

Workshop

Houvast voor ouders na de echtscheiding

5 stappen

1. Jouw herstel van de moeilijke relatie
2. Parallel ouderschap
3. Je kinderen ondersteunen in wat ze nodig hebben
4. Omgaan met conflicten
5. Jezelf omringen met supporters

Toelichting bij het maken van de oefeningen

- Sommige zullen je meer aanspreken dan andere
- Creatief ermee omgaan: moment van stilstaan met een focus - breder gaan kijken
- Loop je vast met een oefening, stel je vraag aan mij

Voorstelling

Hoe zit jij er vandaag bij?

Hoe wil jij straks 'naar huis' gaan?

Wat is je verwachting voor deze workshop?

Oefening – Waarden en normen

Wie wil jij zijn, als mama/papa?

Hoe zou jij zijn, als je voluit mama/papa kon zijn?

Wat wil je voelen?

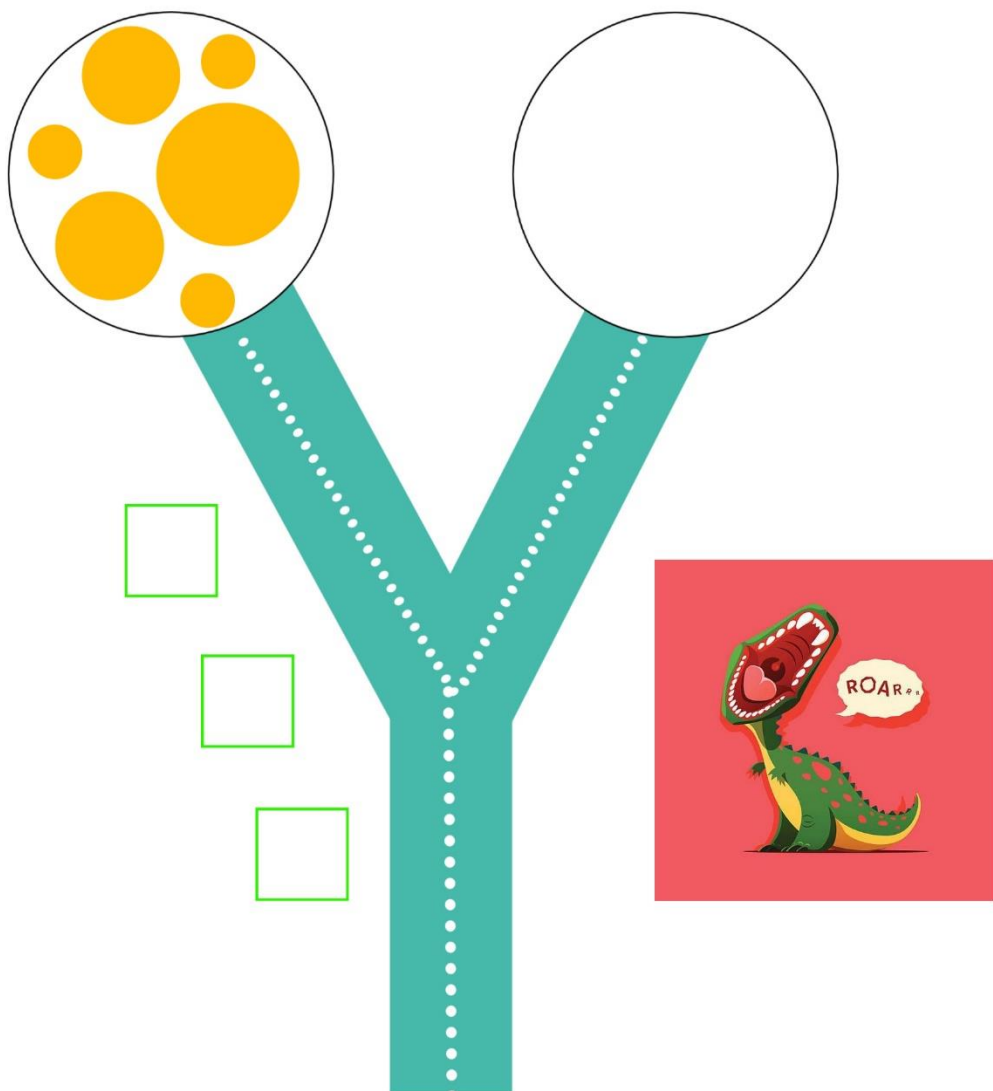
Wat wil je denken?

