

# Mijn brief voor jou

BESTE MAMA, BESTE PAPA,

Wanneer je dit leest, heb jij je aangemeld voor de online-training "Parallel-solo-ouderschap".

Voor je start, wil ik je meer vertellen over de inhoud van deze training 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 begeleid worden meestal door de rechtbank of door andere hulpverleners naar mij verwezen. Dat betekent dat ze er vaak aanvankelijk niet zelf voor kiezen om in begeleiding te gaan. Vaak hebben anderen het hen aangeraden dit te doen of soms hebben anderen hen aangesproken dat dit nodig is. Al deze ouders hebben gemeenschappelijk dat ze met hun handen in het haar zitten. Ze zien last bij hun kind en weten vaak zelf niet goed weten wat ze kunnen doen om hun kind te helpen. Het gebeurt ook dat ze een vrij helder idee hebben van wat hun kind nodig heeft en wat er moet gebeuren... alleen wil de andere ouder een andere richting uit.

Deze training "Parallel solo ouderschap (PSO)" is een online training voor ouders na een (hoogconflict)scheiding, opgebouwd uit 6 modules. Het is een training die nauw aansluit bij wat ik ouders in de praktijk doorheen de gesprekken bied.

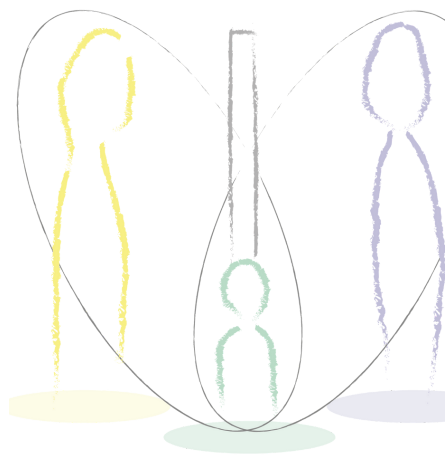
Via deze training hoop ik jou te ondersteunen en te inspireren, maar ook om jou concreet op weg te zetten, zodat jij je als gescheiden ouder sterker en zelfzekerder zal voelen in je ouderschap. Zodat jij opnieuw de ouder kan worden die je wil zijn voor je kind, ook al lijkt het "gedoe" van de scheiding niet over te gaan.

Voor je start wil ik je vertellen wat je kan verwachten, maar ook wat de training je niet zal kunnen bieden. 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 wil ik je doorheen de verschillende modules meer uitleg geven over een scheidingsproces, maar ook over verlies, over hoe mensen reageren op langdurige stress, over kinderen en jongeren en hun typische reacties. Ik wil je ook uitleggen wat maakt dat conflict ons als mens soms op een bepaalde manier doet reageren. En hoe je in bepaalde patronen kan terechtkomen, die jou in de tang houden.

Doorheen deze online training zal ik jou telkens aanspreken als ouder en je uitnodigen om je focus te houden op je kinderen. Ik ga je doorheen de training ook vertellen over de mogelijke schadelijke effecten, dat aanhoudend conflict tussen ouders kan hebben op kinderen. Het kan pijnlijk of lastig zijn om dit te lezen of horen. En toch is het nodig dat we ook daarbij stilstaan. Niet om je met de vinger te wijzen, absoluut niet.

De meeste ouders die ik begeleid zijn erg betrokken ouders die de intentie hebben hun kinderen te beschermen of te helpen. Ik zie betrokken ouders, die echter soms door de mist van conflict en emoties, niet altijd helemaal helder kunnen zien wat de last van hun kind juist is of wat hun kind nodig heeft op lange termijn. Daar wil ik bij helpen... zodat de mist kan opklaren.



# Mijn brief voor jou

BESTE MAMA, BESTE PAPA

Gedurende 6 modules ga ik jou actief aan het werk zetten. Ik wil jou laten reflecteren over hoe jij als mens geraakt bent door de scheiding,ilstaan bij hoe het hele proces jou mogelijk 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. Ik zal je stap voor stap uitnodigen om stil te staan en even voor jezelf te voelen. Dat vinden ouders vaak lastig. Wanneer je al lang in een overlevingsmodus zit, wil je nietilstaan, maar net blijven doorgaan en vechten. Misschien omdat je bang bent dat te veel voelen je zal doen stilvallen en verlammen. En dat mag niet, want je kinderen, je werk, je huishouden,....

Daarnaast wil ik je doorheen deze training ook handvatten bieden, oefeningen om weer wat 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. Samen 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.

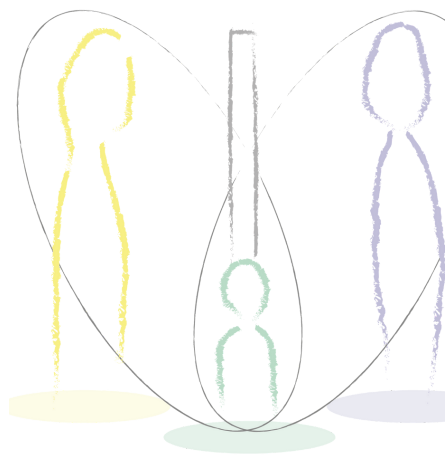
Als systeemtherapeute kies ik ervoor om te focussen op de kracht en weerbaarheid van kinderen. Je zal deze visie terugvinden doorheen alle modules en oefeningen. Ik wil jou helpen om ook jouw kind in zijn/haar kracht te zetten. Want het is je kind die verder moet met jullie beiden als ouder. Jij kan de situatie niet oplossen voor hem of haar, ook al zou je dat misschien willen. Wat jij wel kan doen is je kind de vaardigheden aanreiken zodat hij/zij zelf sterker wordt om zijn/haar eigen weg hierin te vinden.

