



DEELNEMERS GEZOCHT VOOR DE GROEPSTRaining GESCHEIDEN OUDERS

Als mensen gaan scheiden, komt daar heel veel bij kijken. Ouders moeten allerlei praktische zaken regelen. En natuurlijk zijn er veel emoties, ook bij de kinderen. Ouders die in de gemeente Almelo wonen, kunnen deelnemen aan deze groepstraining. Uitgangspunt van de groepstraining is om de rust en het welzijn bij de ouder te vergroten, zodat hij/zij de draad van het leven weer op kan pakken.

Samen met andere ouders (lotgenoten) gaan de deelnemers aan de slag met oa de volgende onderwerpen:

- ➔ **Welke impact heeft de scheiding op je en hoeveel stress geeft je dit?**
- ➔ **Welke emoties heb je en zijn er conflicten?**
- ➔ **Hoe zorg je voor jezelf en hoe word je (weer) gelukkig?**
- ➔ **Netwerkplan: Hooligan of supporter? Wie zijn jouw supporters?**
- ➔ **Hoe zorg je voor rust en welzijn bij jezelf en bij je kinderen?**

- De groepstrainingen worden naast de individuele trajecten Buddy bij Scheiden aangeboden.
- In het najaar van 2026 zal (bij voldoende aanmeldingen) op de woensdagavond de groepstraining van start gaan (max. 6 deelnemers per groep). De training bestaat uit 6 groepsbijeenkomsten. Voorafgaand vindt er een individuele intake en na afloop een individuele evaluatie plaats.
- De training is gratis, maar niet vrijblijvend! Er wordt van de deelnemers verwacht dat ze (voor zover mogelijk) aanwezig zijn bij alle bijeenkomsten, het werkboek bijhouden en de huiswerkopdrachten thuis uitvoeren. Ook wordt binnen de groep afgesproken dat er vertrouwelijk wordt omgegaan met de gedeelde informatie.

**Ken je een ouder
die wil deelnemen
aan de
groepstraining?
Laat het ons
weten!**



r.frazer@avedan.nl
l.meulenbeld@avedan.nl



06 - 82 04 95 55 (Renate Frazer)
06 - 41 34 79 39 (Leonie Meulenbeld)



www.goeduitelkaaralmelo.nl