

SCHEIDINGSATLAS – Factsheet voor de professional

KORTDURENDE TRAINING OVER OUDERSCHAP NA SCHEIDING



Je partner wordt je ex, maar blijft wel je collega-ouder...

“De scheiding vond ik een hele heftige, emotionele periode. Het is echt wel een soort rollercoaster waar je in zit. Je gaat in een soort van overleefstand om alles te doen en te regelen. Ik vond dat echt wel een hele heftige periode!”

(Moeder, 41 jaar; 3 kinderen van 7, 13 en 16 jaar oud)

TNO innovation
for life

Als ouders gaan scheiden, zijn ze niet langer partners, maar blijven ze wel samen de ouders van hun kinderen. Dit brengt extra vragen en onzekerheden met zich mee: Hoe beleven de kinderen de scheiding? Hoe kun je ze als ouder helpen wennen aan de nieuwe situatie? Hoe zorg je goed voor jezelf en voor je kinderen? Hoe werkt dat, ouderschap na scheiding? Hoe communiceer je hierover met de andere ouder?

Informatie en concrete tips

Veel ouders worstelen na de scheiding met dergelijke vragen over het vormgeven van ouderschap na scheiding. De training ScheidingsATLAS gaat hierop in door gescheiden ouders informatie te geven en te ondersteunen. ScheidingsATLAS geeft concrete tips over ondersteuning van kinderen en communicatie met de andere ouder.

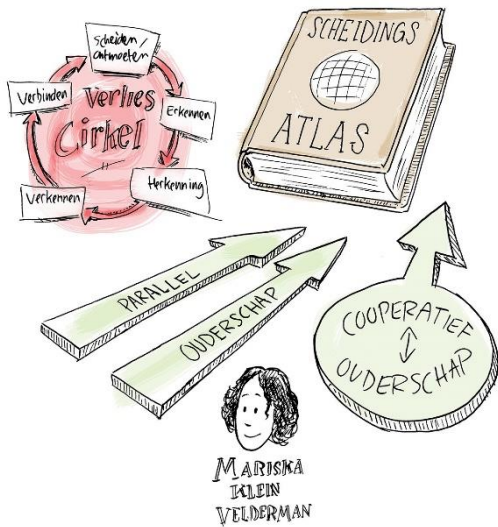
“Er zijn twee varianten” vertelt Mariska Klein Velderman. “De vorm verschilt, maar de inhoud is hetzelfde.” Klein Velderman is senior scientist bij TNO op het gebied van Child Health en initiator van de ScheidingsATLAS. “Je kunt een groepstraining volgen van twee bijeenkomsten van elk drie uur. Die bijeenkomsten worden sinds begin 2018 gegeven door Schoolformaat in de Haagse regio en door Humanitas in Almere. Daarnaast is er ook een online training van 6 sessies. In korte filmpjes komen experts en gescheiden ouders aan het woord, en ouders krijgen tips en informatie. Verder spelen acteurs enkele herkenbare scènes. De sessies worden afgesloten met quiz-achtige vragen, zodat ouders kunnen zien of ze de essentie hebben begrepen. En ze krijgen feedback op hun antwoorden. Iedere deelnemer krijgt ook het handboek, een naslagwerk waarin je dingen rustig kunt nalezen.” Bron: Time.TNO.nl

SCHEIDINGSATLAS IN HET KORT

- Preventieve training.
- Speciaal ontwikkeld voor en met gescheiden ouders ter ondersteuning van ouderschap na scheiding.
- Individuele deelname.
- Online óf in een groep.
- 6 hoofdthema's.
- Totaal zo'n 6 uur training.
- Interactief, met animaties, oefeningen met (video's van) rollenspellen, experts en andere gescheiden ouders.
- Gebaseerd op onderzoek, bijdragen van experts en ervaringen van andere gescheiden ouders.
- Informatief handboek.

MEEDOEN

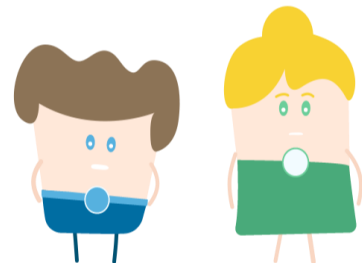
Meer informatie en aanmelden via www.tno.nl/atlas.



