



Veerkrachtig ouderschap na scheiding

Hoe je ouderschap
na de scheiding vormgeven?

Najaar 2026

CAW

maakt sterker

Heb je het gevoel dat de **communicatie** met je ex-partner **niet zo goed** verloopt?

Hoe stop je de discussies met je ex-partner?

Maak je je **zorgen** over de kinderen?

Hoe **verwerken** zij de scheiding?

Hoe spreek je er met hen over?

Hoe reageer je als je kind iets vertelt over de andere ouder?

Krijg je steun van familie of vrienden? Of niet?



Wat is het?

“Veerkrachtig ouderschap na scheiding” is een groepsprogramma voor ouders die gescheiden zijn. De groep bestaat uit **max. 8 à 10 personen**. Je kan alleen jezelf inschrijven. Ex-partners nemen, tenzij dit met de lesgevers werd besproken, niet samen deel aan dezelfde groep.

Er zijn **4 sessies** die telkens **2,5 uur duren** (met pauze). De verschillende sessies volgen elkaar op. Daarom is het belangrijk om aanwezig te zijn bij alle sessies. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- **Wie ben ik als ouder?**

Hoe blijf ik in mijn kracht staan als het moeilijk loopt met de ex-partner?
Hoe kan ik beter communiceren? Hoe laat ik me niet meeslepen in deze hoogoplopende conflicten?

- **Hoe beleven mijn kinderen de scheiding?**

Hoe kan ik als ouder ervoor zorgen dat ik gepast reageer op hen?

- **Wat is de invloed van familie/vrienden op je scheidingsverhaal**

Hoe zorg je ervoor dat zij jou helpen om er te zijn voor de kinderen?

- **Evaluatie**

Evaluatie van de voorbije sessies en verder inzoomen op thema 's die in de groep aan bod komen.

Inschrijven

Schrijf je in via het online inschrijvingsformulier: op www.caw.be/aanbod/veerkrachtig-ouderschap-na-scheiding of rechtstreeks via de QR-code. De trainer van de cursus van jouw keuze zal met jou contact opnemen voor een kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek bekijken we samen met jou of dit cursusaanbod iets is wat jij nodig hebt.



Praktische info

De verschillende sessies volgen elkaar op. Daarom is het belangrijk om aanwezig te zijn bij alle sessies.

Herentals

Telkens op dinsdag
van 18u30 tot 21u

24 november
1 december
8 december
22 december

Locatie:

CAW Huis Herentals

Hofkwartier 23 - 2200 Herentals

Online

Telkens op dinsdag
van 18u30 tot 20u30

6 oktober
13 oktober
20 oktober
27 oktober

Geel

Telkens op woensdag
van 9u30 tot 11u45

14 oktober
21 oktober
28 oktober
18 november

Locatie:

CAW Huis Geel

Fien Geerinckxstraat 71 - 2440 Geel