

Ouderschap na scheiding: terug stevigheid vinden in een complexe situatie

OUDER BLIJVEN WANNEER HET MOEILIJK WORDT: STEUN, INZICHTEN EN NIEUWE PERSPECTIEVEN

Een scheiding verandert niet alleen een relatie. Ze raakt ook je identiteit als ouder, je vertrouwen, je dagelijkse leven en vaak ook je toekomstbeeld.

Wanneer de communicatie met je ex-partner moeilijk verloopt, conflicten blijven aanslepen of je je alleen voelt in het ouderschap, kan het lijken alsof je voortdurend moet overleven. Veel ouders worstelen met vragen als:

- Hoe blijf ik een goede ouder wanneer ik zelf uitgeput ben?
- Hoe communiceer ik met mijn ex-partner zonder telkens in conflicten terecht te komen?
- Hoe bescherm ik mijn kinderen zonder mezelf weg te cijferen?
- Hoe ga ik om met verdriet, boosheid, schuldgevoelens of machteloosheid?
- Hoe bouw ik opnieuw een leven op dat niet uitsluitend rond de scheiding draait?

In deze kleine groepsreeks ontmoet je andere ouders die gelijkaardige uitdagingen ervaren. Je krijgt inzichten, praktische handvatten en ruimte om stil te staan bij je eigen verhaal. We werken vanuit verbinding, veerkracht en herstel.

Het doel is niet om de scheiding "op te lossen", maar om opnieuw stevigheid te vinden in jezelf als ouder én als mens. Deze reeks combineert psycho-educatie, ervaringsuitwisseling, reflectie-oefeningen en concrete communicatietools.

Inspiratie: Parallel Solo Ouderschap, het werk van Lieve Cottyn en Vanessa Maes.

■ Voor wie?

Voor ouders die:

- in een complexe of conflictueuze scheidingssituatie zitten
- worstelen met de communicatie met hun ex-partner
- zich alleen voelen in het ouderschap
- meer rust willen creëren voor zichzelf en hun kinderen
- hun leven na de scheiding opnieuw vorm willen geven

■ Programma van de groepsreeks

Drie bijeenkomsten, telkens van 16.30 tot 20.00 uur.

Sessie 1: Wat gebeurt er met mij na de scheiding?

Van overleven naar begrijpen

In deze eerste sessie staan we stil bij de impact van een scheiding op jezelf. Thema's:

- De emotionele nasleep van een scheiding
- Verlies, rouw en onverwerkte kwetsuren
- Waarom conflicten soms blijven duren
- Stress en overbelasting bij alleenstaand ouderschap

- Patronen herkennen: waar raak ik telkens opnieuw getriggerd?
- Mijn krachtbronnen en steunfiguren

Resultaat: Meer inzicht in je eigen reacties en meer mildheid voor jezelf.

Sessie 2: Communiceren met je ex-partner zonder jezelf te verliezen

Van strijd naar begrenzing

Wanneer emoties hoog oplopen, wordt communiceren bijzonder moeilijk. Toch blijft samenwerken als ouder noodzakelijk. Thema's:

- Het verschil tussen partnerrelatie en ouderrelatie
- Triggerpunten herkennen
- Grenzen stellen zonder escalatie
- Omgaan met verwijten, manipulatie of defensief gedrag
- Communicatietechnieken voor moeilijke gesprekken
- Wat doe je wanneer samenwerken nauwelijks mogelijk is?

Resultaat: Concrete handvatten om rustiger en duidelijker te communiceren.

Sessie 3: Sterk ouderschap en een nieuw evenwicht

Van verdeeldheid naar veerkracht

Hoe blijf je een veilige basis voor je kinderen terwijl je zelf midden in een moeilijke periode zit? Thema's:

- Wat hebben kinderen nodig na een scheiding?
- Loyaliteitsconflicten herkennen en voorkomen
- Schuldgevoelens als ouder
- Grenzen en structuur in een eenoudergezin
- Zelfzorg zonder schuldgevoel
- Opnieuw toekomstperspectief ontwikkelen

Resultaat: Meer vertrouwen in je ouderschap en een concreet persoonlijk actieplan voor de komende maanden.

Praktisch

Prijs

- Traject (3 bijeenkomsten): 300 euro
- Losse sessie: 120 euro

Groepsgrootte

Minimum 4 tot maximum 8 deelnemers.

Duur

Elke bijeenkomst vindt plaats van 16.30 tot 20.00 uur. We voorzien een pauze van ongeveer 30 minuten. Je mag hiervoor gerust een lichte maaltijd meebrengen. Koffie, thee en water zijn inbegrepen.

Data

- Maandag 16 november 2026
- Maandag 30 november 2026
- Maandag 14 december 2026

Inschrijven is noodzakelijk. De plaatsen zijn beperkt.

Inschrijven of een vraag stellen kan via het contactformulier op tagore-therapie.be of via info@tagore-therapie.be.