Wat wil je hebben?

Wie moet je daarvoor worden?

1 JOUW HERSTEL VAN DE MOEILIJKE RELATIE

De emotie-omweg



waarden

(The confidence gap, from fear to freedom)

Aanmoediging	Aardig zijn	Acceptatie	Assertiviteit
Authenticiteit	Avontuur	Bescheidenheid	Bijdrage
Compassie	Conformisme	Creativiteit	Dankbaarheid
Eerlijkheid	Fitheid	Flexibiliteit	Geduld
Gelijkheid	Genot	Geven om	Gulheid
Humor	liver	In contact zijn met	Intimiteit
Liefde	Macht	Mindfulness	Moed
Nieuwsgierigheid	Onafhankelijkheid	Openstaan	Opwinding
Orde	Plezier	Rechtvaardigheid	Redelijkheid
Respect	Romantiek	Samenwerken	Schoonheid
Seksualiteit	Sensualiteit	Spiritualiteit	Steunend zijn
Uitdaging	Vaardigheid	Veiligheid	Verantwoordelijkheid
Vergevingsgezindheid	Vertrouwen	Volharding	Vriendelijkheid
Vrijheid	Wederkerigheid	Zelfbeheersing	Zelfbewustzijn
Zelfontplooiing	Zelfzorg		

Jouw binnenkant

- Gebeurtenis
- *Gedachten*
- *Gevoelens*
- *Lichaam*
- Gedrag (woorden)
- Gevolgen

Schrijfoefening

Op welke manier ga jij om met jouw binnenkant?

Welk gedrag stel je om onaangename gevoelens of gedachten te vermijden?

Wat zijn de effecten van dit gedrag, op korte en lange termijn?

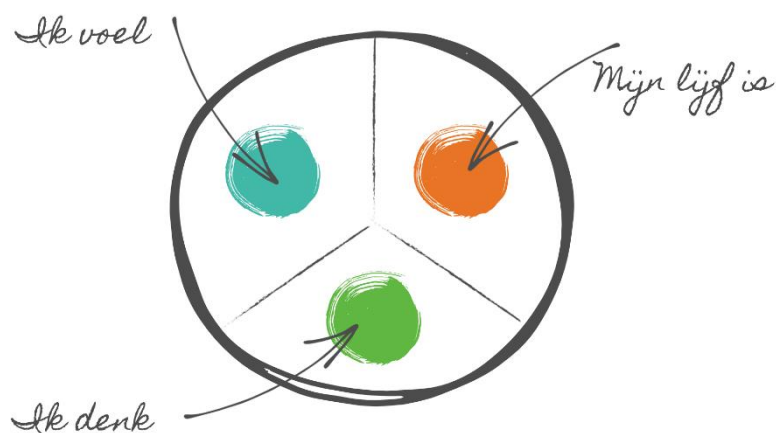
Wat zijn jouw gezonde manieren om met onrust om te gaan?

Wat zijn jouw ongezonde manieren om met onrust om te gaan?