Mogelijks ben jij ouder van een kind die het heen en weer gaan tussen twee gezinnen niet volhield. Jammer genoeg gebeurt dit, vaker dan zou mogen. Het gebeurt dat kinderen springen of 'kiezen' uit zelfbescherming. Soms is dit voor even, soms voor een lange tijd. Zo'n contactbreuk met je kind voelt als een amputatie voor de ouder die z'n kind moet missen. Ook wanneer jij in zo een situatie zit, kan deze cursus je misschien helpenilstaan bij hoe jij je ouderschap toch kan blijven vormgeven, ondanks de afwezigheid, het grote gemis en onrecht.

Deze cursus is er voor jou alleen. De andere ouder hoeft niet dezelfde training te volgen, noch hoeft hij/zij hiervan op de hoogte te zijn. Dit traject ga jij alleen aan. Jij beslist om dit wel/niet te doen, op welk tempo. Je kan het dus in alle privacy en openheid afleggen. De reflectievragen gaan over jou en hoe jij de dingen ziet, ervaart en aanvoelt als ouder, als mens en als ex partner.

Dat brengt ons ook bij wat je niet van deze training kan verwachten. Deze cursus gaat er niet voor zorgen dat mogelijke conflicten tussen jullie als ouders zullen opgelost worden. De cursus zal er evenmin voor zorgen dat jullie beter gaan samenwerken. Of tot betere afspraken gaan komen. Door het volgen van deze training zal er ook geen andere regeling komen, noch zal je je kind vaker kunnen zien.

In het verleden heb ook ik geprobeerd om de strijd tussen gescheiden ouders op te lossen, door te proberen hen te laten samenwerken en of tot betere afspraken te komen. Ik slaagde hier zelden in en stelde ouders teleur. Omdat ik hen opnieuw liet proberen wat eerder al niet gelukt was, wat misschien onveilig aanvoelde voor één van hen beiden of wat net het conflict telkens deed escaleren. Ik deed opnieuw wat eerder al had aangetoond niet te werken.



# Mijn brief voor jou

BESTE MAMA, BESTE PAPA

Met vallen en opstaan ben ik beter gaan begrijpen wat specifiek is aan een (hoog)conflictscheiding en hoe sterk de zuigkracht van conflict kan zijn. Ik leerde dat ook ik, net als de ouders zelf, noch hun omgeving, niet kan opboksen tegen deze krachtige dynamieken. Ik leerde hoe deze spiralen het soms helemaal overnemen. Tegelijk zocht ik wat ik als hulpverlener wél kan doen om een ouder te helpen in zijn zoektocht naar hoe hij/zij ervoor kan zorgen dit conflict niet aan te wakkeren. Wat ik gaandeweg leerde geef ik jou graag mee in deze cursus. Wat kan jij doen om om het conflict tussen jou en je ex-partner niet verder te doen escaleren, 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?

Een laatste iets wat deze cursus niet zal doen is ervoor zorgen dat het gedrag of de gevoelens van de andere ouder gaan veranderen. Of dat er een nieuwe regeling komt.

Deze cursus is pittig. Je hoeft het 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 dat ze hierdoor soms het gevoel krijgen dat zij de enige zijn die aangesproken worden op hun gedrag en 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 elke ouder die deze uitdaging toch aangaat, omdat ik ervan overtuigd ben dat elke ouder die dit doet, dit doet voor zijn/haar kind.

Om dit traject vol te houden, heb je nood aan zorg en steun van je netwerk. Vooral van je vrienden, familie, burens en collega's. Alleen heeft ook je netwerk soms wat hulp nodig om jou te steunen, vaak weten ze zelf niet goed hoe ze best wel en niet reageren. Ook daar gaan we in één module over spreken. Misschien kan iemand van je netwerk je helpen bij het maken van de oefeningen. Of met je mee kijken naar een aantal video's.

Tenslotte nog dit. Ik zal je in deze training soms uitdagen, je confronteren, je stimuleren om iets anders te doen dan wat je automatisch doet en wat misschien inmiddels natuurlijk aanvoelt. Dat vinden mensen over het algemeen niet zo fijn. Ik hoop echter dat je er ook herkenning en erkenning in zal vinden en dat je je gesteund en gesterkt zal voelen

In elk geval wil ik je veel moed toewensen bij het starten van deze training. Wees mild voor jezelf wanneer je het op bepaalde momenten toch erg lastig vindt.

Ik hoop alvast om jou als ouder via deze cursus een beetje richting te kunnen geven, een soort van vuurtoren te zijn, die stevig blijft staan, hoe woelig de zee ook is, hoe hevig de storm ook rond je oren waait.

*Vanessa*