



Positief Opvoeden, Triple P



“Na de cursus Family Transitions merk je meer mildheid ten opzichte van de andere ouder. Ze voeren minder strijd. Als je milder bent, krijg je meer ruimte en worden dingen beter bespreekbaar.”

Bernadette van den Akker werkt voor de GGD Hart voor Brabant. Zij is trainer bij het regionaal trainingscentrum, waar zij verschillende Triple P cursussen geeft, waaronder de cursus Positief Opvoeden voor gescheiden ouders (Family Transitions). Bernadette ziet wat voor effect de cursus op ouders heeft. “Ik heb altijd het idee dat ouders minder strijd voeren nadat ze de cursus hebben gevolgd. Daar doe ik het voor!”

Family Transitions

Triple P Family Transitions is een interventie voor ouders die gescheiden of uit elkaar zijn en die willen leren omgaan met de veranderingen die een echtscheiding met zich meebrengt. Het is ontwikkeld als groepsgerichte interventie, maar kan ook individueel worden ingezet. Ouders krijgen tijdens de cursus een aantal preventieve strategieën aangereikt om conflicten en aanpassingsproblemen te voorkomen. Ze leren omgaan met stress en boosheid, hoe ze ruzies kunnen voorkomen en hoe ze een goede balans tussen werk, gezin en ontspanning kunnen vinden.

Triple P Family Transitions bestaat uit vijf groepsbijeenkomsten, die zo nodig opgevolgd kunnen worden door een niveau 4 Triple P Oudercursus, gericht op opvoedvaardigheden.

Family Transitions in de praktijk

Aantal bijeenkomsten

Bij de GGD Hart voor Brabant bieden ze vijf groepsbijeenkomsten aan, vertelt Bernadette. Hierna bieden zij een Triple P Oudercursus aan (0-12 of Tieners), maar deze is niet gekoppeld aan Family Transitions. Ook andere ouders kunnen zich hiervoor aanmelden. “Meestal is er vanuit de ouders die Family Transitions hebben gevolgd wel belangstelling voor een oudercursus over Positief Opvoeden. Deze cursus moet er wel redelijk snel achteraan gepland worden, anders zakt de motivatie bij ouders weg.”

Groepsindeling

Bij Family Transitions kunnen beide ouders deelnemen, maar in principe niet in dezelfde groep. Bij de start van de implementatie van Family Transitions in de regio Den Bosch, zo'n tien jaar geleden, werden altijd twee parallelle cursussen aangeboden. Zodat beide ouders tegelijk konden starten, in verschillende groepen. Vaak wilde echter maar één ouder deelnemen, waardoor het lastig was om voldoende ouders te werven voor twee cursussen. “Daarom zijn we overgestapt naar het aanbieden van de cursus voor de ouder die wel wil. Dan hadden we in ieder geval één groep”. Bernadette vertelt dat het heel soms voorkomt dat beide ouders de cursus willen volgen. “Omdat er geen tweede groep is, kan één ouder mee in de groepscursus, de andere ouder begeleid ik dan individueel”. Het is één keer voorgekomen dat beide ouders in dezelfde groep zaten. Maar volgens Bernadette is dit geen wenselijke situatie: “Ouders moeten zich vrij voelen om te praten. Het kan voorkomen dat sommige kwesties niet besproken worden vanwege bepaalde gevoeligheden. En dat wil je voorkomen.”

Deelnemers

Family Transitions is bedoeld om ouders die kortgeleden zijn gescheiden een aantal preventieve strategieën aan te reiken om conflicten en aanpassingsproblemen te voorkomen. Maar ook ouders die al wat langer gescheiden zijn kunnen baat hebben bij de cursus. Dit is ook wat Bernadette ziet in de praktijk. In de cursus zitten ouders die in verschillende fases van een scheiding zitten; ouders die net zijn gescheiden, ouders die vijf jaar geleden zijn gescheiden, ouders die nog middenin een rechtszaak zitten, ouders die redelijk op een lijn zitten. Dit kan elkaar aanvullen, maar kan ook irritatie geven. “Als mensen vanuit hun ervaring vertellen van goh, het komt goed. Tijd doet veel. Dan kunnen ouders van elkaar leren en het kan relativeren. Ze vullen elkaar aan. Maar er kan ook irritatie ontstaan wanneer een ouder bijvoorbeeld over een rechtszaak wil vertellen en anderen daar niet altijd geïnteresseerd in zijn.”

