind van slaagd coöperatief op en kunnen ouders dit

derschap. Wel bestaat eratief ouderschap toch vel contact te houden of aten plaatsvinden, maar waar het kind bij is. Als robeerd, maar het werkt re opties te kijken.

ders regelmatig met elangrijke beslissingen breken ze samen. Als het hun kind te regelen. gen dat het kind goed

n overleg zijn opgesteld elijk aan houden. nen in overleg worden

Tips voor succesvol coöperatief ouderschap >



Sessie 2: Verschillende soorten ouder

Je nieuwe ouderschap

Ouderschap na een scheiding

Hoe werkt dat dan in de praktijk? >

Wat heeft je kind nu nodig?

Quiz: wat zou jij doen?

Wat neem je mee uit Sessie 2?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Parallel ouderschap

Voordelen

Wanneer de scheiding, het karakter of de stress van één van de ouders maakt dat het niet lukt om samen te werken, kan er vaker conflict ontstaan. Meer parallel ouderschap kan dan helpen om wel je verantwoordelijkheden rondom ouderschap op te pakken zonder al teveel ruimte voor meningsverschillen en spanningen onderling. Dit geeft rust voor je kind en zorgt ervoor dat hij of zij erop kan vertrouwen dat bijvoorbeeld een wisselmoment rustig verloopt.

Nadelen

Een nadeel van parallel ouderschap is dat je kind wellicht weinig ruimte voelt om een goede band op te bouwen met de andere ouder. Je kind voelt hier weinig ruimte voor als jij zelf geen goede band hebt met de andere ouder. Durft je kind zijn of haar loyaliteit naar de andere ouder te tonen? Durft hij of zij te vertellen over ervaringen als ze bij de andere ouder zijn? Of durft hij of zij te zeggen dat ze de andere ouder missen als

ze bij jou zijn? Als je kind hier geen ruimte voor voelt, kan dit leiden tot loyaliteitsconflicten.

Communicatie

Bij parallel ouderschap overleggen ouders alleen over dringende zaken. Ze praten niet direct met elkaar, maar gebruiken hiervoor e-mail, een zogenaamd heen-en-weer-schriftje of een neutraal persoon. Door direct contact te vermijden wordt de kans op ruzie heel klein.

Afspraken

Er zijn een aantal basisafspraken die vastliggen in een overeenkomst. Deze zijn niet flexibel en kunnen dus niet zomaar worden aangepast. Elk huishouden heeft daarnaast zijn eigen regels en afspraken met het kind en daar heeft de ander ook niets over te zeggen.

Tips voor succesvol parallel ouderschap >

Hoe ziet jouw ouderschap eruit?

- Bedenk voor jezelf wat je prettig vindt aan het ouderschap van jou en de andere ouder. Wat werkt daarin volgens jou goed en waarom?
- Denk eens aan de verschillende vormen van ouderschap. Aan de ene kant volledig coöperatief ouderschap en aan de andere kant volledig parallel ouderschap. Waar zitten jij en de andere ouder dan?

- **Waarvan merk je dat?**
- **Waar zou je naartoe willen in het ouderschap tussen jou en de andere ouder?**
- **Wat kan jij (nu al of de komende maand) doen om daar te komen?**





Sessie 2: Verschillende soorten ouder

Je nieuwe ouderschap

Ouderschap na een scheiding

Hoe werkt dat dan in de praktijk?

Wat heeft je kind nu nodig?

Quiz: wat zou jij doen?

Wat neem je mee uit Sessie 2?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Parallel ouderschap

Voordelen

Wanneer de scheiding, het karakter of de stress van één van de

ze bij jou zijn? Als je kind hier gaan ruimte voor voelt, kan dit leiden tot loyaliteitsconflicten.

Kader sluiten X

Tips voor succesvol parallel ouderschap

- Richt je op jezelf. Geen van beide ouders heeft invloed op, dan wel iets te zeggen over wat de andere ouder met het kind onderneemt.
- Neem een zakelijke houding aan en wees beleefd.
- Organiseer alleen activiteiten voor het kind in de tijd dat hij of zij bij jou is. Het kan beter zijn voor een kind om iets te missen, dan om de strijd hierover tussen zijn of haar ouders te ervaren.
- Focus op het nu.
- Houd het belang en de behoeften van het kind voor ogen.
- Probeer conflict altijd zoveel mogelijk te vermijden.
- Zorg dat je afspraken over je kind helder op papier hebt.
- Als overleg nodig is, vraag dan een neutrale derde partij om je te helpen.

Denk voor jezelf wat je graag wilt aan het ouderschap van jou en de andere ouder. Wat werkt daarin volgens jou goed en waarom?

- Denk eens aan de verschillende vormen van ouderschap. Aan de ene kant volledig coöperatief ouderschap en aan de andere kant volledig parallel ouderschap. Waar zitten jij en de andere ouder dan?

de andere ouder?
→ Wat kan jij (nu al of de komende maand) doen om daar te komen?





Sessie 2: Verschillende soorten ouder

Je nieuwe ouderschap

Ouderschap na een scheiding

Hoe werkt dat dan in de praktijk?

Wat heeft je kind nu nodig? >

Quiz: wat zou jij doen?

Wat neem je mee uit Sessie 2?



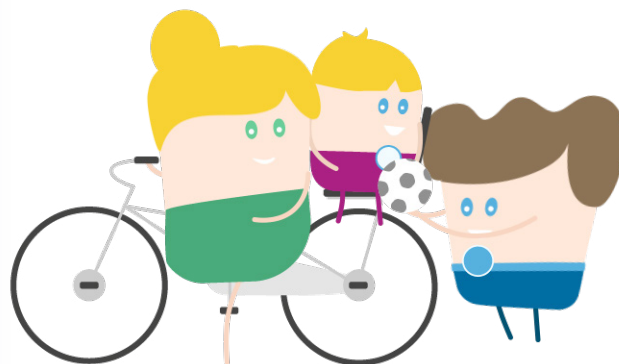
Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Wat heeft je kind nu nodig?

Kinderen hebben natuurlijk van alles nodig, dat is niet in één sessie uit te leggen en verschilt per kind. Uit onderzoek is gebleken dat wanneer kinderen een scheiding meemaken, het als ouder van groot belang is om op twee dingen te letten:

1. Laat je kind zo min mogelijk getuige van ruzie en conflict zijn

Ruzie tussen ouders maakt voor kinderen hun thuis onveilig. Zij kunnen niet inschatten hoe erg de ruzie is en wat het voor gevolgen heeft. Dit heeft impact op gevoelens, gedrag en ontwikkeling van kinderen. Het kan zorgen voor schuldgevoelens, somberheid of angst. Het is dus belangrijk om het kind buiten conflict of meningsverschillen te houden. En dat klinkt makkelijker dan het is, want kinderen hebben een ruzie of onenigheid tussen hun ouders heel snel in de gaten.



Naast zo min mogelijk conflict en een goede band met beide ouders is het van belang dat **het aantal veranderingen** voor het kind beperkt blijft zodat er wat rust is om deze grote verandering een plekje te geven.



2. Geef je kind een kans op een band met beide ouders

Als kind wil je het liefst een goede band met allebei je ouders hebben. Maar kinderen zijn ook heel loyaal. Daarom kan je kind voelen dat hij of zij geen goede band mag opbouwen met de andere ouder, niet te enthousiast over de ander mag vertellen of een kant moet kiezen. Dit is voor kinderen erg stressvol. Misschien ben je als ouder nog erg boos of vind je dat de andere ouder het niet verdient om een band met je kind te onderhouden. Maar het is belangrijk om in die gevallen ook te bedenken dat het voor je kind beter is om met beide ouders goed contact te hebben.

Denkvraag

- Bedenk voor jezelf hoe dit bij jou thuis is.
- Lukt het jou om je kind te stimuleren om een goede band te hebben met de andere ouder?





Sessie 2: Verschillende soorten ouder

Je nieuwe ouderschap


Ouderschap na een scheiding

Hoe werkt dat dan in de praktijk?

Wat heeft je kind nu nodig?

Quiz: wat zou jij doen?

Wat neem je mee uit Sessie 2?

 *Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.*

Quiz: wat zou jij doen?

Hieronder volgt een quiz die gaat over co-ouderschap. Hoe ga je om met afspraken of meningsverschillen met de andere ouder? Lees onderstaande situaties en mogelijke reacties. Welke reactie lijkt jou het beste in de beschreven situatie?

Je kind wil graag op paardrijden. Je weet dat dit heel wat geld gaat kosten en dat de ander ouder het hier niet mee eens zal zijn. Jij zou wel graag willen dat je kind de kans krijgt. Hoe pak je het gesprek aan?

- A. Ik breng het onderwerp ter sprake bij het overdrachtsmoment.
- B. Ik maak een afspraak om het te bespreken met mijn ex-partner als de kinderen naar bed zijn.
- C. Ik spreek af om het op een andere plek, bijvoorbeeld een lunchroom, te bespreken met mijn ex-partner, of wanneer de kinderen naar school zijn.

Toelichting reacties >

Je hebt net (buitenshuis) een verhitte discussie gehad met de andere ouder aan de telefoon. Je kind zit in de huiskamer. Wat doe je?

- A. Ik maak buiten nog even een korte wandeling om stoom af te blazen.
- B. Ik bel een vriend of vriendin op om mijn verhaal te doen.
- C. Ik ga door met waar ik mee bezig ben, er is veel te doen en ik laat mijn leven niet beïnvloeden door ruzies.

Toelichting reacties >

De andere ouder wil niet betalen voor de telefoonrekening van jullie oudste kind. Hij/zij was er namelijk niet mee eens dat de oudste een telefoon zou nemen. Jij vindt dit onzin: iedereen heeft een telefoon tegenwoordig en omdat de andere ouder er 'op tegen is', draai jij nu op voor de kosten. Bespreek je dit met je kind?

- A. Ja, mijn kind moet weten van deze oneerlijke situatie. En dat ik nu niet goed weet wat ik hiermee aan moet - ik vind dat de andere ouder ook mee moet betalen.
- B. Ja, ik leg uit hoe de situatie is - 'ik betaal de rekening, omdat hij/zij tegen een telefoon is en dus niet wil meebetalen'.
- C. Nee, dit is iets tussen mij en de andere ouder, hier heeft mijn kind niets mee te maken.

Toelichting reacties >

Kader sluiten ✕

Situatie:

Je kind wil graag op paardrijden. Je weet dat dit heel wat geld gaat kosten en dat de ander ouder het hier niet mee eens zal zijn, maar jij zou wel graag willen dat je kind de kans krijgt. Hoe pak je het gesprek aan?

Wat was jouw keuze?

A. Ik breng het onderwerp ter sprake bij het overdrachtsmoment:

De kans bestaat dat jullie het bij dit onderwerp niet direct eens zijn. Als je de plek of tijd niet afspreekt, kan het zijn dat je kind erbij is als er tussen jullie een meningsverschil ontstaat. Het is dus niet handig om het bij de overdracht te bespreken. Spreek een tijd of een plaats af waar het kind echt niet bij is, bijvoorbeeld als het kind naar school is of ergens buiten het huis.

B. Ik maak een afspraak om het te bespreken met mijn ex-partner als de kinderen naar bed zijn:

De kans bestaat dat jullie bij dit onderwerp ruzie krijgen. Het is goed om af te spreken wanneer het kind er niet bij is, maar als hij of zij in hetzelfde huis is, krijgt hij of zij het conflict vaak toch nog mee. Spreek dus een tijd of een plaats af waar je kind echt niet bij is, bijvoorbeeld als je kind naar school is of ergens buiten het huis.

C. Ik spreek af om het op een andere plek, bijvoorbeeld een lunchroom, te bespreken met mijn ex-partner, of wanneer de kinderen naar school zijn:

De kans bestaat dat jullie bij dit onderwerp ruzie krijgen. Om het kind buiten het conflict te houden, is het inderdaad handig om ergens af te spreken waar het kind echt niet bij is, bijvoorbeeld als het kind naar school is of ergens buiten het huis.

de andere ouder?

telefoonrekening van jullie
ee eens dat de oudste
n: iedereen heeft een
re ouder er 'op tegen is',
e dit met je kind?

de oneerlijke situatie. En
armee aan moet - ik vind
et betalen.

ik betaal de rekening,
en dus niet wil

ndere ouder, hier heeft

Sessie 2: Verschillende soorten ouder

Je nieuwe ouderschap

Ouderschap na een scheiding

Hoe werkt dat dan in de praktijk?

Wat heeft je kind nu nodig?

Quiz: wat zou jij doen?

Wat neem je mee uit Sessie 2?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.



Kader sluiten ✕

Situatie:

Je hebt net (buitenshuis) een verhitte discussie gehad met de andere ouder aan de telefoon. Je kind zit in de huiskamer. Wat doe je?

Wat was jouw keuze?

- A. Ik maak buiten nog even een korte wandeling om stoom af te blazen:
Het is goed om na een ruzie even af te koelen en je terug te trekken. Zo krijgt je kind zo min mogelijk mee van het conflict. Als het niet lukt om je kind alleen te laten, laat dan bijvoorbeeld het kind tv kijken terwijl jij even iets anders doet.
- B. Ik bel een vriend of vriendin op om mijn verhaal te doen:
Het kan fijn zijn om na een ruzie even na te praten met iemand die je vertrouwt. Maar let wel op dat je kind ook op dat moment niet mee kan luisteren. Je kunt dit bijvoorbeeld ook even buiten doen.
- C. Ik ga door met waar ik mee bezig ben, er is veel te doen en ik laat mijn leven niet beïnvloeden door ruzies:
Je hebt het natuurlijk heel druk met van alles. Toch is het belangrijk dat je na een ruzie eerst even afkoelt voor je weer naar je kind toe gaat. Je kind voelt anders je boze gevoelens toch wel aan, en dat maakt weer dat hij of zij zich zorgen maakt of zich verdrietig, boos of onveilig gaat voelen. Trek je even terug. Maak een kleine wandeling of laat je kind bijvoorbeeld tv kijken terwijl jij even iets anders doet.

Sessie 2: Verschillende soorten ouder

Je nieuwe ouderschap


Ouderschap na een scheiding

Hoe werkt dat dan in de praktijk?

Wat heeft je kind nu nodig?

