

Mijn brief voor jou

BESTE MAMA, BESTE PAPA,

Wanneer je dit leest, ben je een gast van onze Ouderschap na scheiding Academie.

Voor je start met één van onze cursussen, wil ik je wat vertellen over onze academie, de inhoud van de trainingen en over wat je ervan van verwachten.

Ik stel mezelf eerst even voor. Ik ben Vanessa Maes, klinisch psycholoog-psychotherapeut en ik werk bijna 20 jaar met ouders en kinderen in scheidingssituaties in een therapeutische context. De ouders die ik in de praktijk begeleid worden meestal door de rechtbank of door andere hulpverleners naar mij verwezen. Vaak hebben ze er aanvankelijk dus niet zelf voor gekozen om in begeleiding te gaan. Vaak hebben anderen hen aangeraden hulp te zoeken of vinden anderen dat dit nodig is. Soms delen ze die mening, op andere momenten komen ze omdat ze het gevoel hebben dat het moet.

Wat de meeste van deze ouders gemeenschappelijk hebben is dat ze met hun handen in het haar zitten. Ze ervaren een last bij zichzelf of zien een last bij hun kind. Vaak weten ze zelf niet goed wat ze kunnen doen om hun kind te helpen. Soms hebben ze een vrij goed idee van wat hun kind nodig heeft en wat er moet gebeuren... alleen wil de andere ouder een andere richting uit. Of werkt die naar hun gevoel niet mee.

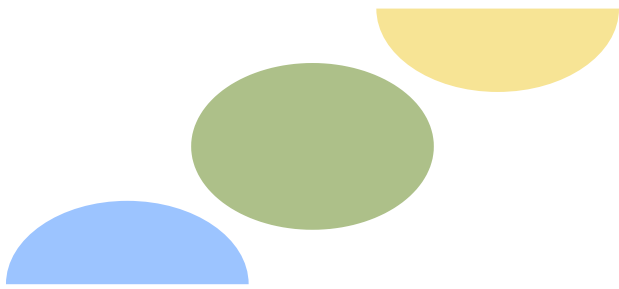
Alle cursussen die we in deze academie aanbieden zijn trainingen voor ouders, gericht op ouderschap na scheiding en hoe dat vorm te geven. Het zijn cursussen die erg nauw aansluiten bij wat ik ouders in de praktijk doorheen de gesprekken bied.

Via de cursussen hoop ik jou als gescheiden ouder te ondersteunen en te inspireren. Ik hoop ook dat ik jou concreet op weg kan zetten, zodat jij je als gescheiden ouder sterker en zelfzekerder kan voelen in één van de facetten van je ouderschap. Zodat jij die ouder kan zijn die je wil zijn voor je kind, ook al lijkt het "gedoe" van de scheiding niet over te gaan

Laat me je eerst even vertellen wat je kan verwachten van alle cursussen in onze academie.

Ik weet hoe belangrijk het is om goed te weten waar je aan toe bent, zeker in de situatie waar je in zit.

Begrijpen wat er aan de hand is, is een eerste stap om weer vat te krijgen op jezelf en op een lastige situatie. Daarom zal ik je doorheen alle cursussen veel psychoeducatie geven. Doorheen alle trajecten in onze academie, word je aangesproken als ouder en word je uitgenodigd om je focus te houden op je kinderen. In alle cursussen zal je ook actief aan het werk gezet worden. Doel is om jou te doen reflecteren over hoe jij als mens geraakt bent door de scheiding, stilstaan bij hoe het hele proces jou mogelijks heeft veranderd, nadenken over de spanning die je gedurende lange tijd hebt gevoeld en misschien nog voelt en hoe deze spanning ervoor zorgt dat je overlevingsinstincten het misschien soms overnemen of misschien af en toe nog steeds overnemen. Stap voor stap zal ik je in elke cursus ook vragen om stil te staan en te voelen. Dat vinden ouders vaak lastig. Wanneer je al lang in een overlevingsmodus zit, wil je niet stilstaan, maar net blijven doorgaan, misschien zelfs blijven vechten. Wat als stilvallen je doet verlammen? Dat mag niet, want je kinderen, je werk, je huishouden,.... Tenslotte zal ik je doorheen de cursussen ook handvatten bieden. Oefeningen om dichterbij jezelf te komen, oefeningen om je eigen triggers en valkuilen goed te herkennen. Om je stap voor stap als ouder opnieuw in je kracht zetten. Doorheen het geheel zullen we bouwen aan wat jij kan doen om de ouder te zijn die je wil zijn, ondanks de complexe situatie waar jij en de kinderen inzitten.