Wendy van Vliet is een van de begeleiders van de eerste ScheidingsATLAS-groepstraining. In het dagelijks leven is ze bij Schoolformaat accountmanager 'Primair Onderwijs' en projectleider van het Kenniscentrum 'Kind en Scheiding'. "Iedereen vond het heel verhelderend dat we vertelden over de verliescirkel met de verschillende stadia van rouw. Een scheiding is een verliessituatie waarin je verschillende rouwtaken of verwerkingsstappen ondergaat. Om te beginnen 'erkennen' en 'herkennen': de scheiding is een feit. En dan kun je langzaam weer in staat zijn om vooruit te kijken, nieuwe plannen te maken en uiteindelijk weer nieuwe verbindingen aan te gaan. Jij, jouw ex-partner en jouw kind kunnen op heel verschillende plekken in die verliescirkel zitten. De een zit nog volop in de emotie en verdriet, de ander heeft al een nieuwe partner." De deelnemers vonden allemaal dat de verliescirkel heel goed inzichtelijk maakte dat hun ex-partner of kind in een andere fase kan zitten dan zijzelf. Van Vliet: "Ook kregen we bijvoorbeeld te horen dat ze het fijn vonden dat TNO bij de ScheidingsATLAS is betrokken, 'want dan weet je dat de informatie onderzocht en dus betrouwbaar is.' En een deelnemer zei letterlijk: 'Elke gescheiden ouder zou de training moeten volgen!'" Bron: Time.TNO.nl

"Hoe ik de scheiding ervaren heb, is als een van de moeilijkste periodes in mijn leven. Het moeilijkste gedeelte was de onwetendheid. Wat er met mij zou gebeuren, wat er met mijn zoontje zou gebeuren. Hoe de tijdverdeling zou lopen. Wat het voor mijn woon- en ook werksituatie uiteindelijk allemaal voor gevolgen zou hebben. En wat voor negatieve gevolgen dat dan voor mijn zoontje zou hebben."

(Vader, 23 jaar; 1 kind van 16 maanden oud)



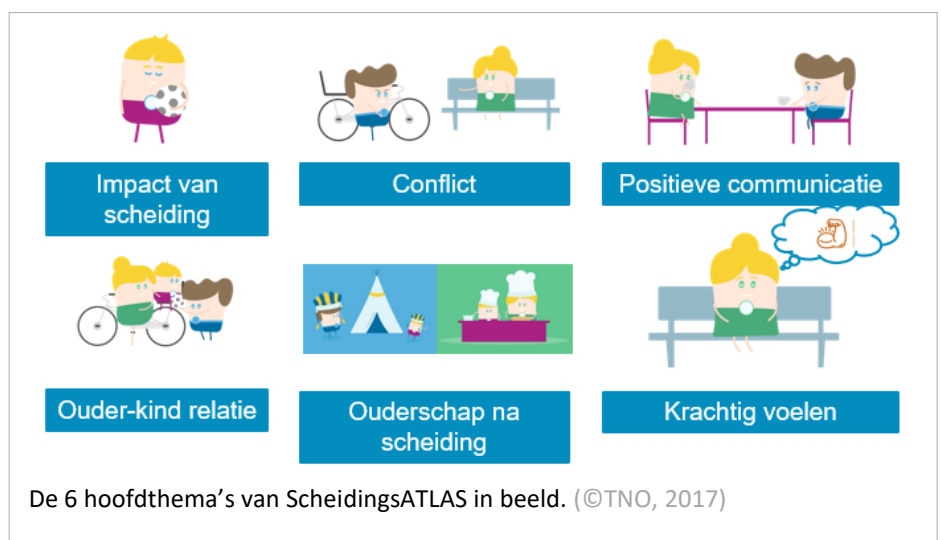
Wat is het doel van ScheidingsATLAS?

ScheidingsATLAS heeft als doel gescheiden ouders **te informeren** en **in hun kracht te zetten**. Ook biedt het **concrete handvatten** gericht op ondersteuning van kinderen en communicatie met de andere ouder. ScheidingsATLAS sluit aan bij de belangrijkste factoren waarvan we op basis van de literatuur weten dat deze onderbouwde aanknopingspunten zijn voor interventie in dit domein: ouderlijke stress, conflict tussen ouders en opvoeding (ouderschap na scheiding).