Quiz: wat zou jij doen? >

Wat neem je mee uit Sessie 2?

 Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Kader sluiten ✕

Situatie:

De andere ouder wil niet betalen voor de telefoonrekening van jullie oudste kind. Hij/zij was er namelijk niet mee eens dat de oudste een telefoon zou nemen. Jij vindt dit onzin: iedereen heeft een telefoon tegenwoordig en omdat de andere ouder er 'op tegen is', draai jij nu op voor de kosten. Bespreek je dit met je kind?

Wat was jouw keuze?

A. Ja, mijn kind moet weten van deze oneerlijke situatie. En dat ik nu niet goed weet wat ik hiermee aan moet - ik vind dat de andere ouder ook mee moet betalen:

Vraag het kind niet met wie zij het eens zijn of wat zij er van vinden. Je kind gaat zich zo verplicht voelen om een kant te kiezen en kan verder niet veel met deze discussie: het is iets wat jij en de andere ouder moeten oplossen. Je kind heeft er niets mee te maken.

B. Ja, ik leg uit hoe de situatie is - 'ik betaal de rekening, omdat hij/zij tegen een telefoon is en dus niet wil meebetalen':

De situatie uitleggen aan je kind kan verhelderend zijn voor je kind, als deze bijvoorbeeld zelf de rekening zou moeten gaan betalen. Maar dit is een oplossing en een discussie, die als eerst tussen jou en de andere ouder zal moeten plaats vinden. Je kind heeft er dus (nog) niets mee te maken, en het is beter om het dus niet met je kind te bespreken.

C. Nee, dit is iets tussen mij en de andere ouder, hier heeft mijn kind niets mee te maken:

Het is goed om het kind niet te vragen met wie zij het eens zijn of wat zij er van vinden. Dit is namelijk voornamelijk een discussie tussen jou en de andere ouder. Je kind heeft er (nog) niets mee te maken.

Sessie 2: Verschillende soorten ouder

Je nieuwe ouderschap

Ouderschap na een scheiding

Hoe werkt dat dan in de praktijk?

Wat heeft je kind nu nodig?

Quiz: wat zou jij doen?

Wat neem je mee uit Sessie 2?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.



Sessie 2: Verschillende soorten ouder

Je nieuwe ouderschap

Ouderschap na een scheiding

Hoe werkt dat dan in de praktijk?

Wat heeft je kind nu nodig?

Quiz: wat zou jij doen? >

Wat neem je mee uit Sessie 2?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

De andere ouder wil jullie kinderen meenemen naar Egypte om te gaan duiken. Jij hebt zelf niet de mogelijkheid om het kind op vakantie mee te nemen dit jaar. Hoe reageer je?

- A. Ik ga hier vurig met mijn ex-partner over praten: zaken zouden gelijk verdeeld moeten zijn, en jij zou ook graag iets met ze willen doen.
- B. Je bent blij dat je kinderen toch nog op vakantie kunnen gaan dit jaar. Dat je het jammer vindt dat het niet met jou is, houd je voor jezelf.
- C. Je laat je kinderen gaan, maar je bent er niet blij mee - en dat mag je ex-partner ook weten.

Toelichting reacties >



Misschien gun je je partner geen leuke tijd met je kind, maar probeer dat om te draaien. Waarschijnlijk gun je je kind wel een leuke tijd met allebei de ouders.

Je kind was er vol van wanneer hij/zij terugkomt van de andere ouder, bij de andere ouder zijn ze namelijk uit eten geweest en naar de dierentuin. Jullie houden meestal een gezellige filmavond wanneer je kind de eerste dag bij jou is.

Kies wat het meest op je van toepassing is:

- A. Leuk dat de kinderen naar de dierentuin zijn geweest! Ik vraag ze hoe het was, of ze interessante dieren hebben gezien.
- B. Leuk dat de kinderen naar de dierentuin zijn geweest - ik neem ze volgende keer wel uit winkelen. Of ga met ze naar zo'n avonturenpretpark.
- C. Ik wil dat ze het ook leuk bij mij hebben - ik neem ze die avond mee naar de bioscoop.

Toelichting reacties >

Kader sluiten ✕

Situatie:

De andere ouder wil jullie kinderen meenemen naar Egypte om te gaan duiken. Jij hebt zelf niet de mogelijkheid om het kind op vakantie mee te nemen dit jaar. Hoe reageer je?

Wat was jouw keuze?

- A. Ik ga hier vurig met mijn ex-partner over praten: zaken zouden gelijk verdeeld moeten zijn, en jij zou ook graag iets met ze willen doen:

Misschien gun je de andere ouder geen leuke tijd met je kind, maar probeer dat om te draaien. Waarschijnlijk gun je je kind wel een leuke tijd met allebei de ouders. Het is oké om je ongenoegen tegen de andere ouder uit te spreken, als je iets aan de afspraken wilt veranderen. Als je woede wil uiten kan het ook helpen om je hart te luchten bij iemand die je vertrouwt. Zorg dat je kind er niet bij betrokken raakt. Probeer een neutrale, open houding aan te nemen als je het met je kind over je ex-partner hebt. Hou je eigen mening over je ex voor jezelf en focus vooral op je kind. Je kind kan een mening vormen, die niet overeen hoeft te komen met die van jou.

- B. Je bent blij dat je kinderen toch nog op vakantie kunnen gaan dit jaar. Dat je het jammer vindt dat het niet met jou is, houd je voor jezelf:

Dit is niet altijd makkelijk, maar het is goed voor je kinderen om op vakantie te gaan en een band met beide ouders te kunnen opbouwen. Omdat ze de mening van hun ouders haarfijn aanvoelen blijft het lastig het kind vrijheid te geven om hun eigen mening te vormen. Probeer dus je gevoelens voor jezelf te houden of spreek erover met anderen.

- C. Je laat je kinderen gaan, maar je bent er niet blij mee - en dat mag je ex-partner ook weten:

Het is oké om je ongenoegen tegen de andere ouder uit te spreken, als je iets aan de afspraken wilt veranderen. Als je woede wil uiten kan het ook helpen om je hart te luchten bij iemand die je vertrouwt. Zorg dat je kind er niet bij betrokken raakt. Probeer een neutrale, open houding aan te nemen als je het met je kind over je ex-partner hebt. Hou je eigen mening over je ex voor jezelf en focus vooral op je kind. Je kind kan een mening vormen, die niet overeen hoeft te komen met die van jou.

ugkomt van de andere
ik uit eten geweest en
een gezellige filmavond

is:

entuin zijn geweest! Ik
ssante dieren hebben

entuin zijn geweest - ik
nkelen. Of ga met ze naar

bben - ik neem ze die

Sessie 2: Verschillende soorten ouder

Je nieuwe ouderschap

Ouderschap na een scheiding

Hoe werkt dat dan in de praktijk?

Wat heeft je kind nu nodig?

Quiz: wat zou jij doen?

Wat neem je mee uit Sessie 2?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Kader sluiten ✕

Situatie:

Je kind was er vol van wanneer hij/zij terugkomt van de andere ouder, bij de andere ouder zijn ze namelijk uit eten geweest en naar de dierentuin. Jullie houden meestal een gezellige filmavond wanneer je kind de eerste dag bij jou is.

Wat was jouw keuze?

- A. **Leuk dat de kinderen naar de dierentuin zijn geweest! Ik vraag ze hoe het was, of ze interessante dieren hebben gezien:**

Het belangrijkste is dat je kind het leuk heeft - en dat staat los van of dat bij jou, de andere ouder, of ergens anders is. Als je dat los kan laten voelt je kind ook dat het oké is om plezier te hebben, waar hij of zij ook is.

- B. **Leuk dat de kinderen naar de dierentuin zijn geweest - ik neem ze volgende keer wel uit winkelen. Of ga met ze naar zo'n avonturenpretpark:**

Het is leuk om dingen te ondernemen met je kinderen, maar maak er geen wedstrijdje van. Als je kind iets leuks heeft gedaan bij de ene ouder, hoef jij niet iets nog veel leukers te gaan doen. Je kind heeft het meest aan een stabiele en duidelijke thuissituatie.

- C. **Ik wil dat ze het ook leuk bij mij hebben - ik neem ze die avond mee naar de bioscoop:**

Het is leuk om dingen te ondernemen met je kinderen, maar maak er geen wedstrijdje van. Als je kind iets leuks heeft gedaan bij de ene ouder, hoef jij niet iets nog veel leukers te gaan doen. Je kind heeft het meest aan een stabiele en duidelijke thuissituatie. Je kind kan het leuk hebben bij jou, en bij de andere ouder, en van jullie beide houden, onafhankelijk van hoe de situaties zijn.

terugkomt van de andere
ik uit eten geweest en
een gezellige filmavond

is:
entuin zijn geweest! Ik
ssante dieren hebben
entuin zijn geweest - ik
nkelen. Of ga met ze naar
bberen - ik neem ze die

Sessie 2: Verschillende soorten ouder

Je nieuwe ouderschap

Ouderschap na een scheiding

Hoe werkt dat dan in de praktijk?

Wat heeft je kind nu nodig?

Quiz: wat zou jij doen?

Wat neem je mee uit Sessie 2?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.



Sessie 2: Verschillende soorten ouder

Je nieuwe ouderschap

Ouderschap na een scheiding

Hoe werkt dat dan in de praktijk?

Wat heeft je kind nu nodig?

Quiz: wat zou jij doen?

Wat neem je mee uit Sessie 2?

Hoe ziet coöperatief ouderschap eruit?

Bekijk de voorbeeld filmpjes van hoe je beter niet of wel coöperatief ouderschap vorm kan geven.



Filmpje A



Filmpje B

Let hierbij op de volgende punten:

- Waar reageert de moeder op in filmpje A?
- Wat is het effect daarvan op het kind?
- Hoe is de sfeer in filmpje B?
- Wat is het effect daarvan op het kind?
- Wat had de moeder in filmpje B nog beter kunnen aanpakken?
- Hoe communiceert de moeder haar kritiek op de andere ouder in filmpje B?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.



Wat neem je mee uit Sessie 2?

Je bent nu aan het einde van Sessie 2. Bekijk eerst de samenvatting. Bedenk dan wat je van deze sessie vond, en wat je meeneemt uit deze sessie.

Sessie 2: Verschillende soorten ouder

Je nieuwe ouderschap

Ouderschap na een scheiding

Hoe werkt dat dan in de praktijk?

Wat heeft je kind nu nodig?

Quiz: wat zou jij doen?

Wat neem je mee uit Sessie 2? >

Wat heb je geleerd?

- Je hebt gelezen over de uitdaging van ouderschap opnieuw vormgeven in een nieuwe situatie.
- Je weet wat coöperatief en parallel ouderschap voor ouderschapsvormen zijn.
- Je hebt nagedacht over jouw eigen ouderschap en wat je kan doen in moeilijke situaties tussen jou en de andere ouder.
- Je hebt inzicht in wat je kind nodig heeft om zo goed mogelijk uit de scheiding te komen - dat het belangrijkste is dat je kinderen buiten conflict worden gehouden en ze de mogelijkheid hebben (en de vrijheid voelen) om een band op te bouwen met beide ouders.
- Je hebt nagedacht over wat je kan doen in moeilijke situaties tussen jou en de andere ouder.

Noteer voor jezelf:

- Wat vond je van deze sessie?
- Wat neem je mee?
- Waar wil je mee gaan oefenen?
- Wat is nu nog lastig?
- Wat zou je kunnen helpen bij het oefenen?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Sessie 3: Hoe communiceer je met elkaar? >



Sessie 3: Hoe communiceer je met elkaar? >

In gesprek blijven na een scheiding

Wat betekent positieve communicatie?

Hoe werkt de 'ik-boodschap'?

Voorbeelden zonder en met 'ik-boodschap'

Waar kun je nog meer op letten tijdens een gesprek?

Wat neem je mee uit Sessie 3?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Oefenen met de 'ik-boodschap'

Deze sessie gaat over zogenaamde 'positieve communicatie'. Je krijgt tips over hoe je kunt communiceren met de andere ouder. Ook als het gaat om lastige onderwerpen. In de oefening ga je aan de slag met de 'ik-boodschap'. Aan het eind van deze sessie:

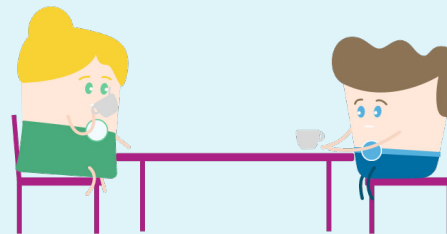
1. Heb je stilgestaan bij je communicatie met de andere ouder en weet je beter hoe je in gesprek kunt blijven na een scheiding >
2. Weet je meer over positieve communicatie >
3. Weet je hoe de 'ik-boodschap' werkt en hoe deze jou kan helpen >
4. Weet je hoe jij de 'ik-boodschap' kan gebruiken >
5. Weet je meerdere manieren om je gesprekken met de andere ouder beter te laten verlopen >



Is een onderwerp voor jou niet interessant? Sla dan de oefeningen over. Of ga gelijk door naar de volgende pagina.



Werk op een plek waar het rustig is. Word je toch gestoord? Noteer voor jezelf waar je gebleven was. Je kunt dan op een later moment gewoon verder gaan waar je gebleven was.





Sessie 3: Hoe communiceer je met elkaar?

In gesprek blijven na een scheiding

Wat betekent positieve communicatie?

Hoe werkt de 'ik-boodschap'?

Voorbeelden zonder en met 'ik-boodschap'

Waar kun je nog meer op letten tijdens een gesprek?

Wat neem je mee uit Sessie 3?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

In gesprek blijven na een scheiding

Als gescheiden ouder kan het lastig zijn om de communicatie met de andere ouder op een positieve manier aan te pakken. Misschien zit je nog vol met boze of verdrietige gevoelens over de scheiding. Of je bent het niet eens met de manier waarop de andere ouder de opvoeding aanpakt. Dit kan zorgen voor een gespannen sfeer, waarin je makkelijk gefrustreerd raakt.



Karlijn Pieterse
hulpverlener

Bekijk ook het filmpje. Hierin vertelt Karlijn wat communicatie met de andere ouder lastig maakt. Ook geeft ze alvast een tip over hoe je hiermee om kunt gaan.

Communicatie van **Ellen** en **Robin** met de andere ouder



Hoe gaat de communicatie met de ander?

