



Centrum voor
jeugd en
gezin

Cursus Positief Opvoeden voor **gescheiden ouders**

Positief Opvoeden voor gescheiden ouders

Vind je het moeilijk om de draad weer op te pakken na een scheiding? Heb je problemen met je ex-partner of praten jullie volledig langs elkaar heen?

Maak je je zorgen over je financiële situatie? Of over het effect dat dit alles op je kind(eren) heeft? Komt dit je bekend voor? Dan kan de cursus *Positief Opvoeden voor gescheiden ouders* je misschien op weg helpen.



Family Transitions

Een scheiding is een ingrijpende gebeurtenis. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor je kind(eren). De meeste kinderen zijn boos of verdrietig. Ze kunnen zich lastig gaan gedragen of juist heel stil worden. Elk kind verwerkt een scheiding op zijn eigen manier. Maar ook jij moet wennen aan een nieuwe situatie waarin bijna alles is veranderd.

Wat ga je leren?

Met deze veranderingen gaan we aan de slag. Hoe je om kunt gaan met je gevoelens van boosheid of verdriet. Met de conflicten en spanningen die in veel scheidingen voorkomen, bijvoorbeeld over financiën of de omgangsregeling. We besteden aandacht aan hoe je deze ruzies kunt verminderen.

90% van de ouders is tevreden!

Het gedrag van je ex-partner is lastig te veranderen, maar je kunt er wel voor zorgen dat jij er minder last van hebt. Ook leer je hoe je met je kind kunt praten over de scheiding, zodat je kunt helpen om hun verdriet te verwerken.

Het doel is een goede balans te vinden in de nieuwe situatie. Met 'quality time' voor je kind, maar ook tijd en ontspanning voor jezelf.

Inhoud

Tijdens de cursus ontmoet je andere ouders die in eenzelfde situatie zitten. Elke sessie bespreken we een ander onderwerp en oefenen we met vaardigheden die je in kunt zetten. Ook krijg je opdrachten mee voor thuis. In deze cursus zitten *géén* ex-partners. Beide ouders kunnen de cursus wel volgen, maar in aparte groepen.

Praktisch

De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten van twee uur per keer. Op www.samenopgroeien.nu kun je je aanmelden en de actuele data vinden.

Meer informatie

Heb je vragen? Neem dan contact op met CJG-coach Ingrid Ruijgrok via i.ruijgrok@cjkkenmerland.nl of 06 - 23776931.