Er zijn **6 hoofdthema's** in de training:

- 1) De impact van scheiding,
- 2) Conflict tussen ouders,
- 3) Positieve communicatie,
- 4) De ouder-kind relatie,
- 5) Het vormgeven van ouderschap na de scheiding, en
- 6) Krachtig voelen.

Hierbij worden verschillende werkvormen gebruikt.



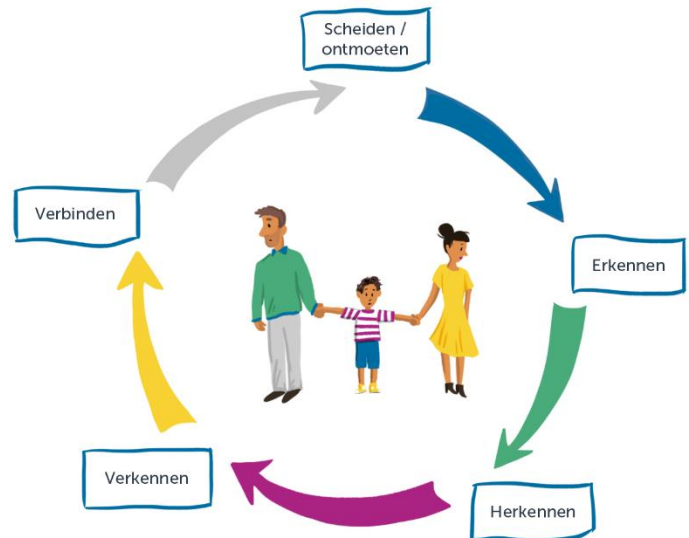
Enkele voorbeelden uit ScheidingsATLAS

Een voorbeeld trainingsonderdeel bij het thema 'Impact van scheiding' gaat over **de Verliescirkel**.

Een scheiding is een **verlieservaring**. **En bij verlies hoort rouw**. Iedere ouder en ieder kind is uniek. Hoe een ouder zich voelt en wat ouders zien van hun kinderen in het gezin wisselt sterk. Veel hangt daarbij af van de mate waarin het verlies van de scheiding al een plekje heeft gekregen. We illustreren dat in ScheidingsATLAS met de Verliescirkel.

De Verliescirkel biedt een sterk vereenvoudigde weergave van verliesverwerking. Iedereen beleeft de scheiding en het rouwproces bij die scheiding op zijn eigen manier en tempo. Wel onderscheiden we hier een aantal fasen of stappen in. Deze worden in de training besproken.

De verliescirkel wordt in eerste instantie toegelicht vanuit het perspectief van het kind. Maar we vragen ouders ook na te denken waar zij zitten in de verliesverwerking en hoe ze denken dat dit bij hun ex-partner zit. Dit leidt tot veel inzichten en ook meer begrip bij de ouders. Zij kunnen bijvoorbeeld al in de fase van verkennen of zelfs verbinden zitten; allerlei plannen maken voor hoe verder, terwijl hun kind of de andere ouder misschien nog moet erkennen dat de scheiding een feit is, en voor zichzelf moet ontdekken wat hij of zij daar allemaal bij voelt.



© TNO, 2017

Een ander voorbeeld hoort bij verschillende thema's uit de training: conflict, positieve communicatie en ouderschap na scheiding. We maken het bruggetje naar wat ouders zelf kunnen doen om de impact van scheiding te beperken of voorkomen. Daarbij worden belangrijke risico- en beschermende factoren besproken.

RISICO: Voortdurend conflict/ strijd tussen ouders

BESCHERMEND: Goed contact met beide ouders

Er zijn verschillende manieren om de verantwoordelijkheden in het ouderschap na scheiding te verdelen die hierbij aansluiten.