Voordat je verder gaat met het onderwerp 'positieve communicatie', is het goed om voor jezelf een moment stil te staan bij hoe het contact met de andere ouder op dit moment gaat. Je kunt dit als vertrekpunt in gedachte houden als je straks meer leest over communicatie met de andere ouder.

Vraag jezelf eens af:

- Hoe verloopt het contact?
- Lukt het jullie om afspraken te maken?
- Loop je wel eens tegen problemen of conflicten aan in de communicatie met de andere ouder?:
 - Ja: Wat denk je dat de gevolgen zijn van de manier waarop jij en de andere ouder met elkaar communiceren?
 - Nee: Fijn dat er geen problemen zijn in de communicatie met de andere ouder! Kun je omschrijven wat er goed gaat?

Er zijn een aantal onderwerpen die vaak terugkomen in conflicten tussen gescheiden ouders. Welke herken jij?

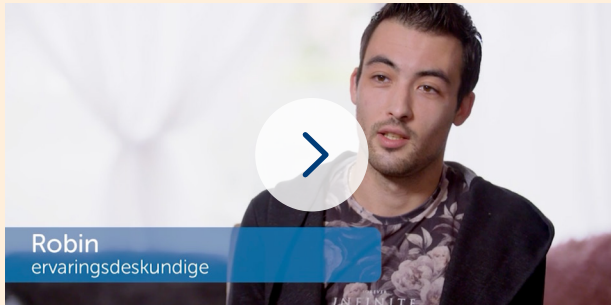
- Opvoeding van je kind
- Een nieuwe partner
- Afspraken over halen en brengen
- Geldzaken
- Dat je de ander niet begrijpt
- Over de scheiding
- Over de toekomst van de kinderen



Kader sluiten ✕

Het ouderschap van Robin en Ellen

Bekijk de filmpjes van Robin en Ellen, waarin zij vertellen over de communicatie met de andere ouder. Wat helpt hen hierin?



Robin

Robin benoemt hoe hij conflict met de moeder van zijn kind zoveel mogelijk vermijdt. Hij kan aardig inschatten wat lastige onderwerpen zijn en probeert die zoveel mogelijk uit de weg te gaan. Whatsapp is daarbij voor deze twee ouders een prettig medium omdat dit de mogelijkheid biedt even na te denken alvorens te reageren.



Ellen

Voor Ellen helpt het om heldere afspraken te maken over hoe er gecommuniceerd wordt, bijvoorbeeld iedere week middels een overdrachtsmail. Ook zij benoemt het pas op de plaats maken, voordat ze bijvoorbeeld reageert op een Whatsapp berichtje. Lastige zaken bewaren Ellen en de vader van haar kinderen zoveel mogelijk voor onder vier ogen per e-mail of telefoon.

- Over de scheiding
- Over de toekomst van de kinderen



Sessie 3: Hoe communiceer je met elkaar?

In gesprek blijven na een scheiding

Wat betekent positieve communicatie?

Hoe werkt de 'ik-boodschap'?

Voorbeelden zonder en met 'ik-boodschap'

Waar kun je nog meer op letten tijdens een gesprek?

Wat neem je mee uit Sessie 3?

Wat betekent positieve communicatie?

Positieve communicatie betekent dat je met respect naar de andere ouder luistert. Je probeert te ontdekken wat de andere ouder denkt en voelt, en aan jou wil vertellen.

Tegelijk ben je zelf duidelijk over wat je nodig hebt. Dit doe je bijvoorbeeld door gebruik te maken van de 'ik-boodschap'. Je gaat hier verderop in deze sessie mee aan de slag.

Negatieve communicatie

betekent dat je de ander kritiek geeft of beledigt. Dit werkt niet, omdat de andere ouder dan ophoudt met luisteren. Je kunt de andere ouder niet dwingen om dingen op een bepaalde manier te doen. Je kunt hem of haar niet veranderen.

Als je **positief communiceert**:

- Is er minder conflict, waardoor je kind in een veilige omgeving kan opgroeien
- Heb je betere gesprekken, waarin jij en de andere ouder jullie beiden gehoord voelen
- Zal de andere ouder zich meer openstellen, omdat je beter naar zijn of haar behoeften luistert
- Komen jullie samen eerder tot oplossingen



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.



ScheidingsATLAS

Sessie 3: Hoe communiceer je met elkaar?

In gesprek blijven na een scheiding

Wat betekent positieve communicatie?

Hoe werkt de 'ik-boodschap'?

Voorbeelden zonder en met 'ik-boodschap'

Waar kun je nog meer op letten tijdens een gesprek?

Wat neem je mee uit Sessie 3?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Hoe werkt de 'ik-boodschap'?

De ik-boodschap is een manier van positief communiceren. Het is een manier om zonder te kwetsen of aan te vallen, toch duidelijk te maken wat je wilt. Je praat vanuit je eigen behoeften en blijft dus dicht bij jezelf. En dat werkt vaak het beste! De ik-boodschap bestaat uit 3 stappen:

Stap 1: Wat zie of hoor ik? Je benoemt wat er is gebeurd, waardoor jij je op een bepaalde manier voelt.

Stap 2: Hoe voel ik me daarbij? Je zegt hoe je je voelt, zonder daarbij te oordelen.

Stap 3: Wat heb ik nodig? Je geeft aan wat je nodig hebt.

Stap 1: Wat zie of hoor ik?

De eerste stap van de 'ik-boodschap' is het waarnemen van de situatie. Je probeert het te zeggen zoals het is. Je blijft neutraal, zonder dat je een mening of oordeel geeft. Bijvoorbeeld: *'Floris vertelde dat hij een ijsje had gekregen'*, in plaats van: *'Bij jou wordt Floris veel te veel verwend'*. Woorden als 'verwend' en 'te veel' laten zien dat je een oordeel geeft: het is jouw mening over de situatie.



Het geven van een oordeel gaat vaak vanzelf. Daarom kan het lastig zijn om dit los te laten, en alleen te benoemen wat je ziet of hoort.

Stap 2: Hoe voel ik me daarbij?

Bij stap 2 van de 'ik-boodschap' ga je bij jezelf na hoe je je voelt. In plaats van "je valt me alweer aan!" zou je bijvoorbeeld kunnen zeggen "als je zegt dat ik geen goede ouder ben, voel ik me gekwetst". Hierdoor open je de mogelijkheid voor gesprek met de ander.

Een **gevoel** is anders dan een **oordeel** >



Maak je verzoek actiegericht. Zeg bijvoorbeeld: *"Ik wil dat je tegen de kinderen zegt dat mijn manier van opvoeden anders, maar ook oké is"*. In plaats van een vaag verzoek zoals: *"Ik wil dat je mij steunt"*.

Stap 3: Wat heb ik nodig?

Bij stap 3 van de 'ik-boodschap' sta je stil bij wat je nodig hebt. Wat zou je graag willen? Wat is je behoefte? Vaak hopen we dat de andere ouder aanvoelt wat we nodig hebben. Maar hij of zij kan dit niet raden. Als je je behoefte uitspreekt, heb je meer kans dat deze wordt vervuld!

Wat kan je **nodig** hebben? >

Kader sluiten ✕

Gevoelens die eigenlijk oordelen zijn

Onderstaande gevoelens zijn gevoelens die meer zeggen over hoe jij denkt dat een ander doet. In plaats van een beschrijving van hoe je je voelt, bijvoorbeeld **“ik voel me...”**:

- | | | | |
|--|--|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> gemanipuleerd | <input type="checkbox"/> in de steek gelaten | <input type="checkbox"/> niet gesteund | <input type="checkbox"/> bedreigd |
| <input type="checkbox"/> verraden | <input type="checkbox"/> niet gehoord | <input type="checkbox"/> gebruikt | <input type="checkbox"/> aangevallen |
| <input type="checkbox"/> vernederd | <input type="checkbox"/> genegeerd | <input type="checkbox"/> bedrogen | <input type="checkbox"/> verwaarloosd |
| <input type="checkbox"/> verlaten | | | |

Gevoelens die werkelijk gevoelens zijn

Gevoelens die beter zouden kunnen uitdrukken hoe je je voelt en waar geen oordeel in zit, zijn bijvoorbeeld **“ik voel me ...”**:

- | | | | |
|---|--|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> blij | <input type="checkbox"/> zeker | <input type="checkbox"/> verbaasd | <input type="checkbox"/> lusteloos |
| <input type="checkbox"/> enthousiast | <input type="checkbox"/> achterdochtig | <input type="checkbox"/> verveld | <input type="checkbox"/> moe |
| <input type="checkbox"/> geïnteresseerd | <input type="checkbox"/> bang | <input type="checkbox"/> ellendig | <input type="checkbox"/> onveilig |
| <input type="checkbox"/> rustig | <input type="checkbox"/> bedroefd | <input type="checkbox"/> overstuurd | <input type="checkbox"/> bezorgd |
| <input type="checkbox"/> vertrouwd | <input type="checkbox"/> beschaamd | <input type="checkbox"/> wraakzuchtig | |
| <input type="checkbox"/> vreedzaam | <input type="checkbox"/> boos | <input type="checkbox"/> gespannen | |

Gebaseerd op *Geweldloze communicatie*, M.B. Rosenberg (2011)

Het duurt
60 minuten
sessie te d



Hoe werkt de 'ik-boodschap'?

De ik-boodschap is een manier van positief communiceren. Het is een manier om zonder te kwetsen of aan te vallen, toch duidelijk te maken wat je wilt. Je praat vanuit je eigen

Stap 2: Hoe voel ik me daarbij?

Bij stap 2 van de 'ik-boodschap' ga je bij jezelf na hoe je je voelt. In plaats van "je valt me alweer aan!" zou je bijvoorbeeld kunnen

k me
rek met

ig?
'dschap'
hebt.
Wat is
we dat
t wat we
of zij kan
ehoeft
ans dat

Sessie 3: Hoe com je met elkaar?

In gesprek blijven
een scheiding

Wat betekent posi
communicatie?

Hoe werkt de 'ik-boodschap'?

Voorbeelden zond
en met 'ik-boodsch

Waar kun je nog m
letten tijdens een g

Wat neem je mee uit
Sessie 3?



Het duurt ongeveer
60 minuten om deze
sessie te doorlopen.

Wat kan je nodig hebben?

Hieronder staan een aantal basisbehoeften, behoeften die we allemaal hebben:

- | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> autonomie | <input type="checkbox"/> vieren | <input type="checkbox"/> eten | <input type="checkbox"/> orde |
| <input type="checkbox"/> respect | <input type="checkbox"/> rouw | <input type="checkbox"/> onderdak | <input type="checkbox"/> harmonie |
| <input type="checkbox"/> steun | <input type="checkbox"/> begrip | <input type="checkbox"/> rust | <input type="checkbox"/> aanraking |
| <input type="checkbox"/> waardering | <input type="checkbox"/> erkenning | <input type="checkbox"/> seksuele expressie | <input type="checkbox"/> beweging |
| <input type="checkbox"/> eerlijkheid | <input type="checkbox"/> acceptatie | <input type="checkbox"/> plezier | |

Gebaseerd op *Geweldloze communicatie*, M.B. Rosenberg (2011)

plaats van: 'Bij jou wordt Floris veel te veel verwend'. Woorden als 'verwend' en 'te veel' laten zien dat je een oordeel geeft: het is jouw mening over de situatie.



Het geven van een oordeel gaat vaak vanzelf. Daarom kan het lastig zijn om dit los te laten, en alleen te benoemen wat je ziet of hoort.

van een vaag verzoek zoals: "Ik wil dat je mij steunt".

Wat kan je **nodig** hebben? >

Kader sluiten ✕



Sessie 3: Hoe communiceer je met elkaar?

In gesprek blijven na een scheiding

Wat betekent positieve communicatie?

Hoe werkt de 'ik-boodschap'?

Voorbeelden zonder en met 'ik-boodschap' >

Waar kun je nog meer op letten tijdens een gesprek?

Wat neem je mee uit Sessie 3?

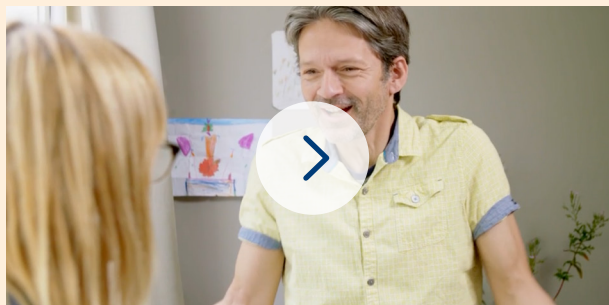


Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Voorbeelden zonder en met 'ik-boodschap'

Een voorbeeld zónder 'ik-boodschap'

In het filmpje zie je een voorbeeld van een situatie waarin de gescheiden ouders Marlies en Thijs met elkaar in gesprek zijn.



Bekijk het filmpje, en benoem wat je opvalt aan de manier waarop Marlies en Thijs met elkaar communiceren.

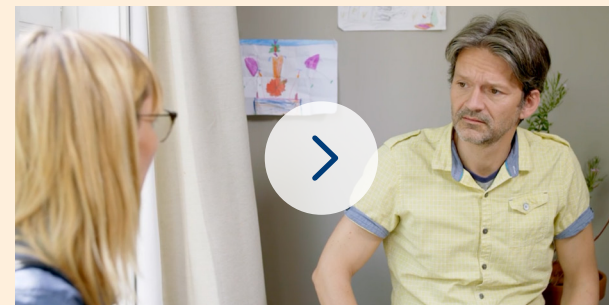
Wat anderen opviel in het filmpje:

- Marlies en Thijs praten alleen maar over 'jij'
- Ze nemen niet de moeite om rustig te gaan zitten
- Ze laten elkaar niet uitpraten

Hoe zou jij de 'ik-boodschap' gebruiken? >

Een voorbeeld mét 'ik-boodschap'

In het filmpje zie je opnieuw dat Thijs en Marlies in gesprek zijn. Dit keer maken ze wel gebruik van de 'ik-boodschap'.



Bekijk dit filmpje, en benoem wat je nu opvalt aan de manier waarop Marlies en Thijs met elkaar communiceren.