Uitdagingen

Er zijn ook uitdagingen bij de uitvoering van Triple P Family Transitions in de praktijk. “Het is een heel mooi programma, maar we krijgen de cursus moeilijk vol”, geeft Bernadette aan. De werving verloopt voornamelijk via scholen, schoolmaatschappelijk werk en jongerenwerk. Maar het lijkt voor ouders toch een stap te ver om zich in te schrijven. “Ouders die deelnemen zijn enthousiast over de cursus, het zou mooi zijn als ze dit door kunnen geven aan andere ouders.”

Bernadette merkt ook dat het belangrijk is om de verwachtingen van de cursus helder te hebben. “Sommige ouders komen binnen met de vraag ‘Hoe moet ik met mijn kind omgaan?’. ‘In de vijf groepsbijeenkomsten wordt hier weinig aandacht aan besteed. Wel aan: ‘Hoe spreek ik over de scheiding met mijn kinderen?’, maar niet in pedagogische zin.” Ouders met die vraag hebben misschien meer baat bij de reguliere cursus van Triple P. Family Transitions ondersteunt ouders die moeilijkheden hebben met de overgang van een twee-oudergezin naar een één-oudergezin. Het richt zich op vaardigheden om conflicten met de voormalige partner op te lossen en met stress om te gaan. “Je wil niet dat ouders teleurgesteld naar huis gaan.”

Wat levert de inzet van Family Transitions ouders op?

Wat voor ouders goed werkt zijn de oefeningen waarbij zij hun sociale netwerk in kaart moeten brengen. “Deze oefeningen zijn zo mooi uitgekristalliseerd”, aldus Bernadette. “Het maakt ouders bewust van hoe hun netwerk in elkaar zit en hoe het bij hen gaat.” Bernadette is daarnaast ook enthousiast over de oefeningen rondom ‘Conflicthantering’ en ‘Meditatie’. Bij ‘Conflicthantering’ herkennen ouders dat ze beide boos mogen zijn. “Ik mag boos zijn, maar mijn partner mag dat ook.” Meditatie valt bij de één beter dan bij de ander. Maar een belangrijke boodschap voor iedereen is dat je lief en goed voor jezelf mag zijn. “Ouders worden zich ervan bewust dat zij in deze periode veel met andere dingen bezig zijn. En vaak niet met hoe het met henzelf gaat. Het is goed om hierbij stil te staan.”

Ouders zijn vaak heel enthousiast over de cursus. Ze geven aan dat ze dit eerder hadden moeten weten of doen en dat ze er veel aan hebben gehad. Bernadette ziet dit ook terug: “De ouder zit vaak nog in een verdrietige periode, een periode waar ze pijn van ondervinden. Een periode waarin conflicten kunnen spelen. Na de cursus merk je meer mildheid, meer zachtheid ten opzichte van de andere ouder. Ze voeren minder strijd. Als je milder wordt of bent, dan krijg je meer ruimte en dan worden dingen beter bespreekbaar.” Dit hoort Bernadette ook vaak terug van ouders die de cursus hebben gevolgd. Verder geven ouders aan dat ze na de cursus meer uitgaan van hun eigen kracht, positiever in het leven staan, de kwaliteit van hun eigen leven is verbeterd en emoties beter kunnen plaatsen.



Meer informatie?

Meer informatie over de training vind je op [onze website](#). Of neem contact op met [Marion van Bommel](#) of [Jolyn van den Heuvel](#) van Families Foundation.