De meest optimale vorm is **coöperatief ouderschap**, waarbij ouders de behoeften van het kind vooropstellen, daarover overleggen en het kind volledig buiten hun meningsverschillen houden. Maar het lukt ouders niet altijd ouderschap op die manier onderling in te richten. Meer **parallel ouderschap** kan dan een goed alternatief zijn. Bij parallel ouderschap houden ouders de onderlinge communicatie zo zakelijk mogelijk; beperkt tot het strikt noodzakelijke, eventueel via een derde partij. Op die manier is ruimte voor meer emotionele afstand tussen beide ouders.

Coöperatief en parallel ouderschap zijn twee uitersten van het **ouderschapcontinuüm** dat in ScheidingsATLAS wordt uitgelegd met behulp van een animatiefilmpje, oefeningen, toelichting door professionals en informatie in het handboek.



Coöperatief en parallel ouderschap zijn dus twee verschillende manieren om de verantwoordelijkheden in het ouderschap na scheiding te verdelen. Coöperatief ouderschap is daarbij het meest optimaal, omdat kinderen bij deze vorm van ouderschap het meest (expliciet en impliciet) gestimuleerd worden een goede band met beide ouders te onderhouden en omdat hierbij het conflict tussen ouders zo beperkt mogelijk is. Maar dat slaagt alleen als er goed, positieve communicatie mogelijk is. En laat nu juist dat in scheidingssituaties geen vanzelfsprekendheid zijn. Daarom besteden we in ScheidingsATLAS ook nadrukkelijk aandacht aan geweldloze, positieve communicatie; in het bijzonder de ik-boodschap.

Beeldmateriaal in ScheidingsATLAS

Ouders die deelnamen aan ScheidingsATLAS gaven aan dat ze het beeldmateriaal in de training heel prettig vinden. Er is verschillend beeldmateriaal gebruikt. Er zijn filmpjes van gescheiden ouders die vertellen over hun ervaringen, experts die hun kennis delen. Acteurs spelen verschillende opvoedstijlen uit. Er is het animatiefilmpje over coöperatief en parallel ouderschap. En met betrekking tot positieve communicatie maken we gebruik van rollenspellen ter illustratie van minder goede en betere manieren van handelen. In de groepstraining kunnen dit rollenspellen door de trainers zijn. In de online training zijn het filmpjes van acteurs. Hierbij worden reflectievragen behandeld: Wat zag je gebeuren? Heeft de ouder het belang van het kind voor ogen? Hoe voelde het kind zich hierbij? Wat had de ouder beter kunnen doen?



Nu GRATIS deelname ZonMw

In deze factsheet hebben we aan de hand van een aantal voorbeelden een klein inkijkje gegeven in de training ScheidingsATLAS. Er is meer te zien en doen, maar we hopen vooral dat heel veel ouders in scheidingssituaties dit zelf gaan ontdekken en er baad bij zullen hebben.

ScheidingsATLAS is ontwikkeld met subsidie van ZonMw.

Binnen hetzelfde subsidieproject doet TNO op dit moment een evaluatiestudie naar de training. Ouders kunnen in het kader hiervan GRATIS deelnemen aan de training. Voorwaarde is dat ze voor en na deelname een aantal vragenlijsten invullen over hoe het met ze gaat en wat ze ervan vonden.

Oefening: Hoe ziet jouw balans eruit?

Draagkracht

- Ik ben goed in...
- Ik sta in mijn kracht als...
- Ik kan steun vragen van...
- Dit gaat op het moment goed...
- Hier boek ik momenteel vooruitgang...

Draaglast

- Ik heb momenteel vooral te maken met uitdagingen betreft...
- Ik zou graag wat extra steun gebruiken voor...
- Mijn kind worstelt vooral met...

--	--



Hoeveel gewicht staat er in jouw situatie aan iedere kant van de schaal? Het uittekenen van jouw balans kan je zicht geven op de mogelijkheden die je hebt om de uitdagingen van nu het hoofd te bieden. Wat kun jij doen om je draagkracht te vergroten? Weet dat je dit niet alleen hoeft te doen. Naast de steun uit je eigen netwerk, zijn er ook formele mogelijkheden voor een extra steuntje in de rug. Hieronder lees je daar nog wat meer over en vraag ernaar bij bijvoorbeeld een Centrum voor Jeugd en Gezin bij jou in de buurt.

Meer informatie en aanmelden: www.tno.nl/atlas