

Voor actuele informatie over de cursussen, cursusdata, locaties en aanmelding kunt u terecht op: [www.ggdhollandsnoorden.nl/cursussen](http://www.ggdhollandsnoorden.nl/cursussen) of bel naar het Cursusbureau van de GGD Hollands Noorden 088 0100557 of kijk op [www.positiefopvoeden.nl](http://www.positiefopvoeden.nl)

2017 | Concept en creatie: Triple P Communications | Copyright ©



Omdat  
het einde  
van mijn  
relatie...



Cursus Positief Opvoeden  
voor gescheiden ouders

[www.positiefopvoeden.nl](http://www.positiefopvoeden.nl)



...het begin  
was van zijn  
opstandige  
gedrag.



## Positief Opvoeden voor gescheiden ouders

Omgaan met de gevolgen van een (echt)scheiding is niet altijd makkelijk. De cursus Positief Opvoeden voor gescheiden ouders is bedoeld voor ouders die in scheiding liggen of (net) gescheiden zijn en die willen leren omgaan met de veranderingen die een echtscheiding met zich meebrengt.

### Cursus Positief Opvoeden voor gescheiden ouders

Vindt u het moeilijk om de draad weer op te pakken na de scheiding? En om te gaan met de stress die de scheiding met zich meebrengt? Vraagt u zich af hoe u uw kind op een positieve manier kunt helpen om te gaan met de gevolgen van de scheiding? En hoe u beter kunt communiceren met uw ex-partner, zodat conflicten zoveel mogelijk worden opgelost? De Cursus Positief Opvoeden voor gescheiden ouders is bedoeld voor ouders die in scheiding liggen of (net) gescheiden zijn.

### Voor welke ouders en opvoeders?

Deze Cursus Positief Opvoeden van Triple P is voor gescheiden ouders met kinderen in de leeftijd van 0 tot 12 jaar en voor ouders van tieners (12 tot 16 jaar). U kunt alleen deelnemen, of als u steun wilt, kan uw nieuwe partner mee. Als uw ex-partner ook de cursus wil volgen, is het aan te raden om beiden een andere cursus te volgen.

### Hoe gaat het in zijn werk?

De cursus bestaat uit vijf wekelijkse bijeenkomsten die elk twee uur duren en een eindgesprek. U volgt de cursus samen met (maximaal) 10-12 andere gescheiden ouders.

In de vijf bijeenkomsten oefent u nieuwe vaardigheden en strategieën die u kunnen helpen bij de veranderingen die bij een scheiding komen kijken. U leert omgaan met stress en boosheid, hoe u ruzies kunt voorkomen en hoe u een goede balans tussen werk, gezin en ontspanning kunt vinden. Na deze bijeenkomsten vindt er een gesprek plaats om te kijken in hoeverre u antwoorden hebt gekregen op uw vragen en welke ondersteuning nog wenselijk is.

Tijdens de bijeenkomsten wordt gebruik gemaakt van een DVD met filmpjes van situaties uit de praktijk. Ook krijgt u een praktisch werkboek (inclusief ontspannings-cd), waarmee u thuis aan de slag gaat.

Kijk voor meer informatie op:

[www.positiefopvoeden.nl](http://www.positiefopvoeden.nl) en [www.ggdhollandsnoorden.nl](http://www.ggdhollandsnoorden.nl)

### Positief Opvoeden werkt!

Positief Opvoeden volgens de methode Triple P is meer dan 30 jaar geleden ontstaan in Australië. Het programma is gebaseerd op vele jaren van onderzoek naar de opvoeding en de ontwikkeling van kinderen en tieners.



#### > Jennifer blijft positief

“Dankzij de cursus zie ik in dat het na de scheiding tijd kost om mijn emoties te verwerken en me in te stellen op een nieuw leven voor mezelf en voor Daniel. In de cursus heb ik geleerd om goed voor mezelf te zorgen en haalbare doelen te stellen.”

> Jennifer & Daniel