Mijn brief voor jou

BESTE MAMA, BESTE PAPA,

Ik kies ervoor om te focussen op de kracht en weerbaarheid van kinderen. Je zal deze visie terugvinden doorheen alle cursussen. Ze zijn allemaal ontwikkeld om jou te helpen om jouw kind in zijn/haar kracht te zetten. Je kind heeft gescheiden ouders en moet met jullie beiden als ouder verder. Jij kan veel van de last in deze situatie niet oplossen voor hem of haar, ook al zou je dat misschien willen. Er is echter heel veel dat je wel kan doen, nl. je kind de vaardigheden aanreiken zodat hij/zij zelf sterker wordt om zijn/ haar eigen weg te vinden in die lastige context die nu eenmaal de zijne of hare is.

De cursussen zijn allemaal ontwikkeld dat jij ze als ouder alleen kan volgen. Jullie moeten ze niet samen noch allebei doorlopen. Jij kan zelf kiezen om dit te doen, ook al doet de andere ouder het niet. Eén van de moeilijke dingen als gescheiden ouder is dat je op heel veel geen controle hebt. Maar kiezen om deze cursus te doorlopen en je proces in handen te nemen, daar heb jij wel vat op. Ook al verandert het niet meteen iets aan de situatie. Het kan jou wel helpen er anders mee om te gaan.

Dat brengt ons bij wat je niet van de cursussen in onze academie kan verwachten.

Dit zijn online cursussen die je alleen en op je eigen tempo doorloopt. Het is geen één op één begeleiding en kan dit ook op geen enkel moment vervangen. De dingen die je in de cursussen aangeboden krijgt, zal je zelf moeten toepassen. Indien je dat doet, kan ik je beloven dat er voor jou wat zal veranderen. Wat echter niet zal veranderen door het volgen van één van onze trainingen is de andere ouder, zijn of haar gedrag en/of de juridische regeling. Het blijven 'gewoon' online cursussen die de conflicten, de verschillen of het wantrouwen tussen ouders niet kunnen oplossen, noch het onrecht dat sommige ouders en/of kinderen voelen kunnen wegnemen.

Met vallen en opstaan ben ik de voorbije jaren beter gaan begrijpen wat specifiek is aan het gescheiden ouderschap en hoe complex deze situaties kunnen zijn. Ik leerde dat ook ik als hulpverlener niet kan opboksen tegen de krachtige dynamieken van wantrouwen, verlies en strijd. Daarin verschil ik niet van jou als ouder, noch van je omgeving. De stress en emoties doen iets met ons als mens en nemen het soms helemaal over.

Tegelijk zocht ik wat ik als hulpverlener wel kan doen om jou als ouder te helpen in jouw zoektocht naar geluk voor jou en je kind. Naar wat jij hierin zelf kan doen om een conflict niet aan te wakkeren. Alles wat ik de voorbije jaren leerde, geef ik jou graag mee in deze cursussen. Wat kan jij doen wanneer het verdriet je boos maakt? Hoe kan jij reageren op een mail vol verwijten, op verhalen die je bezorgd maken of op gevoelens waarvan je nooit had gedacht ze te voelen. Hoe kan jij je als ouder weer in je kracht voelen? Hoe kan jij de veelheid in kleuren in je kind zien en erkennen?

Deze cursussen zijn pittig. Je hoeft ze gelukkig niet allemaal in één keer te doorlopen, neem gerust je tijd. Ouderschap na scheiding vraagt veel van een ouder. Je wordt aangesproken en gestimuleerd om jouw verantwoordelijkheid op te nemen, ook al lijkt het vaak dat de andere ouder dat niet 'hoeft te doen'. Ouders vertellen me soms dat dit unfair aanvoelt. De verleiding wordt dan opnieuw groter om zich toch opnieuw te laten meezuigen in het conflict.

Ik heb veel respect voor jou, beste ouder, die elke dag de uitdaging van het gescheiden ouderschap zo goed mogelijk aangaat. Omdat ik ervan overtuigd ben dat elke ouder die dit doet, dit doet in het belang van zijn/haar kind.

Vanessa