

# ScheidingsATLAS Online

## Wat is ScheidingsATLAS Online en voor wie is het bedoeld?

ScheidingsATLAS Online is een wetenschappelijk onderbouwde preventieve training voor ouders die gescheiden zijn. Veel gescheiden ouders worstelen met vragen over het ouderschap na de scheiding. Hoe beleven de kinderen de scheiding? Hoe kun je ze als ouder helpen aan de nieuwe situatie? Hoe zorg je goed voor jezelf en je kinderen? Hoe werkt dat, ouderschap na scheiding? Hoe praat je hierover met de andere ouder? Na een scheiding zijn ouders niet langer partners, maar ze blijven wel samen de ouders van hun kinderen. De training ScheidingsATLAS Online gaat hierop in door gescheiden ouders informatie te geven en te ondersteunen.



## DOELEN

ScheidingsATLAS Online is samen met gescheiden ouders ontwikkeld ter ondersteuning van ouderschap na scheiding. De training is gebaseerd op onderzoek, bijdragen van experts en ervaringen van andere gescheiden ouders.

ScheidingsATLAS Online gaat over wat een scheiding met betrokkenen kan doen; stress, spanning of vragen van ouders; conflict tussen ouders; en de ouderrol na scheiding.

De doelen van ScheidingsATLAS Online zijn:

- Ouders na scheiding ondersteunen.
- Ouders informatie en tips geven over ondersteuning van hun kinderen.
- Ouders informatie en tips geven over communicatie met de andere ouder.

## WERKWIJZE

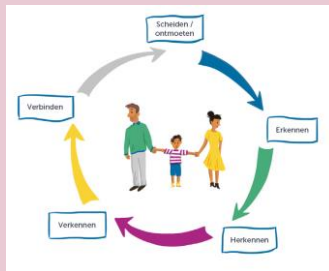
ScheidingsATLAS Online bestaat uit 6 sessies die ouders op een eigen moment en op eigen tempo kunnen bekijken. Het doorlopen van alle sessies kost totaal zo'n 6 uur.

De training is interactief met animaties, video's van rollenspellen, van experts en andere gescheiden ouders.

*"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, met feedback op antwoorden."*  
(Mariska Klein Velderman, TNO)

## Kortdurende online training over ouderschap na scheiding

Wendy van Vliet was betrokken bij de totstandkoming van ScheidingsATLAS Online. Ze is manager van het Kenniscentrum Kind en Scheiding in Voorburg: "Voor deelnemers is de verliescirkel verhelderend met de verschillende stadia van rouw. Een scheiding is een verlieservaring 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 verliescirkel helpt deelnemers inzichtelijk te maken dat hun ex-partner of kind in een andere fase kan zitten dan zichzelf.



## MEER WETEN

Lees: "ScheidingsATLAS: Een wegwijzer voor ouders", door Mariska Klein Velderman, Fieke Pannebakker en Wendy van Vliet. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds, september 2020.

### Ouders aan het woord over wat ScheidingsATLAS Online ze bracht:

*"Ik vond het fijn om te kunnen reflecteren op hoe het bij ons gaat, en hoe ik graag zou willen dat het gaat. Het is prettig om daarbij handvatten te krijgen, een soort stappenplan bij het nadenken."*

*"Ik heb er veel aan gehad. Ik was met name op zoek welk concreet gedrag ik moet tonen om het de kinderen zo min mogelijk moeilijk te maken."*

*"De duidelijke situatie filmpjes hoe het soms gaat en hoe het beter kan met een en dezelfde situatie."*

*"Dat parallel co-ouderschap ook een goede vorm van co-ouderschap kan zijn."*

*"Het bewust worden dat ik het zo slecht nog niet doe!"*

*"Praktische tips."*

*"De manier van praten over gevoelens: praten in hoe je je feitelijk voelt en niet in een verwijtende vorm."*

*"Ouderschapsvormen en hoe ermee om te gaan."*

## SCHEIDINGSATLAS HELPT!

TNO heeft een eerste evaluatie uitgevoerd naar ScheidingsATLAS Online. De uitkomsten wezen uit dat:

- Ouders gemiddeld een rapportcijfer 7 geven
- Ouders zich geïnformeerd en gesteund voelen

De meerderheid van de ouders gaf in het onderzoek aan in ScheidingsATLAS handvatten te hebben gekregen voor ondersteuning van hun kinderen. Ruim 4 op de 5 deelnemers zou ScheidingsATLAS Online aan andere ouders aanraden. De training gaf nieuwe ideeën en een impuls om hiermee aan de slag te gaan.