Wat anderen opviel in dit filmpje:

- Marlies geeft aan wat haar is opgevallen. Daar zit nog geen oordeel in.
- Er zit minder verwijt in Marlies' stem
- Thijs schiet niet in de verdediging. Hij lijkt te begrijpen waarom Marlies dit bespreekt.
- Het wordt praktisch: hoe lossen we dit voor het vervolg op?

Voorbeelden zonder en met 'ik-boodschap'

Kader sluiten ✕

Hoe zou jij de 'ik-boodschap' gebruiken?

In deze oefening oefen je verder met de 'ik-boodschap'. Dit doe je door terug te denken aan een gesprek tussen jou en de andere ouder, waarin de communicatie niet goed verliep. Het kan gaan om een probleem dat je wilde bespreken, een meningsverschil of een boodschap die verkeerd werd begrepen.

- **Wat wilde je aan de andere ouder vertellen? Wat was je boodschap?**

Met welk doel begon je het gesprek?

- **Hoe bracht je deze boodschap?**

Denk aan je toonhoogte, gezichtsuitdrukking of lichaamshouding.

- **Wat ging er volgens jou mis in dit gesprek?**

Waarom begrepen jullie elkaar niet goed?

- **Hoe had je dit gesprek anders kunnen aanpakken door middel van de ik-boodschap?**

Stel voor dat je het zo over zou brengen. Wat voor effect zou dat hebben?



Probeer naar je eigen aandeel in het gesprek te kijken. Hoe reageerde de andere ouder op jouw boodschap? Waar kwam deze reactie vandaan, denk je?

Probeer het voor jezelf te verwoorden op de volgende manier:
Ik voel me omdat ik (nodig heb/belangrijk vind).

- Ze laten elkaar niet uitpraten

- Er zit minder verwijt in Marlies' stem
- Thijs schiet niet in de verdediging. Hij lijkt te begrijpen waarom Marlies dit bespreekt.
- Het wordt praktisch: hoe lossen we dit voor het vervolg op?

Hoe zou jij de 'ik-boodschap' gebruiken? >

Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.





Sessie 3: Hoe communiceer je met elkaar?

In gesprek blijven na een scheiding

Wat betekent positieve communicatie?

Hoe werkt de 'ik-boodschap'?

Voorbeelden zonder en met 'ik-boodschap'

Waar kun je nog meer op letten tijdens een gesprek? >

Wat neem je mee uit Sessie 3?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Waar kun je nog meer op letten tijdens een gesprek?

Je hebt gelezen wat je in het gesprek met de andere ouder kunt doen met de ik-boodschap om elkaar zo beter te begrijpen. Daarnaast zijn er nog een aantal andere, korte tips die je kunt gebruiken in een gesprek met je ex-partner. Het zijn er heel wat, dus klik hieronder op de tips die jou aanspreken. Lees ook over bijvoorbeeld zelfspraak in het [Handboek van ScheidingsATLAS](#).



Bekijk ook het filmpje van Karlijn. Zij vertelt wat je zelf kunt doen om de communicatie te verbeteren.

Kies een goed moment

Zeg de dingen op het goede moment. Kies geen moment waarop je moe bent, als er visite voor de deur staat of als je haast hebt. Een goed moment is als jullie je allebei kalm en uitgerust voelen.

- *Begin bijvoorbeeld geen discussie over de opvoeding van de kinderen als je op het punt staat om naar bed te gaan of weet dat de andere ouder meestal naar bed gaat.*

Kies een goede plek

Kies een ruimte waar jullie je allebei veilig en op je gemak voelen. Zorg er ook voor dat je niet gestoord wordt door de kinderen of andere mensen in jullie omgeving.

- *Zet je telefoon en de televisie uit en zorg dat je naar een andere plek kunt gaan als een time-out nodig is.*

Stel vragen

Het is beter iets te vragen dan het te eisen. Door te vragen laat je zien dat je de ander respecteert. Dit moedigt de ander aan om meer te vertellen of mee te werken aan je verzoek.

- *Zeg niet: "Doe de deur voor me dicht" maar vraag bijvoorbeeld: "Wil je de deur voor me dicht doen?"*



Sessie 3: Hoe communiceer je met elkaar?

In gesprek blijven na een scheiding

Wat betekent positieve communicatie?

Hoe werkt de 'ik-boodschap'?

Voorbeelden zonder en met 'ik-boodschap'

Waar kun je nog meer op letten tijdens een gesprek? >

Wat neem je mee uit Sessie 3?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Vat samen

Vat samen wat er is gezegd. Zo weet je zeker dat je elkaar begrepen hebt. Vraag ook om uitleg als je iets niet begrijpt.

- *Zeg bijvoorbeeld: "Als ik het goed begrijp vind je het niet leuk dat ik drie avonden in de week met Sanne buiten de deur eet."*

Benoem het gedrag van de ander

Benoem het gedrag van de ander. Wat doet hij of zij precies waardoor je kwaad of verdrietig wordt? Let erop dat je de ander niet beschuldigt.

- *Zeg niet: "Jij vertelt nooit iets", maar zeg bijvoorbeeld: "Ik heb het gevoel dat je niet vertelt wat er in je omgaat."*

Geef aan wat je wil

Benoem niet wat je niet wil, maar geef aan wat je wél wil. Door hierin duidelijk te zijn weet de andere ouder beter wat er van hem of haar verwacht wordt. Zo kunnen jullie het er samen over hebben of dit mogelijk is.

- *Zeg bijvoorbeeld: "Ik heb er last van dat je door me heen praat. Ik wil graag dat je me laat uitpraten."*

Accepteer wat je niet kunt veranderen

Begin niet over onderwerpen waar jij of de andere ouder niets aan kunnen veranderen. Dit kan de ander onnodig kwetsen. Zaken die vaststaan kun je beter proberen te accepteren.

- *Zeg niet: "Je neemt Thom hele einden door weer en wind mee op de fiets", als de andere ouder geen auto heeft en dus wel aangewezen is op openbaar vervoer, fiets of lopen.*

Sta stil bij de gevolgen

Geef aan welke gevolgen het gedrag van de ander voor jou heeft. Het is dan voor de ander duidelijk wat je bedoelt en wat het effect is van zijn of haar gedrag.

- *Zeg bijvoorbeeld: "Ik heb er last van als je niet belt om te vertellen dat jullie later zijn, omdat ik dan ongerust word."*

Krop het niet op

Krop je gevoelens of frustraties niet op. Het is beter je gevoelens direct te uiten. Anders is er kans dat je alles er in één keer uitgooit bij een ruzie.

- *Zeg niet tijdens een ruzie: "Vorige week deed je ook al zo boos!" Zeg dit op het moment dat het van toepassing is.*

Blijf bij het onderwerp

Blijf bij het onderwerp. Praat over hoe het nu is en wat er nu aan de hand is. Haal er geen andere onderwerpen bij die niets met het onderwerp van het gesprek te maken hebben.

- *Zeg niet: "En je hebt met ook helemaal niet verteld dat je moeder laatst ziek was", als het gaat over de opvoeding van de kinderen.*



Wat neem je mee uit Sessie 3?

Je bent nu aan het einde van Sessie 3. Bekijk eerst de samenvatting. Bedenk dan wat je van deze sessie vond, en wat je meeneemt uit deze sessie. Kijk in de laatste sessie terug op wat je meegenomen hebt uit iedere sessie.

Sessie 3: Hoe communiceer je met elkaar?

In gesprek blijven na een scheiding

Wat betekent positieve communicatie?

Hoe werkt de 'ik-boodschap'?

Voorbeelden zonder en met 'ik-boodschap'

Waar kun je nog meer op letten tijdens een gesprek?

Wat neem je mee uit Sessie 3?



Wat heb je geleerd?

- Je hebt stilgestaan bij je communicatie met de andere ouder.
- Je hebt geleerd dat positieve communicatie met de andere ouder belangrijk is, om in gesprek te blijven na een scheiding.
- Positieve communicatie houdt in dat je goed naar de andere ouder luistert en zonder oordeel verwoordt wat er aan de hand is en wat er volgens jou moet gebeuren.
- Je kunt voor positieve communicatie gebruikmaken van de 'ik-boodschap'.
- De 'ik-boodschap' is een manier om zonder te kwetsen of aan te vallen, in drie stappen duidelijk te maken:
 - Stap 1: Wat je ziet of hoort
 - Stap 2: Hoe je je daarbij voelt
 - Stap 3: Wat je nodig hebt
- Je hebt geleerd hoe je de ik-boodschap kan gebruiken en hoe deze helpend kan zijn.
- Je hebt geleerd dat er naast de ik-boodschap, ook andere manieren zijn om door middel van positieve communicatie je gesprekken met de andere ouder beter te laten verlopen.

Noteer voor jezelf:

- Wat vond je van deze sessie?
- Wat neem je mee?
- Waar wil je mee gaan oefenen?
- Wat is nu nog lastig?
- Wat zou je kunnen helpen bij het oefenen?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.



Een veilige omgeving voor je kind creëren

In deze sessie lees je wat de impact van stress op kinderen kan zijn. Niet alle scheidingen verlopen zonder problemen. Soms is er sprake van conflict tussen de ex-partners. Je leest waarom het belangrijk is om je kinderen buiten conflicten te houden. Ook zit er in deze sessie informatie die je kan helpen met het omgaan met conflicten. Aan het eind van deze sessie:

Sessie 4: Hoe houd je kinderen buiten het conflict? >

Conflicten zorgen voor stress

Kinderen hebben meer door dan je denkt

Een paar tips om je kind buiten conflict te houden

Quiz: pas de tips toe

Hoe houd jij je kind buiten conflict?

Wat neem je mee uit Sessie 4?

1. Heb je geleerd hoe conflicten voor stress zorgen >

2. Heb je geleerd hoe kinderen conflict meekrijgen >

3. Heb je tips gekregen om je kind buiten conflict te houden >

4. Heb je geoefend om deze tips toe te passen >

5. Heb je gezien hoe je kind uit conflict houden eruit ziet in de praktijk >

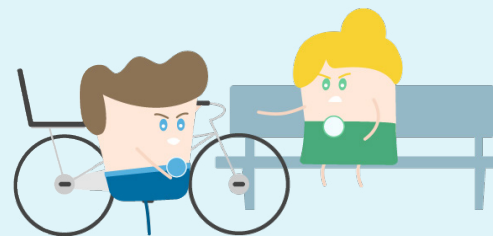
6. Heb je stilgestaan bij hoe jij je kind buiten conflict houdt >



Is een onderwerp voor jou niet interessant?
Sla dan de oefeningen over.
Of ga gelijk door naar de volgende pagina.



Werk op een plek waar het rustig is. Word je toch gestoord? Noteer voor jezelf waar je gebleven was. Je kunt dan op een later moment gewoon verder gaan waar je gebleven was.



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.



Sessie 4: Hoe houd je kinderen buiten het conflict?

Conflicten zorgen voor stress

Kinderen hebben meer door dan je denkt

Een paar tips om je kind buiten conflict te houden

Quiz: pas de tips toe

Hoe houd jij je kind buiten conflict?

Wat neem je mee uit Sessie 4?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Conflicten zorgen voor stress

Iedereen is het wel eens ergens niet over eens. En het lukt niet altijd om dit op een aardige of positieve manier te zeggen. Zo kan het zijn dat er conflict ontstaat. In zo'n geval is het belangrijk dat je je kind hier buiten houdt.

Wanneer kinderen merken dat mama boos is op papa of andersom, maakt dat ze onzeker. Ze kunnen de situatie niet overzien en ze kunnen het ook niet veranderen. Misschien hebben ze het gevoel dat ze partij moeten kiezen. Of ze hebben het idee dat zij er zelf voor moeten zorgen dat papa en mama geen ruzie maken. Oudere kinderen kunnen ook heel boos worden op hun ouders en de situatie.



Wat gaat er in een kind om als zijn of haar (gescheiden) ouders ruzie hebben?

- Als ik zo rustig mogelijk ben en mijzelf onzichtbaar maak, hebben ze van mij in ieder geval geen last.
- Papa is zo boos op mama, ik ben bang dat hij haar iets aandoet.
- Het is mijn schuld dat ze ruzie hebben.
- Als mama zo boos kan worden op papa, misschien wordt ze dat dan ook wel op mij.
- Nu moet ik kiezen voor wie ik ben.
- Als ik papa troost, houdt mama misschien wel niet meer van mij.
- Ik vertel maar niet aan papa hoe het bij mama was, want dan wordt hij vast boos.



Een scheiding op zichzelf is al een stressvolle gebeurtenis. Maar stress wordt vergroot als je kind getuige is van ruzie en onenigheid.



Sessie 4: Hoe houd je kinderen buiten het conflict?

Conflicten zorgen voor stress

Kinderen hebben meer door dan je denkt

Een paar tips om je kind buiten conflict te houden

Quiz: pas de tips toe

Hoe houd jij je kind buiten conflict?

Wat neem je mee uit Sessie 4?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Kinderen hebben meer door dan je denkt

Als in jouw situatie sprake is van conflict met de andere ouder, is het niet makkelijk om je kind daarbuiten te houden. Je kind zal er waarschijnlijk ook regelmatig bij zijn als jullie elkaar zien. Bovendien hebben kinderen vaak meer door dan je denkt. In het filmpje vertelt Wendy daar iets meer over.



Wendy van Vliet
hulpverlener

Stel dat een kind op zijn kamer huiswerk zit te maken en zijn ouders beneden ruzie hebben. Dan hoort hij misschien niet letterlijk wat er wordt gezegd, maar hij hoort vaak wel aan de toon dat het niet gezellig is. Menig kind gaat aan de deur luisteren om precies te weten hoe de ruzie gaat en of alles nog oké is. Of het kind komt beneden als zijn ouders net een verhitte discussie hadden over de telefoon. Als een ouder daar nog boos of verdrietig over is, heeft een kind dat feilloos door.



Voor kinderen hangt hun bestaan af van hun ouders: ze zijn dus extreem gevoelig voor signalen van gevaar. In het [handboek](#) staan we stil bij de mate van conflict met behulp van de conflictthermometer. Pak het handboek er eens bij. Waar zitten jij en de andere ouder op deze thermometer?



Sessie 4: Hoe houd je kinderen buiten het conflict?

Conflicten zorgen voor stress

Kinderen hebben meer door dan je denkt

Een paar tips om je kind buiten conflict te houden >

Quiz: pas de tips toe

Hoe houd jij je kind buiten conflict?