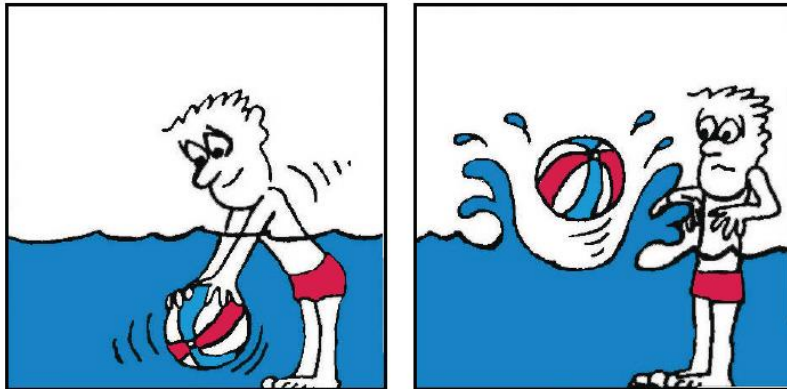
Interview per 2 – gevoelens/gedachten/lichaam met creatief materiaal

Vertel in 2 zinnen een recente gebeurtenis waar je het lastig mee hebt.

Vraag naar welke gevoelens, gedachten, lichamelijke gewaarwordingen er op dat moment in de ander omgingen.



Gevoelens



Technieken om gedachten op afstand te plaatsen

Off-track, on-track techniek

Je verstand komt met allerlei argumenten, redenen,... die je afleiden van het genieten. Maak een lijstje van alle gedachten die je hebt of hoe ze bij jou komen. Zo kunnen we ze gemakkelijker spotten wanneer ze opduiken. Zet er een streepje naast wanneer je ze opmerkt. Nieuwe gedachten kan je erbij schrijven. Daarna parkeer je ze.

Verhaal benoemen

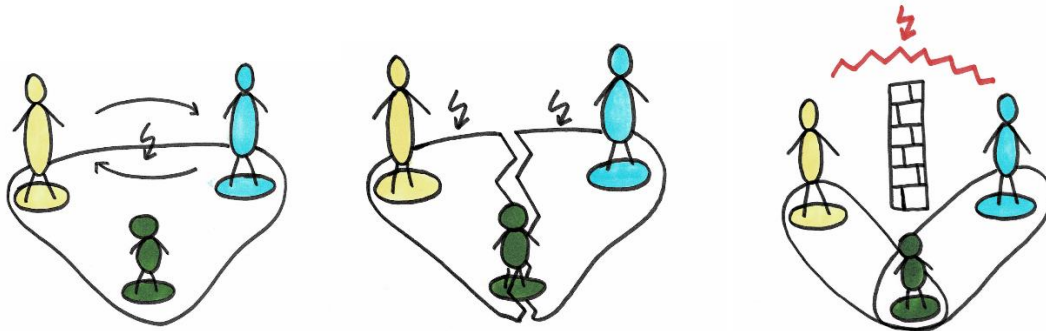
Stel je voor dat jouw gedachten in een boek staan of verfilmd worden. Wat zou de titel zijn. Telkens dit verhaal opduikt, zeg je: "Aha, daar heb je ... weer!"

Metaforen

Gedachten zijn pop-ups op je computerscherm. Ze verschijnen plots. Je kunt ze opzij zetten en doorgaan met wat je bezig was.

Gedachten zijn als regen op je voorruit van je auto. Je kunt ze opzij zwiepen met de ruitenwisser.

