



Gescheiden ouders

Jongeren

Verwachte duur: 6-8 weken

-  Opdracht
-  Aanvullende informatie
-  Animatie
-  Vragenlijst
-  Audiofragment

Sessie 1: Welkom

	Stap	Inhoud	Besprek	Tijdsduur
	Welkom	Introductie en een korte vooruitblik op de inhoud van het programma.		ca. 5 minuten
	Scheiding	In deze stap wordt stilgestaan bij de impact van een scheiding en de veranderingen als gevolg daarvan.	• Wat is de impact van de scheiding.	ca. 7 minuten
	Wensen	Opstellen van wensen voor dit programma.	• De wensen die zijn opgesteld.	ca. 10 minuten

Sessie 2: Emoties en gedachten

	Stap	Inhoud	Besprek	Tijdsduur
	Jouw situatie	In deze stap heeft de cliënt de ruimte om zijn/haar verhaal op te schrijven, vanaf het begin tot nu.	• Het verhaal van de jongere.	divers
	Emoties	Er wordt uitleg gegeven over de opbouw van emoties aan de hand van een emotiethermometer. Cliënt wordt gevraagd om zijn/haar eigen thermometer te maken.	• De emotie-thermometer	ca. 15 minuten
	Omgaan met emoties	Er worden manieren gegeven om met oplopende emoties om te gaan, waaronder mindfulness, afleiding zoeken of het uiten.	• Welke manier past bij de jongere?	ca. 10 minuten

	Gedachten	Er wordt uitleg gegeven over gedachten en denkfouten. In de Bibliotheek staat een lijst met verschillende denkfouten.	Welke denkfout maakt de jongere?	ca. 10 minuten
	Je hoeft niet te kiezen	Uitleg over het loyaliteitsconflict, waarin wordt besproken dat een kind altijd bij zijn vader én moeder blijft horen.	Is er sprake van een mogelijk loyaliteitsconflict?	ca. 10 minuten

Sessie 3: Communiceren

	Stap	Inhoud	Bespreek	Tijdsduur
	Communiceren	Uitleg over communicatie, non-verbaal en verbaal.	Wat zijn uitdagingen in de communicatie?	ca. 8 minuten
	Tips & tricks	In deze stap wordt een stappenplan gegeven om een boodschap op een goede manier over te brengen en om goed te luisteren.		ca. 10 minuten
	Hoe ga je om met ruzie?	In deze stap wordt stilgestaan bij het horen of hebben van ruzie. De time-outmethode wordt besproken.	- Is er vaak ruzie? - Hoe gaat de jongere daar mee om?	ca. 5 minuten

Sessie 4: Omgaan met

	Stap	Inhoud	Bespreek	Tijdsduur
	Omgaan met veranderingen	Inleiding van de sessie, waarin wordt stilgestaan bij welke veranderingen er allemaal kunnen zijn bij een scheiding.	Welke veranderingen zijn er?	ca. 5 minuten
	Praktische dilemma's	In deze stap worden verschillende praktische dilemma's besproken. In de Bibliotheek staan verschillende ervaringsverhalen als tip.	Welke praktische dilemma's spelen er.	ca. 10 minuten
	Goed voor jezelf zorgen	Het belang van goed voor jezelf zorgen wordt in deze stap besproken. Er worden verschillende opties gegeven om te relaxen.	Waar kan de leefstijl van de jongere verbeteren?	ca. 8 minuten
	Steun in je omgeving	Belang van steun wordt besproken, er worden	Hoe ervaart de jongere steun?	ca. 5 minuten

		verschillende opties (als in: op school, via Villa Pinedo) geopperd.		
--	--	--	--	--

Sessie 5: Afsluiting

	Stap	Inhoud	Bespreek	Tijdsduur
	Wensen evalueren	Clïënt scoort voor de laatste keer hoe ver hij of zij is met het behalen van zijn of haar wensen.	Hoe gaat het met de wensen?	ca. 8 minuten
	Afsluiting	Afsluiting van het programma.	Hoe heeft de jongere het programma ervaren?	ca. 10 minuten

Aandachtspunten

- Er is een programma voor de sociale omgeving (vrienden en vriendinnen) geschreven, waarin informatie en tips over het omgaan met een scheiding staan.
- Er is naast dit programma voor jongeren ook een programma voor de ouders. Dit programma heet: Echtscheiding - Ouders.