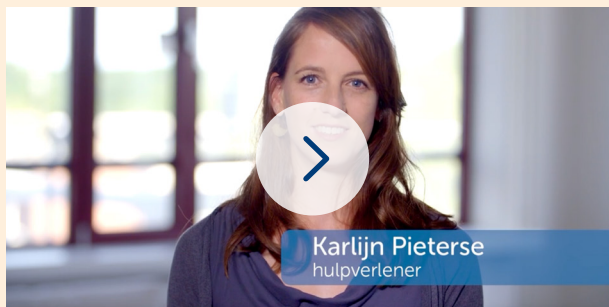
Wat neem je mee uit Sessie 4?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Een paar tips om je kind buiten conflict te houden

Maar hoe zorg je er dan voor dat je kind zo min mogelijk mee krijgt? Hieronder lees je een paar tips. Bij alle tips geldt: stel je kind centraal en denk vanuit het kind. Wat heeft hij of zij op dat moment nodig?



Bekijk ook het filmpje. Hierin geeft Karlijn tips om je kind buiten de conflicten met de andere ouder te houden.

Maak je kind geen wapen of schild

Kinderen worden soms (ongemerkt) als wapen of schild ingezet in de strijd tussen hun ouders. De mening van de kinderen wordt bijvoorbeeld ingezet in de ruzie. Bijvoorbeeld: "Samira zei mij vorige week nog dat ze het helemaal niet leuk vindt als ..." Of er wordt via de kinderen gepraat om een punt duidelijk te maken. Bijvoorbeeld: "Marten, vertel jij mama dan wat je ervan vindt!"

Je zet het kind hiermee in een hele moeilijke positie. Je laat het kind op deze manier partij kiezen, zonder dat hij of zij dat wil.

Houd spanningen op afstand

Probeer zo min mogelijk spanningen te creëren op de plek waar de kinderen op dat moment zijn. Houd hier rekening mee als je weet dat je iets moet bespreken dat mogelijk voor conflict zorgt. Bel elkaar bijvoorbeeld als je kind net naar school is. Of spreek af als de kinderen bij de oppas zijn. Geef jezelf ook wat tijd om van moeilijke gesprekken bij te komen. Zodat je weer rustig bent als je kinderen er weer zijn.

Zeg liever niets, dan iets negatiefs

Als je tegen je kind iets over de andere ouder zegt, zorg dan dat dit neutrale of positieve dingen zijn. Je kunt bijvoorbeeld kort reageren en vervolgens op iets anders ingaan. Het kan ook helpen om het alleen vanuit het kind te bekijken. Wat is voor hem of haar fijn om te weten of horen? De negatieve zaken kun je beter met de andere ouder zelf bespreken.

Soms moet je de scheiding even parkeren

Op sommige momenten is een scheiding extra pijnlijk, maar dan is het juist belangrijk om daar boven te staan. Denk bijvoorbeeld aan de eindmusical in groep 8 of een diploma uitreiking. Dit zijn belangrijke momenten voor een kind, waar ze graag allebei hun ouders bij willen hebben. Probeer bij dit soort situaties te bedenken dat het hier om je kind gaat en even niet om jullie scheiding.



Sessie 4: Hoe houd je kinderen buiten het conflict?

Conflicten zorgen voor stress

Kinderen hebben meer door dan je denkt

Een paar tips om je kind buiten conflict te houden

Quiz: pas de tips toe >

Hoe houd jij je kind buiten conflict?

Wat neem je mee uit Sessie 4?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Quiz: pas de tips toe

Hieronder staan een aantal voorbeelden van ouders die met elkaar in conflict raken of het ergens niet over eens zijn. Hoe zouden zij de moeilijke situaties het beste aan kunnen pakken?

Sander is boos op Mara, omdat zij hun dochter Anne op vrijdag een uur te laat komt brengen. Hoe kan hij hier het beste mee omgaan?

- A. Sander laat Anne eerst naar binnen lopen en zegt tegen Mara dat hij haar later nog even belt. Hij belt Mara op een moment dat Anne niet thuis is. Hij zegt dan dat hij niet waardeert dat ze te laat kwamen.
- B. Sander laat eerst Anne naar binnen lopen, voordat hij het gesprek met Mara aangaat.
- C. Hij zegt tegen hun dochter Anne: "Dat is gemeen van mama hè? Nu heb je een uur minder met papa. Dit soort dingen doet ze nou altijd".

Toelichting reacties >

Cahaya en Irfan moeten het gaan hebben over het rooster. Hoe kunnen ze dit het beste aanpakken?

- A. Wanneer Irfan een vergeten schoolboek komt ophalen bij Cahaya (de kinderen blijven zolang bij Irfan thuis) zeggen ze tegen elkaar: "Laten we het er dan nu maar over hebben." Irfan gaat gefrustreerd naar huis.
- B. Ze spreken met elkaar af op een donderdagavond, wanneer ze samen om tafel kunnen zitten en hun kinderen boven huiswerk maken.
- C. Cahaya en Irfan spreken af op een maandagochtend. De kinderen zijn dan naar school en blijven over.

Toelichting reacties >

Kader sluiten ✕

Situatie:

Sander is boos op Mara, omdat zij hun dochter Anne op vrijdag een uur te laat komt brengen. Hoe kan hij hier het beste mee omgaan?

Wat was jouw keuze?

- A. Sander laat Anne eerst naar binnen lopen en zegt tegen Mara dat hij haar later nog even belt. Hij belt Mara op een moment dat Anne niet thuis is. Hij zegt dan dat hij niet waardeert dat ze te laat kwamen:
Het is goed dat Sander wacht op een moment dat Anne niet thuis is. Hij probeert het op te lossen via de telefoon, maar het kan dat een andere manier fijner is: bijvoorbeeld via de email of via de app, zodat ze beiden beter over hun antwoord kunnen nadenken. Hij kan dan bijvoorbeeld zeggen: afgelopen vrijdag waren jullie een uur later bij mij thuis dan de afspraak was. Ik voelde mij teleurgesteld, want ik had plannen met Anne, en ik vind het fijn om daar echt dat uur ook nog voor te hebben. Wil je haar de volgende keer op tijd brengen?
- B. Sander laat eerst Anne naar binnen lopen, voordat hij het gesprek met Mara aangaat:
Bij dit soort situaties is het beter om de discussie voor een later moment te bewaren. Op het moment zelf kan het sneller uit de hand lopen, en Anne kan er toch nog wat van mee krijgen. Hij kan dan bijvoorbeeld op een later tijdstip zeggen: afgelopen vrijdag waren jullie een uur later dan de afspraak bij mij thuis. Ik voelde mij teleurgesteld, want ik had plannen met Anne, en ik vind het fijn om daar echt dat uur ook nog voor te hebben. Wil je haar de volgende keer op tijd brengen?
- C. Hij zegt tegen hun dochter Anne: "Dat is gemeen van mama hè? Nu heb je een uur minder met papa. Dit soort dingen doet ze nou altijd":
Kwaadspreken over de andere ouder zorgt ervoor dat het kind in een loyaliteitsconflict raakt: zij willen de ene ouder eigenlijk niet afvallen, en willen de andere ouder ook steunen. Hierdoor komt Anne in een ongewenste positie terecht. Het beste kan Sander wachten op een later moment om het bij Mara aan te kaarten als Anne niet thuis is. Hij kan dan bijvoorbeeld zeggen: afgelopen vrijdag waren jullie een uur later dan de afspraak bij mij thuis. Ik voelde mij teleurgesteld, want ik had plannen met Anne, en ik vind het fijn om daar echt dat uur ook nog voor te hebben. Wil je haar de volgende keer op tijd brengen?

rooster.

t ophalen bij
huis) zeggen
ar over

avond,
n hun kinderen

ochtend. De

Sessie 4: Hoe houd je
kinderen buiten het co

Conflicten zorgen
voor stress

Kinderen hebben meer
door dan je denkt

Een paar tips om je kind
buiten conflict te houdt

Quiz: pas de tips toe

Hoe houd jij je kind
buiten conflict?

Wat neem je mee uit
Sessie 4?



Het duurt onge
60 minuten om
sessie te doorl

Kader sluiten ✕

Situatie:

Cahaya en Irfan moeten het gaan hebben over het rooster. Hoe kunnen ze dit het beste aanpakken?

Wat was jouw keuze?

- A. Wanneer Irfan een vergeten schoolboek komt ophalen bij Cahaya (de kinderen blijven zolang bij Irfan thuis) zeggen ze tegen elkaar: "Laten we het er dan nu maar over hebben." Irfan gaat gefrustreerd naar huis:
Het is goed dat Irfan en Cahaya praten wanneer de kinderen er niet bij zijn. Maar de kinderen krijgen op deze manier er toch wat van mee: doordat Irfan gefrustreerd naar huis gaat, zullen ze de spanning oppikken. Ook gaan de ouders op deze manier onvoorbereid het gesprek in en is zo de kans groter dat de emoties hoog op lopen.
- B. Ze spreken met elkaar af op een donderdagavond, wanneer ze samen om tafel kunnen zitten en hun kinderen boven huiswerk maken:
Cahaya en Irfan proberen hier de kinderen buiten de discussie te houden. Als het in hetzelfde huis plaatsvindt, krijgen kinderen er toch vaak nog iets van mee. Ze zouden dus beter op een plaats af kunnen spreken waar de kinderen niet zijn, of bijvoorbeeld als de kinderen naar school zijn.
- C. Cahaya en Irfan spreken af op een maandagochtend. De kinderen zijn dan naar school en blijven over:
Doordat Cahaya en Irfan afspreken waar de kinderen niet bij zijn, kunnen de kinderen er ook niets van mee krijgen. Ze zullen wel tijdig moeten ophouden met hun discussie, zodat er nog tijd is om af te koelen voordat de kinderen thuis komen van school, mocht dat nodig zijn.

rooster.

st ophalen bij
huis) zeggen
ar over

avond,
n hun kinderen

ochtend. De

Sessie 4: Hoe houd je
kinderen buiten het co

Conflicten zorgen
voor stress

Kinderen hebben meer
door dan je denkt

Een paar tips om je kind
buiten conflict te houdt

Quiz: pas de tips toe

Hoe houd jij je kind
buiten conflict?

Wat neem je mee uit
Sessie 4?



Het duurt onge
60 minuten om
sessie te doorl



Sessie 4: Hoe houd je kinderen buiten het conflict?

Conflicten zorgen voor stress

Kinderen hebben meer door dan je denkt

Een paar tips om je kind buiten conflict te houden

Quiz: pas de tips toe

Hoe houd jij je kind buiten conflict?

Wat neem je mee uit Sessie 4?

Reinout en Francis hebben afgesproken dat hun zontje Benno gezonder moet gaan eten en dus geen chips meer mag. Als Benno aan mama vertelt dat hij bij papa chips en pannenkoeken heeft gegeten, is Francis verbaasd. Hoe kan zij het beste reageren?

- A. Francis reageert op Benno's positieve gevoel. Op een neutrale toon zegt zij: "Had jij even geluk Benno. Zullen we nu tanden gaan poetsen?"
- B. Francis uit haar frustratie. "Die vader van jou kan zich niet aan beloftes houden. Hij is niet te vertrouwen. Wil hij dat je dik wordt ofzo?"
- C. Francis reageert niet. Ze zegt "oh" en gaat door met Benno klaarmaken voor het slapen gaan.

Toelichting reacties >

Olga is in haar nopjes, want ze heeft ondanks de problemen thuis toch haar middelbare school diploma gehaald. Haar ouders zijn allebei heel trots. Ze zijn gescheiden en maken de laatste tijd veel ruzie. Olga heeft aangegeven dat ze haar ouders heel graag samen bij de uitreiking wil hebben. Peter heeft er helemaal geen zin in om Olga's moeder, Linda, weer te zien. Hoe gaat hij hier het beste mee om?

- A. Peter vraagt aan Olga wat zij het liefste zou willen, en legt aan haar voor dat hij liever niet bij Linda in de buurt zit. Olga regelt het zo dat hij bij de uitreiking naast haar zit en haar moeder wat verderop. Linda en Olga gaan wel na afloop wat drinken samen.
- B. Peter gaat naar de uitreiking maar geeft Linda geen hand: dat ze er beide voor Olga zijn, betekent niet dat hij Olga opeens aardig moet vinden.
- C. Peter overlegt met Linda wat ze gaan doen met deze speciale gelegenheid. Hij heeft er niet zo'n zin in, maar ze besluiten de strijdbijl voor één dag te begraven en vriendelijk met elkaar om te gaan.

Toelichting reacties >



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Kader sluiten ✕

Situatie:

Reinout en Francis hebben afgesproken dat hun zoontje Benno gezonder moet gaan eten en dus geen chips meer mag. Als Benno aan mama vertelt dat hij bij papa chips en pannenkoeken heeft gegeten, is Francis verbaasd. Hoe kan zij het beste reageren?

Wat was jouw keuze?

- A. Francis reageert op Benno's positieve gevoel. Op een neutrale toon zegt zij: "Had jij even geluk Benno. Zullen we nu tanden gaan poetsen?":
Door op Benno's gevoel te reageren, straft Francis Benno niet voor iets waar hij niets aan kon doen. Ook maakt ze zijn vader niet zwart. Haar mening kan ze later uiten, bijvoorbeeld in de overdrachtsmail naar Reinout.
- B. Francis uit haar frustratie. "Die vader van jou kan zich niet aan beloftes houden. Hij is niet te vertrouwen. Wil hij dat je dik wordt ofzo?":
Wanneer Francis op haar eigen gevoel ingaat, kan Benno het gevoel hebben tussen de ouders in te staan. Hij vindt het niet fijn om zijn moeder boos te zien, maar weet ook niet wat hij kan doen om de situatie beter te maken. Dit kan negatieve gevoelens bij Benno veroorzaken. Beter houdt Francis haar mening voor haarzelf en zegt ze het volgende keer zelf tegen Reinout.
- C. Francis reageert niet. Ze zegt "oh" en gaat door met Benno klaarmaken voor het slapen gaan:
Een neutrale reactie is beter dan een negatieve reactie: Francis zegt niets, waardoor Benno niet hoeft te reageren op een moeilijke situatie. Toch zal hij wel aanvoelen aan de toon en de gezichtsuitdrukking dat zijn moeder ergens mee zit. Het is dus fijner voor Benno als Francis zich op hem richt, en niet (onbewust) op het conflict met zijn vader. Hun meningsverschil kan ze later met Reinout oplossen.

