

Welkom bij Parallel (Solo) Ouderschap (PSO)

Welkom. Je staat aan het begin om te starten met het traject Parallel (Solo) Ouderschap (PSO). Voor veel ouders voelt deze start niet als vanzelfsprekend of vrijwillig. Misschien ervaar je weerstand, twijfel of boosheid, of heb je het gevoel dat dit traject je is opgelegd. Dat is begrijpelijk. Een scheiding met blijvende conflicten is ingrijpend en kan gevoelens van machteloosheid en frustratie oproepen.

Een periode die moeilijk en emotioneel kan zijn. Een scheiding met veel conflicten kan veel stress, boosheid en verdriet geven. Dat is zwaar voor jou als ouder, maar ook voor je kind(eren). Met dit traject denk ik graag met je mee hoe er meer rust en duidelijkheid gecreëerd kan worden voor je kind(eren) en/of voor jezelf.

Waarom Parallel Solo Ouderschap?

Bij sommige scheidingen lukt het niet om samen goed ouders te blijven. De spanningen en ruzies blijven dan bestaan. Uit onderzoek weten we dat kinderen vooral last hebben van de conflicten tussen hun ouders, en minder van de scheiding zelf. PSO betekent dat jij werkt aan jouw eigen rol als ouder, los van de andere ouder. Het doel is om de strijd te verminderen en je kind een veilige en stabiele basis te bieden. Het is dus een individueel traject voor jou alleen.

Wat zegt onderzoek?

Onderzoek laat zien dat:

- Veel spanning tussen ouders geeft stress bij kinderen.
- Langdurige conflicten een negatieve invloed hebben op de (emotionele) ontwikkeling.
- Rust, structuur en voorspelbaarheid helpend zijn voor kinderen.

PSO helpt je om deze rust en duidelijkheid zoveel mogelijk te creëren.

Wat kun je verwachten?

Tijdens het traject:

- Werk je individueel aan jouw ouderschap.
- Kijk je naar wat jouw kind nodig heeft in zijn of haar ontwikkeling.
- Leer je keuzes maken vanuit het belang van je kind en los van de andere ouder.
- Sta je stil bij jouw eigen ervaringen en hoe deze invloed hebben op jouw rol als ouder.

Wat kun je *niet* verwachten?

- Dat het conflict tussen jullie zal worden opgelost.
- Dat de andere ouder gaat veranderen.
- Dat er een nieuwe regeling komt.
- Dat er zal worden bemiddeld in alimentaties of gerechtelijke procedures.

Samen werken aan een veilige basis

Dit traject vraagt inzet en de bereidheid om naar jezelf te kijken. Het gaat er niet om het verleden te veranderen, maar om te kijken wat jouw kind nú nodig heeft en hoe jij daaraan kunt bijdragen. Ik ondersteun je graag tijdens dit traject.

Op de volgende pagina lees je de doelen en pijlers van PSO.

De pijlers van Parallel (Solo) Ouderschap:

- De ouder en het eigen stuk.
- De ouder en het eigen ouderschap.
- De ouder naast de andere ouder.
- De ouder en de focus op het kind.
- De ouder en zijn communicatie.
- De ouder en het netwerk.

Behandeldoelen Parallel Solo Ouderschap

- De ouder opnieuw verbinden met zichzelf:
 - Bewustwording van emoties en stress.
 - Herkennen van triggers en reguleren van emoties.
 - Beslissingen nemen vanuit eigen waarden.

- De ouder opnieuw verbinden met het kind – de band tussen ouder en kind verstevigen:
 - De focus verschuiven naar het kind.
 - Een veilige en stabiele ouder-kindrelatie opbouwen.
 - Beslissingen nemen vanuit de behoeften van het kind.

- De-escalatie van het conflict: de ouder zet zich in om escalatie van het conflict te voorkomen:
 - Reacties vertragen en emoties reguleren.
 - Keuzes maken die het conflict verminderen.
 - Bewust zijn van de effecten van eigen gedrag op het kind.