2 DE MUUR OPZETTEN



2 wegen

1/ Welzijn

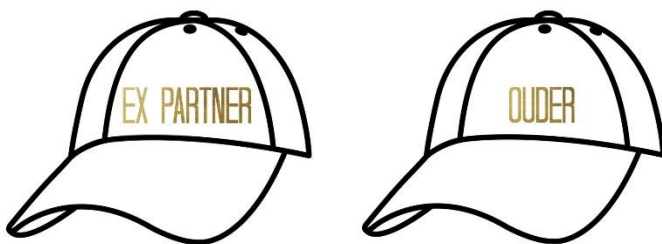
2/ Conflict

Situatie – De muur opzetten

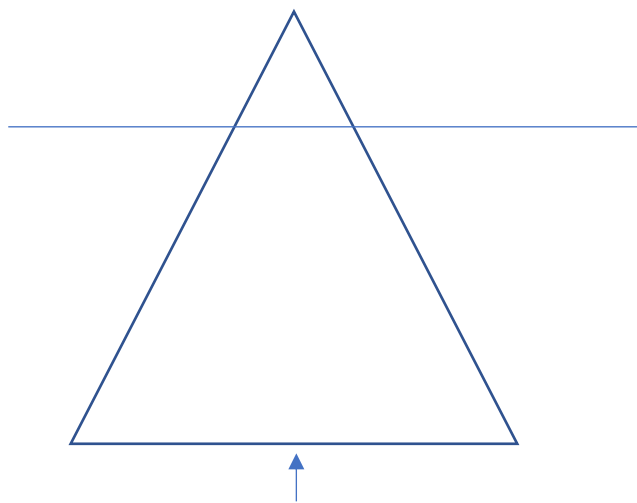
Zoek een herkenbare situatie in je groep.

Bespreek verschillende manieren om hierin de muur op te zetten.

De ouderpet en de ex-partnerpet



3 ONDERSTEUN JE KINDEREN



Gedrag → Gevolg (effect)

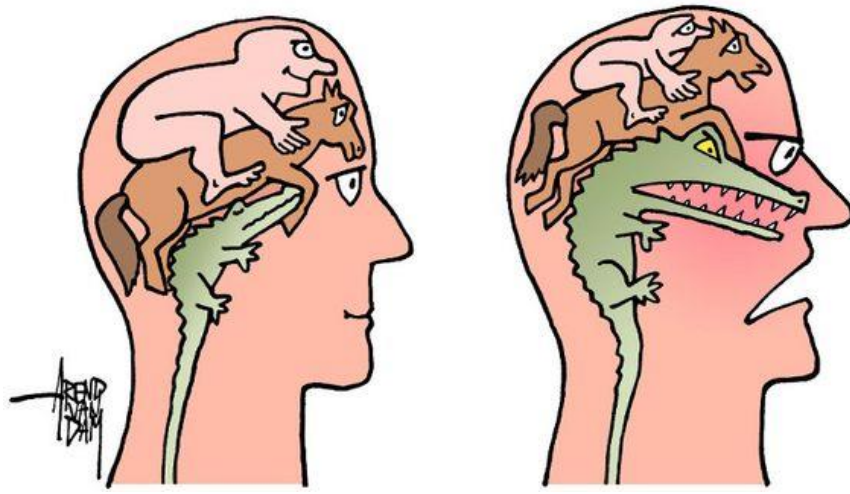
Gevoelens
Gedachten

Gebeurtenissen doorheen de dag

- In welke situatie toont jouw kind moeilijk gedrag?
- Welke gebeurtenissen zijn daaraan voorafgegaan?
- Wat zou je kind denken of voelen vanbinnen?
- Hoe hoog is de spanning van je kind op een schaal van 1 – 10?
- Welke behoefte zit eronder?
- Wat is het effect van dit gedrag, op jou/broers/zussen?
- Wat is het effect op jouw binnenkant?
- Hoe hoog is de spanning bij jou op een schaal van 1 – 10?
- Wat toon jij aan jouw buitenkant?
- Wat is het effect van jouw woorden/gedrag op je kind?

Bespreek per 2

- Wat kan je doen om jouw spanning te doen zakken?
- Welk geheugensteuntje heb je daarvoor nodig?
- 1/ Hoe kan je het scheurtje in jullie band herstellen achteraf?
- 2/ Hoe kan je volgende keer één iets doen waarmee jij een anker bent in deze situatie?



Verbindende activiteiten/gesprekken

- Speelse manier van communiceren: hoeft niet altijd praten te zijn
- Vertrouwen op de veerkracht van jullie kinderen
- Moeilijke vragen: terugspelen, wat denk jij?
- Verbindend spel
- Natuur
- Samen koken
- Boeken/prentenboeken/villa pinedo
- Verbindende communicatie
- Speelse dialoog met kinderen (gevoelens en kleuren/film/prentenboeken)
- ...

4 LEREN OMGAAN MET CONFLICTEN

Wat is een conflict?