Kader sluiten ✕

Situatie:

Olga is in haar nopjes, want ze heeft ondanks de problemen thuis toch haar middelbare school diploma gehaald. Haar ouders zijn allebei heel trots. Ze zijn gescheiden en maken de laatste tijd veel ruzie. Olga heeft aangegeven dat ze haar ouders heel graag samen bij de uitreiking wil hebben. Peter heeft er helemaal geen zin in om Olga's moeder, Linda, weer te zien. Hoe gaat hij hier het beste mee om?

Wat was jouw keuze?

- A. Peter vraagt aan Olga wat zij het liefste zou willen, en legt aan haar voor dat hij liever niet bij Linda in de buurt zit. Olga regelt het zo dat hij bij de uitreiking naast haar zit en haar moeder wat verderop. Linda en Olga gaan wel na afloop wat drinken samen:
Peter hoeft zo geen conflict aan te gaan met Linda, maar Olga wordt zo wel in het conflict betrokken. Zij voelt zich verantwoordelijk om een oplossing te verzinnen. Als dit vaker gebeurt, kan dit leiden tot problemen voor Olga: zij gaat zich verantwoordelijk voelen om conflict tussen de ouders te voorkomen. Het is beter als Peter en Linda dit zelf oplossen, en Olga erbuiten laten, zodat zij kind kan zijn. Daarnaast hoeft Peter niet aan Olga te vragen wat zij wil: hij mag ervan uitgaan dat Olga het fijn vindt als haar ouders even voor haar kiezen op zo'n belangrijk moment.
- B. Peter gaat naar de uitreiking maar geeft Linda geen hand: dat ze er beide voor Olga zijn, betekent niet dat hij Olga opeens aardig moet vinden:
Het is fijn voor Olga als beide ouders bij haar uitreiking zijn, maar als ze onvriendelijk met elkaar omgaan voelt Olga zich ongemakkelijk. Zij wil niet dat haar ouders boze gevoelens hebben op haar uitreiking. Moet zij er wat aan doen? Waarom kunnen haar ouders niet normaal met elkaar omgaan? Het draait dan om de relatie tussen de ouders, in plaats van haar prestatie. Ze kan zich hierdoor verdrietig gaan voelen.
- C. Peter overlegt met Linda wat ze gaan doen met deze speciale gelegenheid. Hij heeft er niet zo'n zin in, maar ze besluiten de strijdbijl voor één dag te begraven en vriendelijk met elkaar om te gaan:
Dit is soms lastig voor ouders, maar Olga zal er blij mee zijn. Ze kijkt de zaal in en ziet beide ouders trots naar haar kijken. Het is vandaag haar dag en het gaat even niet om de scheiding, maar om haar prestatie.



Sessie 4: Hoe houd je kinderen buiten het conflict?

Conflicten zorgen voor stress

Kinderen hebben meer door dan je denkt

Een paar tips om je kind buiten conflict te houden

Quiz: pas de tips toe >

Hoe houd jij je kind buiten conflict?

Wat neem je mee uit Sessie 4?



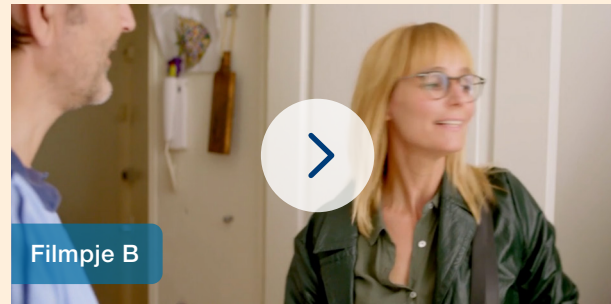
Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Hoe ziet dat er dan uit?

Bekijk de filmpjes waarin je twee manieren ziet om met een probleem om te gaan.



Filmpje A



Filmpje B

In welk filmpje zie je volgens jou de beste manier om met het probleem om te gaan?

- Hoe gaan de ouders om met het conflict in filmpje A?
- Wat is de rol van het kind in filmpje A?
- Hoe gaan de ouders om met het conflict in filmpje B?
- Wat is de rol van het kind in filmpje B?

Welke (in eerdere sessies genoemde) tips worden gebruikt in filmpje B?

- Geen conflict waar het kind bij is
- Zelfspraak
- De ik-boodschap
- Het uiten van een behoefte en waarom deze belangrijk is
- Coöperatief ouderschap

1
2
3
4
5



Sessie 4: Hoe houd je kinderen buiten het conflict?

Conflicten zorgen voor stress

Kinderen hebben meer door dan je denkt

Een paar tips om je kind buiten conflict te houden

Quiz: pas de tips toe

Hoe houd jij je kind buiten conflict?

Wat neem je mee uit Sessie 4?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Hoe houd jij je kind buiten conflict?

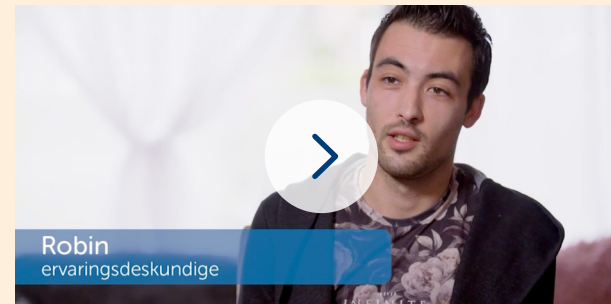
Bekijk eerst de filmpjes waarin Ellen en Robin vertellen hoe zij hun kinderen buiten een conflict houden.



Ellen
ervaringsdeskundige

Ellen

Ellen probeert geen lelijke dingen te zeggen over hun vader waar de kinderen bij zijn. Ze kan dergelijke emoties goed kwijt in gesprekken met vriendinnen. Ze vraagt ook aan andere betrokkenen om geen lelijke dingen over de andere ouder te zeggen. Verder toont Ellen betrokkenheid naar de kinderen, maar probeert ze hen na hun tijd bij vader niet aan een 'kruisverhoor' te onderwerpen om precies te weten te komen wat ze allemaal gedaan hebben.



Robin
ervaringsdeskundige

Robin

Voor Robin en de moeder van zijn kind zijn berichtjes via de telefoon een goede manier om dingen te bespreken. Robin houdt gesprekken aan de deur (overdracht) zo kort mogelijk.

Denkvraag

- Ga voor jezelf na of jouw kind wel eens getuige is van ruzie of conflict tussen jou en de andere ouder.
- Zijn er dingen die je bewust of onbewust doet om je kind buiten conflict te houden?
- Zijn er denk je nog meer dingen die je zou kunnen doen?





Wat neem je mee uit Sessie 4?

In deze sessie heb je geleerd hoe conflicten voor stress zorgen, je hebt geleerd hoe kinderen conflict meekrijgen en je hebt tips gekregen om je kind buiten conflict te houden. Tevens heb je geoefend met het toepassen van de tips, heb je gezien hoe het eruit ziet in de praktijk om je kind uit het conflict te houden en heb je stil gestaan bij hoe jij je kind buiten het conflict houdt.

Sessie 4: Hoe houd je kinderen buiten het conflict?

Conflicten zorgen voor stress

Kinderen hebben meer door dan je denkt

Een paar tips om je kind buiten conflict te houden

Quiz: pas de tips toe

Hoe houd jij je kind buiten conflict?

Wat neem je mee uit Sessie 4? >

Lees de tips uit deze sessie hier nog eens na (inclusief tips uit de quiz)

- Weet je van tevoren dat jullie iets moeten bespreken waarvan de kans groot is dat je er ruzie over krijgt? Spreek dan af op een plek waar het kind niet is. Dus ook niet in hetzelfde huis als het kind, maar echt ergens anders. Of gebruik een medium als WhatsApp of email.
- Zorg dat je na een ruzie eerst even afkoelt voor je weer naar je kinderen toe gaat. Trek je even terug. Maak een kleine wandeling of laat het kind bijvoorbeeld tv kijken terwijl jij even iets anders doet.
- Probeer een neutrale, open houding aan te nemen als je het met je kind over je ex-partner hebt. Hou je eigen mening over je ex voor jezelf en focus vooral op je kind. Je kind kan een mening vormen, die niet overeen hoeft te komen met die van jou.
- Misschien gun je je partner geen leuke tijd met je kind, maar probeer dat om te draaien. Waarschijnlijk gun je je kind wel een leuke tijd met allebei de ouders.
- Heb er vertrouwen in dat je kind evenveel van jou blijft houden, ook als hij of zij ook van de andere ouder houdt.

Noteer voor jezelf:

- Wat vond je van deze sessie?
- Wat neem je mee?
- Waar wil je mee gaan oefenen?
- Wat is nu nog lastig?
- Wat zou je kunnen helpen bij het oefenen?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.



Sessie 5: Ouderschap na scheiding

Opvoedstijlen

Autoritatief opvoeden: hoe doe je dat?

Hoe los je samen problemen op?

Ritme en regelmaat

Laat je kind kind zijn

Wat neem je mee uit Sessie 5?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

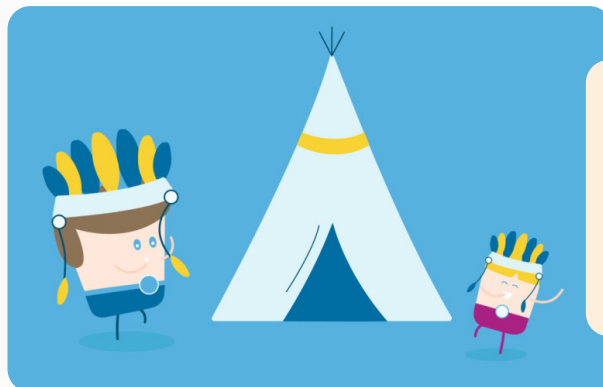
Hoe kan je je kind zo goed mogelijk ondersteunen?

In deze sessie ga je kijken naar verschillende opvoedstijlen, en welke stijl het beste past bij jou en je kind. Juist in een onrustige periode van de scheiding zijn structuur en veiligheid belangrijk voor jou en je kind. Aan het eind van deze sessie:

1. Heb je geleerd over verschillende opvoedstijlen >
2. Weet je wat autoritatief opvoeden inhoudt en hoe je dit zelf meer kan toepassen >
3. Heb je geoefend met problemen oplossen in vier stappen >
4. Heb je nagedacht over ritme en regelmaat in je opvoeding >
5. Heb je geleerd dat het belangrijk is voor kinderen om ook kind te kunnen zijn >



Is een onderwerp voor jou niet interessant? Sla dan de oefeningen over. Of ga gelijk door naar de volgende pagina.



Werk op een plek waar het rustig is. Word je toch gestoord? Noteer voor jezelf waar je gebleven was. Je kunt dan op een later moment gewoon verder gaan waar je gebleven was.



Sessie 5: Ouderschap na scheiding

Opvoedstijlen >

Autoritatief opvoeden: hoe doe je dat?

Hoe los je samen problemen op?

Ritme en regelmaat

Laat je kind kind zijn

Wat neem je mee uit Sessie 5?

Opvoedstijlen


Iedereen heeft zijn of haar eigen manier van opvoeden. Hoe je opvoedt heet je 'opvoedstijl'. Er zijn verschillende manieren om opvoedstijlen in te delen. Vaak wordt een indeling van vier opvoedstijlen gebruikt. Deze verschillen worden bepaald op basis van twee pijlers. Deze pijlers zijn:

1. Hoeveel betrokkenheid, **warmte** en **genegenheid** je toont
2. Hoeveel je **stuurt**, monitort of grenzen stelt



Welke opvoedstijl heb jij?

Denk aan jouw eigen opvoedstijl. Hoe zit jij op de kenmerken van opvoeden? Hoeveelheid warmte/genegenheid? Hoeveelheid sturing/grenzen stellen? Bovenstaande stijlen zijn uitersten van een spectrum. Jouw stijl zit waarschijnlijk ergens tussen deze uitersten in. Zo verschilt ieder persoon in hoeveelheid warmte en sturing in verschillende situaties en op verschillende tijdstippen. Dat is oké.

 Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.



Sessie 5: Ouderschap na scheiding

Opvoedstijlen >

Autoritatief opvoeden: hoe doe je dat?

Hoe los je samen problemen op?

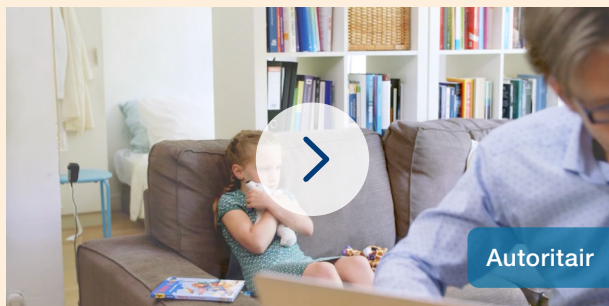
Ritme en regelmaat

Laat je kind kind zijn

Wat neem je mee uit Sessie 5?

Hoe zien de opvoedstijlen eruit?

Kijk hieronder naar verschillende manieren van dezelfde situatie aanpakken, gebaseerd op verschillende opvoedstijlen.



In welke stijl herken jij je het meest?

- Wat valt je op aan de **autoritaire** stijl? Welk effect zie je van de autoritaire stijl van de ouder op het kind?
- Wat valt je op aan de **permissieve** stijl? Welk effect zie je van de permissieve stijl van de ouder op het kind?
- Wat valt je op aan de **autoritatieve** stijl? Welk effect zie je van de autoritatieve stijl van de ouder op het kind?

