

*De cursus Omgaan met Scheiding is bedoeld voor mensen die bezig zijn met het verwerken van een echtscheiding. In de cursus is plaats voor zowel mannen als vrouwen, die bezig zijn met het verwerken van een echtscheiding, die niet langer dan drie jaar geleden gescheiden zijn en die tevens ouder van een of meerdere kinderen zijn.*

### **Waarom deze cursus?**

Het doel van de cursus is dat deelnemers leren omgaan met de nieuwe situatie die is ontstaan door de echtscheiding, waarbij hun eigen gevoelens, de ontwikkeling en positie van de kinderen en het werken aan een nieuwe toekomst centraal staan. Na de cursus is het voor de deelnemers beter mogelijk om zich te richten op de toekomst.

### **De cursusgroep**

In deze cursusgroep is plaats voor maximaal tien deelnemers. De cursus bestaat uit tien bijeenkomsten. De cursus wordt geleid door twee maatschappelijk werkers. De deelnemers krijgen wekelijks leesmateriaal mee naar huis, waarin soms opdrachten in zijn verwerkt. Binnen de groep is er ruimte voor eigen inbreng.

### **Thema's**

De cursus is opgebouwd uit de volgende onderdelen en thema's:

- kennismaken en leerdoelen;
- gevoelens ten aanzien van het verbreken van de relatie;

- afscheid en rouw;
- van partnerschap naar ouderschap;
- hoe kinderen een echtscheiding verdragen;
- loyaliteit bij kinderen;
- alleenstaand ouderschap;
- hoe bouw je aan een (nieuw) netwerk;
- evaluatie en afscheid.

### **Wat leert u?**

- De deelnemers krijgen inzicht in de effecten van een scheiding bij kinderen.
- De deelnemers kunnen omgaan met de verschillende posities die zij hebben als (ex)partner.
- De deelnemers hebben zicht op hun behoeftes en wensen ten aanzien van contacten met familie en vrienden en kunnen hierin handelen.
- De deelnemers krijgen vertrouwen in eigen kracht en leren ook om zonodig sociale steun te vragen.
- Door het in groepsverband uitwisselen van ervaringen hebben de deelnemers inzicht in het verwerkingsproces na een scheiding.

## **Kosten**

Deelname aan de cursus is gratis.

## **Informatie en aanmelding**

Heeft u vragen over de cursus dan kunt u telefonisch contact opnemen met De Kern Maatschappelijke Dienstverlening. Aanmelden voor deze cursus kan telefonisch of via het online aanmeldformulier, dat u vindt op onze website [www.stdekern.nl](http://www.stdekern.nl).

### Adres Zwolle:

De Kern Maatschappelijke  
Dienstverlening  
Straussplein 5  
8031 AE Zwolle  
Telefoon (038) 425 88 88

### Adres Kampen:

De Kern Maatschappelijke  
Dienstverlening  
Bregittenstraat 40  
8261 KH Kampen  
Telefoon (038) 344 84 10

# **Omgaan met scheiding**

Cursus voor gescheiden  
ouders