

# Triple P | Gescheiden en Positief opvoeden



*Ben je een gescheiden ouder? Heb je problemen met je schoonfamilie, je nieuwe partner of je ex? Geven vakanties en verjaardagen altijd aanleiding tot ruzie? En maak je je zorgen over het effect van dit alles op je kind? De training Triple P - Gescheiden en Positief opvoeden kan je op weg helpen om dit soort situaties het hoofd te bieden.*

## **Wat is Gescheiden en Positief opvoeden?**

De gratis training Gescheiden en Positief opvoeden van Triple P is bedoeld voor gescheiden ouders. Je leert er nieuwe manieren om je kind en jezelf te beschermen tegen de negatieve effecten van een scheiding.

## **Wat gebeurt er tijdens de training?**

Je oefent samen met andere ouders op vaardigheden die je kunnen helpen omgaan met dagelijkse vragen en moeilijkheden die je tegenkomt in en na het proces van scheiden. Je leert omgaan met stress, boosheid, veranderingen en hoe je ruzies kunt voorkomen en oplossen. Ook leer je hoe je beter met de co-ouder kunt communiceren in het belang van je kind(eren).

## **Hoe lang duurt de training?**

De cursus bestaat uit vijf wekelijkse bijeenkomsten die elk twee uur duren. Aansluitend wordt de training Positief Opvoeden aangeboden voor ouders met kinderen tot 12 jaar of voor ouders met pubers. Deze training bestaat uit vier bijeenkomsten, drie telefonische coachingsgesprekken en een terugkombijeenkomst.

*Cursiste Ans (38), moeder van een zoonje van 10 maanden, heeft in het voorjaar de cursus gevolgd en kan het gescheiden ouders zeker aanraden. Ans: "De omgang met mijn ex-man was verre van goed. Er waren veel spanningen. In de cursus heb ik onder meer geleerd mezelf eerst rustig te maken voordat ik met hem in gesprek ging. Hierdoor kon ik beter omgaan met zijn verbale agressie. Het gaat nu beter dan voorheen." De cursisten leren tijdens de cursus vooral aan zichzelf te werken en niet proberen de ander te veranderen. Ans: "Je kunt iemand anders niet veranderen, alleen jezelf. Het gaat om de relatie tussen jou en je kind. Ik wil een moeder zijn die positief in het leven staat en geen boze en gefrustreerde gescheiden ouder. Ik heb veel gehad aan de tips en adviezen van de professionele leiding. Ook vond ik het fijn om mijn ervaringen te delen met andere ouders die hetzelfde hebben meegemaakt. Het meedoen heeft mij sterker gemaakt."*



**IMW**  
Instituut voor Maatschappelijk Werk



Triple P is een programma voor opvoedingsondersteuning. De Triple P trainingen Gescheiden en Positief opvoeden maken onderdeel uit van het gratis trainingsaanbod van het Instituut voor Maatschappelijk Werk Tilburg. Kijk voor meer informatie op [www.imwtilburg.nl](http://www.imwtilburg.nl).

#### **Meer weten of aanmelden?**

Wilt u meer weten of u aanmelden? U kunt telefonisch contact met ons opnemen, uw vraag mailen of u aanmelden via de website.

IMW  
Postbus 119  
5000 AC Tilburg  
T: 013-5839510  
E: [trainingen@imwtilburg.nl](mailto:trainingen@imwtilburg.nl)

Kijk voor meer informatie en adressen van onze locaties op [www.imwtilburg.nl](http://www.imwtilburg.nl).



#### **Het IMW en Triple P**

Medewerkers van het IMW zijn geaccrediteerd in het werken met Triple P (niveau 3+4) Standaard, Pubervariant en Groepstrainingen.



**IMW**  
Instituut voor Maatschappelijk Werk