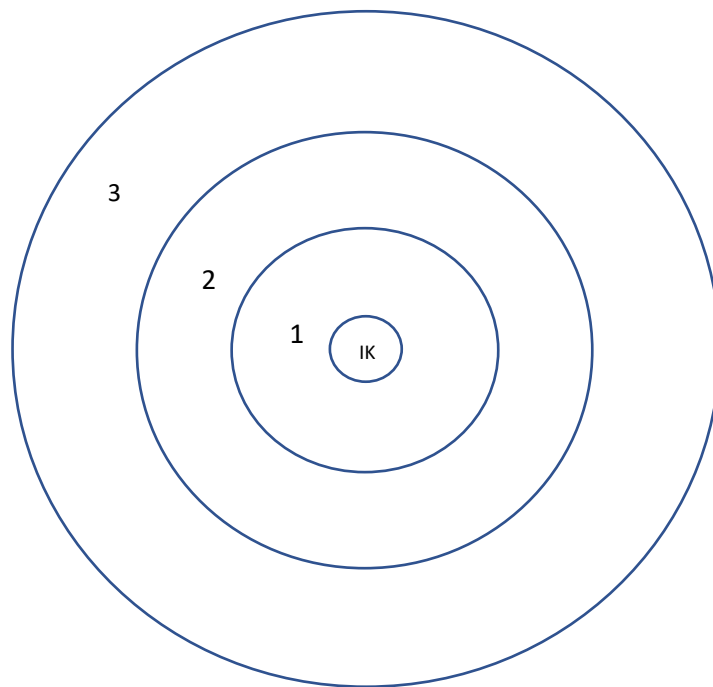
Tussen wie speelt het conflict af?

Hoe ziet het conflict eruit bij jou?

Waarmee zou je het vergelijken?



5 OMRING JE MET SUPPORTERS



Aan welke signalen bij jezelf merk je dat een interactie veilig/steunend is?

Wie zou je 1 cirkel dichterbij willen brengen?

Hoe zou je dat kunnen doen? Welk gesprek is daarvoor nodig?



	Wanneer?	Met wie?	Behaald?
Doel:			

Actie 1			
---------	--	--	--

Splits deze actie op in mini-stapjes

	Wanneer?	Met wie?	Behaald?
Doel:			

Actie 2			
---------	--	--	--

Splits deze actie op in mini-stapjes

Groepstraject 'Houvast in conflict na echtscheiding'

Voor diegenen die na de workshop verdere stappen willen zetten in het parallel ouderschap.

- 6 bijeenkomsten van 90 minuten met een kleine groep
 - Variatie tussen gesprek en persoonlijke reflectie
 - Bespreken van concrete situaties waar jullie tegenaan lopen
 - Uitwisselen van groeimomenten
 - Kenbaar maken van acties en steun om deze te ondernemen
 - Verder inoefenen en verfijnen van de pijlers
 - Een sfeer van hoop en welzijn
- Een live namiddag op zondag om de andere deelnemers te ontmoeten.
- Een begeleidende brief voor de school van je kinderen en je advocaat/bemiddelaar
- Een online programma
 - 7 online modules met video's en werkbladen
 - Eenvoudig te volgen met een app op je gsm
 - Verdere uitleg in extra bijlage
 - Discussieplatform met andere ouders

Wat is jouw investering?

€625 inclusief btw

(Dit is inclusief de Doe-cursus Parallel Ouderschap t.w.v. €375)

Wanneer start het volgende groepstraject?

6 bijeenkomsten die starten op 23 januari, telkens op een zaterdag van 10u – 11u30

23 januari -6 maart – 27 maart – 17 april – 8 mei – 29 mei

1 live bijeenkomst in Scherpenheuvel-Zichem op zaterdag 13 februari van 13u – 18u

Heb je interesse?

Dan plannen we samen een verkennend gesprek waarin we jouw bezorgdheden over het traject bespreken en afstemmen welke meerwaarde dit heeft voor jouw situatie.