Er zit geen filmpje bij van een **verwaarlozende** stijl. Wat voor een effect zou het hebben als de ouder het kind geen warmte maar ook geen sturing zou geven in deze situatie?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

De opvoedstijlen van **Ellen** en **Robin** >



Kader sluiten ✕

De opvoedstijlen van Ellen en Robin

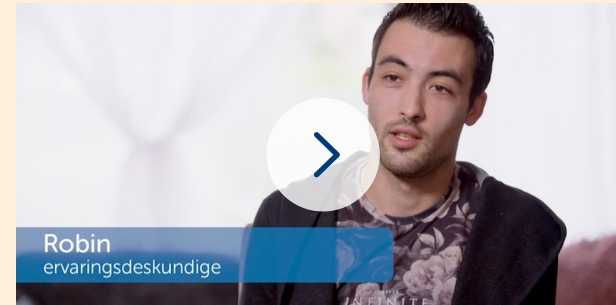
Bekijk de filmpjes van Ellen en Robin over hun opvoedstijl



Ellen
ervaringsdeskundige

Ellen

Ellen beschrijft voor haarzelf een autoritatieve opvoedstijl met betrokkenheid en fijne interactie met haar kinderen (ze is een “coole” moeder bij wie in overleg veel mogelijk is), maar er zijn wel duidelijke regels waar de kinderen zich aan moeten houden.



Robin
ervaringsdeskundige

Robin

Robin heeft een heel jong zoontje dat hij nu nog graag verwent. Er zijn nog geen heel strenge regels (meer permissieve opvoedstijl). Maar Robin realiseert zich dat zijn zoontje wel meer en meer behoefte aan sturing begint te krijgen en dat die balans tussen warmte en structuur goed is voor kinderen (die ervaring heeft hij ook uit zijn eigen jeugd). Hij ziet voor zichzelf in de toekomst een meer autoritatieve opvoedstijl voor zich.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



Sessie 5: Ouderschap na scheiding

Opvoedstijlen

Autoritatief opvoeden: hoe doe je dat? >

Hoe los je samen problemen op?

Ritme en regelmaat

Laat je kind kind zijn

Wat neem je mee uit Sessie 5?

Autoritatief opvoeden: hoe doe je dat?

Kinderen zijn het meest gebaat bij een autoritatieve, ook wel 'democratische' opvoedstijl. Hierbij ben je betrokken bij het kind, bied je een warme, veilige omgeving, en accepteer je het kind. Daarnaast stel je duidelijke grenzen. Het kind ontwikkelt zo zelfvertrouwen en zelfstandigheid.



Karlijn Pieterse
hulpverlener

Bekijk ook het filmpje. Hierin geeft Karlijn uitleg over de autoritatieve opvoedstijl.

Tips voor een autoritatieve opvoedstijl

Als ouder wil je je kind graag zo bewust en constructief mogelijk opvoeden. Tijdens of na een scheiding kan dat lastiger zijn. Bijvoorbeeld doordat je het zelf zwaar hebt of doordat je je schuldig voelt. Door je de tips uit deze sessie eigen te maken, werk je naar een autoritatieve opvoedstijl toe.

Leer accepteren

Alle gevoelens van je kind zijn oké. Moedig je kind dan ook aan om zijn of haar gevoelens (op een passende manier) te uiten.

- *Als kinderen hun gevoel kunnen uiten, door bijvoorbeeld te zeggen dat ze boos of verdrietig zijn, zullen ze minder huil- of woede-uitbarstingen hebben.*

Stel je kind gerust

Knuffel je kind en zorg ervoor dat je kind weet dat je van hem houdt, dat je er altijd voor hem of haar zal zijn en dat je kind niets verkeerd heeft gedaan waardoor de scheiding is veroorzaakt.

- *Laat je kind weten dat beide ouders van hem of haar houden, ook al zijn jullie uit elkaar. Probeer dit op een moment te doen waarop je zelf rust ervaart; als je zelf hoog in emotie zit, probeer dan eerst je gevoel te uiten bij een volwassene in je omgeving. Op die manier kan je kind zich minder zorgen maken over de moeilijke situatie.*



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.



Sessie 5: Ouderschap na scheiding

Opvoedstijlen

Autoritatief opvoeden: hoe doe je dat?

Hoe los je samen problemen op?

Ritme en regelmaat

Laat je kind kind zijn

Wat neem je mee uit Sessie 5?

Werk aan jullie relatie samen

Breng regelmatig één-op-één tijd met elkaar door, waarbij je je volledige aandacht bij je kind houdt.

- *Maak er bijvoorbeeld een gewoonte van om samen te wandelen, een boek te lezen, samen te tekenen, te sporten of iets anders leuks te ondernemen. Het hoeft niet veel tijd per dag te kosten.*

Luister goed

Luister goed naar wat je kind zegt en kijk naar wat hij of zij doet. Onthoud dat kinderen dingen vaak indirect laten weten.

- *Bijvoorbeeld als je zelf verdrietig bent en je kind zegt "Ik spreek niet af met mijn vriendje/vriendinnetje vandaag" kan dat betekenen "ik maak me zorgen over je, red jij het wel?"*



Wendy van Vliet
hulpverlener

Bekijk het filmpje. Hierin gaat Wendy in op een aantal tips. Deze gaan vooral in op de pijler 'warmte'; over hoe je ruimte geeft aan de gevoelens van je kind en hem of haar helpt om zich beter te voelen en over oprecht geïnteresseerd zijn in je kind.



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.



Sessie 5: Ouderschap na scheiding

Opvoedstijlen

Autoritatief opvoeden: hoe doe je dat?

Hoe los je samen problemen op? >

Ritme en regelmaat

Laat je kind kind zijn

Wat neem je mee uit Sessie 5?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Hoe los je samen problemen op?

De pijler 'warmte' draait niet alleen om 'lief zijn voor je kind'. Het gaat er ook om dat je kind zich ondersteund en begeleid voelt. Een manier om dit te bewerkstelligen is door samen problemen op te lossen. Zo kan je samen manieren bedenken om lastige situaties prettiger te maken voor je kind*.

Stap 1. Wat is het probleem, wat voel ik erbij?

Probeer deze oefening zelf of samen met je kind te doen. Neem een probleem in gedachten dat niet te groot is, zoals de onvoldoende voor een aardrijkskunde toets of bij een jong kind het graag buiten willen spelen maar het regent. Het kan iets zijn dat onlangs is gebeurd of dat nu speelt. Denk samen na wat het probleem precies is. En heel belangrijk: Wat voel ik daarbij? Alle gevoelens die je kind bij de situatie heeft zijn goed en mogen er zijn.

Stap 2. Wat zijn mogelijke oplossingen?

Voordat je de beste oplossing vindt, is het goed om eerst alle mogelijkheden na te gaan. Samen kom je vaak tot meerdere mogelijke oplossingen. Bij deze stap gaat het er niet om dat alle bedachte oplossingen geschikt zijn; het gaat om het met open blik bedenken wat je allemaal zou kunnen doen om het probleem op te lossen.



Begin met 'kleine problemen' (zoals een onvoldoende hebben gehaald voor aardrijkskunde). Daarna kun je het op dezelfde manier ook hebben over grotere problemen die met de scheiding te maken hebben (zoals dat je kind je nieuwe partner moeilijk kan accepteren).

Wat zou ik allemaal kunnen doen?

In het voorbeeld van de onvoldoende op de aardrijkskunde toets, kan het kind met anderen gaan oefenen, een online oefening zoeken, bijles krijgen, oefentoetsen maken, aan de lerares hulp vragen, de onvoldoende accepteren, enz.

Stap 3. Wat gebeurt er als je dat doet?

Bekijk nu nogmaals de oplossingen en bedenk samen wat er zou gebeuren als je deze oplossing zou uitvoeren.

Wat kan er dan allemaal gebeuren?

Als je bijles gaat nemen, is er misschien minder tijd om te sporten of te spelen. Misschien gaat het met een aantal oefentoetsen al beter. De lerares weet dat misschien het beste. Het accepteren van een onvoldoende is misschien prima als het een uitzondering is en het verder geen gevolgen heeft voor de vooruitgang op school.

Stap 4. Kies de beste oplossing en probeer die uit!

Bekijk tot slot met je kind welke oplossing het beste lijkt. Kies samen die oplossing en maak een plan om deze uit te voeren. Wat gaan jullie doen? Maak het zo concreet mogelijk.

Kijk later nog eens terug of deze oplossing echt zo uitpakte zoals jullie hadden gedacht van tevoren.



* Gebaseerd op Dappere Dino's; Klein Velderman e.a., 2016; zie ook het handboek van ScheidingsATLAS.



Sessie 5: Ouderschap na scheiding

Opvoedstijlen

Autoritatief opvoeden: hoe doe je dat?

Hoe los je samen problemen op?

Ritme en regelmaat >

Laat je kind kind zijn

Wat neem je mee uit Sessie 5?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Ritme en regelmaat

Ritme en regelmaat horen bij 'sturing': de tweede pijler in autoritatief opvoeden. Hoe meer veranderingen kinderen meemaken tijdens een scheiding, hoe meer stress en problemen dat voor hen oplevert. Sommige verandering kun je als ouder niet voorkomen (denk aan een verhuizing, minder geld). Toch kan je wel streven naar zoveel mogelijk structuur en voorspelbaarheid in de dagelijkse routine. Kinderen hebben baat bij routine. Door heldere afspraken voelen kinderen zich veilig en weten ze dat je het overzicht en de controle zult bewaken als hen dat niet lukt.

Houd een weekplanning bij voor het gezin met daarin tijd voor hobby's, eten, huiswerk en huishoudelijke taken, en hang deze op de koelkast of op een andere duidelijk zichtbare plek.



Nadenken over ritme en regelmaat

Vind je dat het jou thuis lukt om te zorgen voor ritme en regelmaat? Wat vind je daarin lastig? Of wat zijn je valkuilen? Zou je daar iets aan willen doen?



Denkvraag

→ Welke andere mogelijkheden zie jij voor meer ritme en regelmaat in jullie gezin?

Is er iets wat voor jou thuis kan zorgen voor meer structuur, ritme en regelmaat?

Een vast bedritueel aanhouden

Wat zou een vast bedritueel kunnen zijn? Zoals: 'plasje, handje, wasje, tandje' en daarna een verhaaltje voorlezen of doornemen waarvoor je dankbaar was deze dag en waar je zin in hebt voor de volgende dag. Ook bij oudere kinderen helpen vaste rituelen.

Een vaste maaltijdgewoonte invoeren

Wat zou een vaste maaltijdgewoonte kunnen zijn? Bijvoorbeeld samen koken of de tafel dekken en regels zoals geen tv tijdens of na het eten en enkel de uitzondering 'voor sport/hobby's of wanneer iemand bij iemand ergens anders eet'.

Een weekplanning maken voor het gezin

Wat zou jij allemaal in een weekplanning zetten? Denk bijvoorbeeld aan hobby's, eettijden, tijd voor huiswerk, sport, huishoudelijke taken, maar misschien ook een standaard 'wat eten we welke dag'.

Helderdere regels hanteren over wat wel/niet mag

Welke regels zouden helderder kunnen? Bijvoorbeeld over hoeveelheid schermtijd, wel/niet tv of computer op de kamer, hoeveelheid beweging, wel/niet snoepen, etc.



Sessie 5: Ouderschap na scheiding

Opvoedstijlen

Autoritatief opvoeden: hoe doe je dat?

Hoe los je samen problemen op?

Ritme en regelmaat

Laat je kind kind zijn >

Wat neem je mee uit Sessie 5?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Laat je kind kind zijn

Bij het invoeren van heldere regels en structuur hoort ook verantwoordelijkheid geven aan je kind. Maar houd hierin wel de rollen duidelijk gescheiden: jij als ouder, hij of zij als kind. Je kind kan in een moeilijke situatie het gevoel krijgen dat hij of zij moet helpen met het oplossen van praktische zaken. Of hij of zij voelt zich verantwoordelijk om voor jou, broertjes of zusjes, of het huishouden zorg te dragen.

Hoe laat je je kind kind zijn?

Niet doen

- Bespreken van de geldzaken van het gezin met je kind
- Bespreken van juridische zaken met je kind
- Taken en verantwoordelijkheden geven die niet passend zijn voor de leeftijd van je kind
- Uithuilen bij je kind
- Je kind boodschappen laten doorgeven aan de andere ouder



Wel doen

- Je kind aanmoedigen om bij een club te gaan of om aandacht aan een hobby te besteden
- Je kind aanmoedigen om activiteiten op school te ondernemen
- Je kind tijd en ruimte geven om te spelen en eigen vaardigheden te ontwikkelen
- Eigen hevige emoties ruimte geven als je bij andere volwassenen bent, of wanneer je even tijd voor jezelf hebt
- Berichten of verzoeken zelf direct of via een derde persoon, e-mail, app of telefoon doorgeven aan de andere ouder



Wat neem je mee uit Sessie 5?

Je bent nu aan het einde van Sessie 5. Bekijk eerst de samenvatting. Bedenk dan wat je van deze sessie vond, en wat je meeneemt uit deze sessie.

Sessie 5: Ouderschap na scheiding

Opvoedstijlen

Autoritatief opvoeden: hoe doe je dat?

Hoe los je samen problemen op?

Ritme en regelmaat

Laat je kind kind zijn

Wat neem je mee uit Sessie 5?



Wat heb je geleerd?

- Je hebt geleerd over verschillende opvoedstijlen. Er zijn vier verschillende opvoedstijlen: laissez-faire, autoritair, verwaarlozing en autoritatief. Deze stijlen verschillen enerzijds op de mate van sturing, regels en anderzijds de warmte en betrokkenheid die je geeft.
- Je weet wat autoritatief opvoeden inhoudt en hoe je dit zelf meer kan toepassen. Autoritatief opvoeden is de meest steunende opvoedstijl voor kinderen. Hierbij ben je warm, betrokken en acceptierend naar je kind, en handhaaft je heldere en duidelijke regels.
- Je hebt geoefend met het oplossen van problemen met je kind. Door middel van het volgen van de vier stappen: Wat is het probleem en wat voel ik daarbij? Wat kan ik allemaal doen? Wat kan er dan allemaal gebeuren? Wat is de beste oplossing en probeer die uit.
- Je hebt nagedacht over ritme en regelmaat in je opvoeding. Het is voor kinderen belangrijk, juist in een moeilijke situatie zoals een scheiding, om voorspelbare, heldere en duidelijke regels en een structuur te hanteren. Ook als je je schuldig voelt of je ze juist extra wil verwennen.
- Je hebt geleerd dat het belangrijk is om je kind tijd en ruimte te geven om kind te zijn en dingen doen die horen bij kind zijn, zonder teveel (volwassen) verantwoordelijkheden te dragen.

