



Echtscheiding Ouders

Verwachte duur: 8-10 weken

-  Opdracht
-  Aanvullende informatie
-  Animatie
-  Vragenlijst
-  Audiofragment

Sessie 1: Welkom

	Stap	Inhoud	Bespreek	Tijdsduur
	Welkom	Introductie van het programma		ca. 5 minuten
	Een scheiding	Impact van een scheiding en het belang om de schadelijke gevolgen voor ouders en kinderen te beperken.	Het belang van het volgen van dit programma.	ca. 10 minuten
 	Opening voor verandering	De cliënt wordt uitgedaagd om na te denken over wat zijn of haar wensen zijn. Er worden een aantal vragen gesteld aan de hand van de creatiespiraal.	Wat zijn de wensen?	ca. 10 minuten
	Doelen	Er worden doelen opgesteld.	Welke doelen heeft de cliënt gekozen?	ca. 5 minuten

Sessie 2: Communicatie

	Stap	Inhoud	Bespreek	Tijdsduur
 	Communicatie	Uitleg over communicatie. Er wordt stilgestaan bij de zender, de ontvanger en het ontstaan van ruis.	Herkent de cliënt hoe ruis ontstaat?	ca. 8 minuten
 	Luisteren	Het belang van luisteren aan de hand van de LSI-formule.	Hoe gaat het met de LSI-formule?	ca. 10 minuten
 	Benoemen	Een stappenplan om een boodschap over te brengen.	Hoe ging het oefenen?	ca. 10 minuten

	Ijsbergmodel	Het ijsbergmodel wordt toegelicht.		ca. 5 minuten
	Communicatie met je kinderen	Het belang dat kinderen zich gehoord voelen door dagelijks te luisteren naar de kinderen.	Hoe ging de opdracht?	ca. 10 minuten

Sessie 3: Behoeften en patronen

	Stap	Inhoud	Bespreek	Tijdsduur
	Disfunctionele communicatie	Interactiepatronen die kunnen ontstaan: allebei aanvallen, vluchten (en achtervolgen) en allebei bevrozen.	In welk patroon herkent de cliënt zich?	ca. 15 minuten
	Huidig conflict	Stilstaan bij huidig conflict met de ex-partner en vervolgens nadenken over welk effect dit heeft op de kinderen.	De opdracht	ca. 10 minuten
	Denkfouten	Uitleg over denkfouten.	Welke denkfouten herkent de cliënt?	ca. 10 minuten
	Samenwerken	Het belang van samenwerken. Een oud en huidig conflict wordt geanalyseerd.	De opdracht	ca. 10 minuten
	Goed voor jezelf zorgen	Uitleg over het belang van leefstijl.	Hoe kan de cliënt beter voor zichzelf zorgen?	ca. 5 minuten
	Doelen evalueren	De cliënt scoort de doelen.	Hoe gaat het met de doelen?	ca. 5 minuten

Sessie 4: Time-out

	Stap	Inhoud	Bespreek	Tijdsduur
	Stress	Uitleg over stress en het stresssysteem.	Is de informatie duidelijk?	ca. 8 minuten
	Oplopende emoties	Uitleg over de opbouw van emoties aan de hand van een emotiethermometer.	Hoe ziet de thermometer eruit?	ca. 15 minuten
	Wat te doen?	Adviezen wat de cliënt kan doen als emoties oplopen.	Wat kan de cliënt doen?	ca. 10 minuten

	Time-out	De time-out methode bij oplopende emoties wordt besproken.	• Wanneer is een time-out nodig?	ca. 10 minuten
	Elkaars boosheid	Omgaan met emoties en kwetsbare plekken van de ander.	• De opdracht?	ca. 10 minuten

Sessie 5: Jullie verhaal

	Stap	Inhoud	Bespreek	Tijdsduur
	Jullie verhaal	Bij een scheiding zijn altijd meerdere verhalen. Voor kinderen is het belangrijk om een duidelijk verhaal te maken.	• Wat is het verhaal?	ca. 15 minuten
	Doelen evalueren	Een laatste evaluatie van de doelen.	• Hoe gaat het met het doel?	ca. 5 minuten
	Meer hulp nodig?	Opties voor meer hulp worden besproken.	• Welke hulp is nodig?	ca. 3 minuten
	Wat geef je jullie kinderen mee?	Afronding van het programma.	• Wat neemt de cliënt mee?	ca. 10 minuten

Aandachtspunten

- Dit programma is gericht op ouders met een nog niet uit de hand gelopen scheiding
- Beide ex-partners kunnen apart het programma toegestuurd krijgen. Indien mogelijk kunnen verschillende opdrachten gezamenlijk uitgevoerd worden.
- Er is naast dit programma voor de ouders ook een programma voor kinderen van 11 tot 16 jaar. Dit programma heet: 'Gescheiden ouders - Jongeren'.