Noteer voor jezelf:

- Wat vond je van deze sessie?
- Wat neem je mee?
- Waar wil je mee gaan oefenen?
- Wat is nu nog lastig?
- Wat zou je kunnen helpen bij het oefenen?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Sessie 6: Vergroot je draagkracht!





Sessie 6: Vergroot je draagkracht!



Als je een scheiding achter de rug hebt

De balans tussen draaglast en draagkracht

Hoe vergroot je je draagkracht?

Wat neem je mee uit Sessie 6?

Terugblik op de training



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

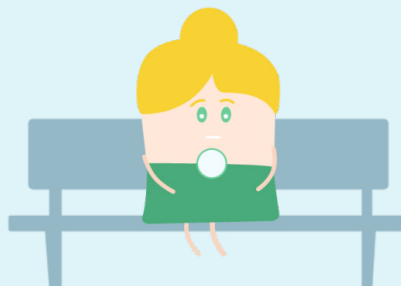
Hoe blijf je goed voor jezelf zorgen?

Dit is de laatste sessie van de ScheidingsATLAS training. In deze sessie onderzoek je hoe je als ouder na een scheiding goed voor jezelf kunt blijven zorgen. Aan het einde van deze sessie:

1. Heb je informatie gekregen over 'draaglast' en 'draagkracht' >
2. Weet je hoe de balans is tussen jouw draaglast en draagkracht >
3. Heb je onderzocht hoe je je draagkracht kunt vergroten >
4. Heb je teruggeblikt op deze training >



Is een onderwerp voor jou niet interessant?
Sla dan de oefeningen over.
Of ga gelijk door naar de volgende pagina.



Werk op een plek waar het rustig is.
Word je toch gestoord? Noteer voor jezelf waar je gebleven was. Je kunt dan op een later moment gewoon verder gaan waar je gebleven was.



Sessie 6: Vergroot je draagkracht!

Als je een scheiding achter de rug hebt >

De balans tussen draaglast en draagkracht

Hoe vergroot je je draagkracht?

Wat neem je mee uit Sessie 6?

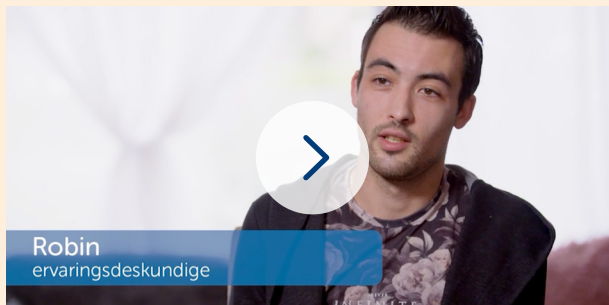
Terugblik op de training



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Als je een scheiding achter de rug hebt

Een scheiding is een ingrijpende gebeurtenis. Er is veel gebeurd, en het kost tijd en energie om je leven opnieuw vorm te geven. Als ouder besteed je daarbij vaak veel aandacht aan de nieuwe situatie voor je kind. Hierdoor is het soms lastig om voldoende tijd te vinden om ook goed voor jezelf te zorgen. En aandacht te geven aan dat wat voor jou belangrijk is.



Robin
ervaringsdeskundige

Bekijk het filmpje, waarin Robin vertelt hoe hij het na de scheiding moeilijk vond om goed voor zichzelf te zorgen. Herken je dit?

Waarom is goed voor jezelf zorgen belangrijk?

Hoe lastig het ook is, het is belangrijk om goed voor jezelf te blijven zorgen. Zo voorkom je dat je overbelast raakt, en de zorg voor de kinderen te zwaar wordt.

Draaglast en draagkracht

Hoe je goed voor jezelf zorgt, onderzoek je in deze sessie. Als eerste stap onderzoek je je eigen draaglast en draagkracht. Draaglast en draagkracht zijn twee begrippen die je inzicht geven in alles wat je energie kost (draaglast) en alles wat je energie geeft (draagkracht) in je dagelijkse leven.

Wat is draaglast en draagkracht? >



In het filmpje van Robin wordt duidelijk hoe moeilijk het kan zijn om alle ballen hoog te houden: om én een goede werknemer te zijn, én een goede ouder te zijn, én dingen te doen die je leuk vindt en die je energie geven.



Sessie 6: Vergroot je draagkracht!

Als je een scheiding achter de rug hebt

De balans tussen draaglast en draagkracht

Hoe vergroot je je draagkracht?

Wat neem je mee uit Sessie 6?

Terugblik op de training



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Als je een scheiding achter de rug hebt

Een scheiding is een ingrijpende gebeurtenis. Er is veel gebeurd,

Waarom is goed voor jezelf zorgen belangrijk?

Kader sluiten ✕

Wat is draaglast en draagkracht?

Wat is draaglast?

Je draaglast bestaat uit de problemen, vervelende gebeurtenissen en verplichtingen waar je mee te maken krijgt in je leven. Ze kosten je energie. Hoe meer energie dit kost, hoe groter je draaglast is. Iedereen ervaart draaglast. Maar een ingrijpende gebeurtenis zoals een scheiding vergroot je draaglast. Stress of problemen met je (psychische) gezondheid, of conflicten met de andere ouder maken je draaglast groter.

Wat is draagkracht?

Draagkracht is de mate waarin je met de moeilijke situaties in je dagelijkse leven kunt omgaan. Hoe groter je draagkracht is, hoe meer je aankan. Je draagkracht bestaat uit je krachtige eigenschappen of veerkracht, lichamelijke gezondheid, sociale steun en vaste activiteiten of dagelijkse bezigheden die je energie of houvast bieden.

In het mijne van toen wordt duidelijk hoe moeilijk het kan zijn om alle ballen hoog te houden: om én een goede werknemer te zijn, én een goede ouder te zijn, én dingen te doen die je leuk vindt en die je energie geven.



Sessie 6: Vergroot je draagkracht!

Als je een scheiding achter de rug hebt

De balans tussen draaglast en draagkracht

Hoe vergroot je je draagkracht?

Wat neem je mee uit Sessie 6?

Terugblik op de training



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Hoe is jouw draaglast?

Denk rustig na over jouw draaglast. Welke dingen of gebeurtenissen zijn onderdeel van de draaglast die jij ervaart op dit moment?

- De zorg voor de kinderen
- De (gevolgen van) scheiding
- Problemen of verantwoordelijkheden op het werk
- Een verhuizing
- Lichamelijke problemen (bijvoorbeeld hoofdpijn, vermoeidheid of een ziekte)
- Mentale problemen (bijvoorbeeld stress, eenzaamheid, somberheid, angst)
- Problemen in de familie of in relaties
- Zorgen over mijn financiële situatie
- Iets anders vergroot mijn draaglast

Welke draaglast ervaren andere gescheiden ouders

- De zorgen om mijn 2 dochters zorgen voor een enorme draaglast
- Ik heb sinds de scheiding veel last van stress en vermoeidheid
- Ik maak me zorgen om mijn financiële situatie
- Ik krijg niet zoveel steun van andere mensen.
- Ik heb het gevoel dat ik het alleen moet doen.

Hoe is jouw draagkracht?

Denk rustig na over jouw draagkracht. Welke dingen of gebeurtenissen zijn onderdeel van de draagkracht die jij ervaart op dit moment?

- Steun van mensen om mij heen
- Een fijn huis
- Een leuke baan
- Een sport of hobby (bijvoorbeeld een teamsport, yoga, wandelen of fotograferen)
- Dagelijkse activiteiten (bijvoorbeeld koken, opvoeden, tuinieren, klusjes doen)
- Leuke dingen doen met de kinderen
- Mijn positieve karaktereigenschappen (bijvoorbeeld doorzetter, zorgzaam, georganiseerd)
- Iets anders vergroot mijn draagkracht

Welke draagkracht ervaren andere gescheiden ouders

- Lachen met vriendinnen zorgt voor draagkracht
- Draagkracht haal ik uit 's avonds een boekje lezen met mijn zoon
- Ik ben positief ingesteld. Dat zorgt voor veel draagkracht.



De balans tussen draaglast en draagkracht

Sessie 6: Vergroot je draagkracht!

Als je een scheiding achter de rug hebt

De balans tussen draaglast en draagkracht

Hoe vergroot je je draagkracht?

Wat neem je mee uit Sessie 6?

Terugblik op de training



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.



Ellen
ervaringsdeskundige

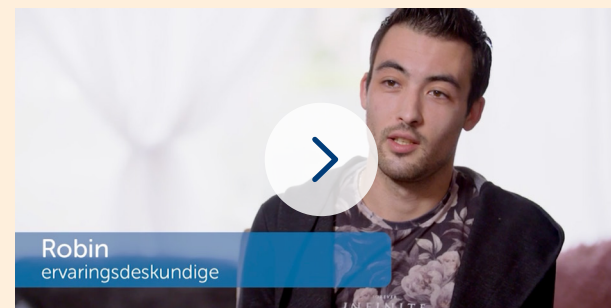
Ellen

Ellen vindt de week met de kinderen best zwaar door de verantwoordelijkheid die ze dan alleen draagt. Door de weken alleen en het contact met vriendinnen kan Ellen haar batterij opladen en houdt ze de balans tussen draagkracht en draaglast, ook als de kinderen bij haar zijn.

Hoe is jouw balans?

In deze oefening denk je na over je eigen balans tussen draaglast en draagkracht. Kijk terug naar de oefeningen op de vorige pagina over draaglast en draagkracht. En bedenk wat dit voor jezelf betekent.

- Hoe is jouw balans tussen je draagkracht en draaglast?
- Denk je dat je voldoende draagkracht hebt om je draaglast aan te kunnen?
- Zijn er bepaalde factoren die zwaarder wegen dan andere?



Robin
ervaringsdeskundige

Robin

Bij Robin was de draaglast heel groot. Er speelden ook nog allerlei omstandigheden naast de scheiding die hier aan bijdroegen. Daar staat tegenover dat er voor Robin steeds meer draagkracht komt. Hij krijgt bijvoorbeeld positieve energie door tijd door te brengen met zijn zoon die steeds meer leert. Hierdoor komen draagkracht en draaglast steeds meer in balans. Al is dit evenwicht nog niet heel constant.





Hoe vergroot je je draagkracht?

Sessie 6: Vergroot je draagkracht!

Als je een scheiding achter de rug hebt

De balans tussen draaglast en draagkracht

Hoe vergroot je je draagkracht?

Wat neem je mee uit Sessie 6?

Terugblik op de training



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.



Karlijn Pieterse
hulpverlener

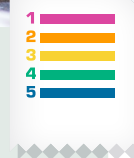
Bekijk het filmpje, waarin Karlijn vertelt hoe je je draagkracht als ouder kunt vergroten.



Jouw draagkracht

Welke tip uit het filmpje spreekt jou aan en zou jouw draagkracht (verder) kunnen vergroten?

- Goed voor mezelf zorgen
- Steun en hulp vragen aan anderen
- Ik wil met beide tips aan de slag





Wat neem je mee uit Sessie 6?

Je bent nu aan het einde van Sessie 6. Bekijk eerst de samenvatting. Bedenk dan wat je van deze sessie vond, en wat je meeneemt uit deze sessie.

Sessie 6: Vergroot je draagkracht!

Als je een scheiding achter de rug hebt

De balans tussen draaglast en draagkracht

Hoe vergroot je je draagkracht?

Wat neem je mee uit Sessie 6?



Terugblik op de training

Wat heb je geleerd?

- Je hebt gelezen dat de balans tussen je draaglast en je draagkracht aangeeft in hoeverre je voldoende kracht en positiviteit in je leven ervaart om moeilijke of zware situaties aan te kunnen.
- Je hebt onderzocht hoe jij je eigen draagkracht (verder) kunt vergroten door meer activiteiten te ondernemen die je energie geven, door bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen en mindfulness te doen en/of door door hulp en steun te vragen aan mensen uit je omgeving.
- Je hebt gelezen dat er in Nederland diverse programma's en cursussen zijn die extra steun bieden aan ouders en kinderen na een scheiding. Heb je individuele hulp of begeleiding nodig? Neem dan bijvoorbeeld contact op met je huisarts.

Noteer voor jezelf:

- Wat vond je van deze sessie?
- Wat neem je mee?
- Waar wil je mee gaan oefenen?
- Wat is nu nog lastig?
- Wat zou je kunnen helpen bij het oefenen?



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.



Sessie 6: Vergroot je draagkracht!

Als je een scheiding achter de rug hebt

De balans tussen draaglast en draagkracht

Hoe vergroot je je draagkracht?

Wat neem je mee uit Sessie 6?

Terugblik op de training >



Het duurt ongeveer 60 minuten om deze sessie te doorlopen.

Terugblik op de training

Dit was de laatste sessie van ScheidingsATLAS. In deze training heb je je verdiept in informatie voor gescheiden ouders. Ook heb je geoefend met vaardigheden die belangrijk zijn.

Hopelijk helpt de training je om het ouderschap vorm te geven op een manier die bij je past, en waar jij je goed bij voelt!

Een overzicht van wat je meeneemt

Tijdens de training dacht je aan het einde van elke sessie na over de informatie, oefeningen of tips waar jij iets aan had. Bekijk per sessie wat jij genoteerd hebt om mee te nemen uit de training.



Bedenk dat alles wat je meeneemt uit de training je kan helpen om het ouderschap na de scheiding verder vorm te geven en goed voor jezelf te zorgen. Je kunt de informatie ook teruglezen in het [handboek van ATLAS](#).



Probeer op de moeilijke momenten te vertrouwen op jezelf en wat je hier hebt geleerd. Je mag trots zijn op dat wat je al hebt bereikt!

Veel succes in de toekomst!

Colofon

Uitgave:

TNO
Afdeling Child Health
Sylviusweg 71
2333 BE Leiden

Tekst:

Mariska Klein Velderman
Fieke Pannebakker

Datum:

September 2024

Contact:

Secretariaat TNO Child Health
childhealthsecretary@tno.nl
www.tno.nl/atlas

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs. Verwijzen naar deze online training kan als volgt:

Klein Velderman, M., & Pannebakker, F. (2024). *ScheidingsATLAS Online: zelfhulp training over ouderschap na scheiding*. Leiden: TNO Child Health. Via: <https://publications.tno.nl/publication/34643100/VPUWqvMA/TNO-2024-scheidingsATLAS.pdf>

© TNO