



Triple P Family Transitions

Triple P Family Transitions is een uitbreiding van het kernprogramma Triple P. Het omvat een intensieve oudertraining voor de begeleiding van ouders met echtscheidingsproblematiek. Family Transitions Triple P is een module op niveau 5 die altijd voorafgaand aan de oudercursus op niveau 4 wordt aangeboden. Ouders leren in vijf sessies coping strategieën, conflicthantering, omgaan met de scheiding en bijbehorende emoties, en het ontwikkelen van een onafhankelijk probleemoplossend vermogen. De module is op effectiviteit onderzocht in Australië en vanwege de positieve effecten vrijgegeven voor wereldwijde implementatie. Gedragsproblemen van kinderen namen af, evenals dwingende opvoedstijl van de ouders. Ook had het programma tot gevolg dat stress bij ouders afnam en dat de communicatie met de co-opvoeder verbeterde.

Waarom Triple P Transitions?

Een op de drie huwelijken eindigt in een echtscheiding en ieder jaar krijgen ongeveer 70.000 kinderen te maken met de scheiding van één van hun ouders (Spruijt & Kormos, 2010; CBS-cijfers). Er zijn duidelijke aanwijzingen dat de conflicten, stress en communicatieproblemen die een echtscheiding met zich mee brengt, een risicofactor vormen voor de ontwikkeling van kinderen. Een scheiding heeft echter niet op alle kinderen dezelfde negatieve invloed. Dit is afhankelijk van de capaciteit van ouders om te zorgen voor een geleidelijke overgang. Ook een positieve co-ouder relatie met de ex-partner heeft een positieve invloed. Triple P Family Transitions kan ouders ondersteunen bij het maken van de overgang en het herstellen van de opvoedbalans.

Doelgroep

Ouders (vaders en moeders) in echtscheidingssituaties. Dat kunnen individuele ouders zijn of beide (ex-)partners samen. De groepen zijn gemengd; ex-partners zitten niet in dezelfde groep. Het programma is gericht op ouders die veel moeilijkheden ervaren als gevolg van een scheiding. Hierdoor komt de gezamenlijke opvoeding met de co-opvoeder in gevaar.

Indicaties

Bij de indicatiestelling kan zowel worden gekeken naar kindfactoren, ouderfactoren als factoren die worden opgemerkt door professionals. Voorbeelden van mogelijke indicatoren:

- Blijvende conflicten tussen ouders na scheiding
- Ouder geeft aan moeite te hebben met oppakken eigen leven na scheiding
- Ouder heeft emotionele moeilijkheden als gevolg van de scheiding
- Verdenking dat kind betrokken is bij conflict tussen ouders
- Verdenking dat kind geschaad wordt door gedrag van ouders

Doelstelling

Triple P Transitions richt zich op de volgende doelen:

- Bevorderen dat ouders hun handelen afstemmen op het belang van hun kinderen
- Stimuleren dat ouders effectief kunnen samenwerken in de opvoeding
- Verbetering van coping-vaardigheden om conflictueuze en stressvolle situaties te hanteren
- Versterking van de opvoedingsvaardigheden van ouders

Triple P Transitions is een interventie die een positief overgangsproces en het hervinden van de balans wil bevorderen door de competentie van ouders en de veerkracht van kinderen te versterken.

Inhoud Transitions

Triple P Transitions bestaat uit vijf sessies, gevolgd door de reguliere Triple P oudercursus (kan zowel voor ouders met kinderen van 0 – 12 jaar als voor ouders van tieners):

1. Kennis over de impact van ingrijpende gebeurtenissen als een echtscheiding
2. Emotieregulatie: leren hanteren van eigen emoties en die van de kinderen
3. Emotieregulatie: leren hanteren van eigen emoties en die van de kinderen
4. Conflicthantering en assertief communiceren tussen ex-partners
5. Goede balans tussen werk, gezin en ontspanning

Sessie 1	Werken als een groep Wat is een positieve overgang tijdens de scheiding Valkuilen tijdens een scheiding Met je kinderen praten over de scheiding Kinderen helpen bij het omgaan met emoties
Sessie 2	Onaangename emoties Mindfulness en ontspanning Leuke activiteiten en plannen activiteiten gedurende de dag
Sessie 3	Invloed van gedachten op emoties Omgaan met belemmerende gedachten Coping-strategieën Goed voor jezelf zorgen
Sessie 4	Begrijpen van conflict Zelfbewuste communicatie Discussies over de kinderen Reageren op woede Proces van probleemoplossing Ontwikkelen van een ouderschapsplan
Sessie 5	Opbouwen nieuwe identiteit familie Ondersteuning vanuit het sociale netwerk Aangaan nieuwe romantische relaties
Sessie 6 t/m 12	Reguliere oudercursus

Competenties ouders

Binnen Triple P Transitions wordt gewerkt aan verschillende competenties op het gebied van de ouder.

Gebied	Competenties
Bevorderen van goede overgang tijdens de scheiding	<ul style="list-style-type: none">- Behoeftes kinderen staan op de eerste plaats- Bewust zijn van veelvoorkomende valkuilen voor ouders- Ontwikkelen van een effectieve relatie met de co-ouder- Goede communicatie met kinderen- Het opzetten van het leven als alleenstaande ouder
Aanleren vaardigheden voor reguleren emoties	<ul style="list-style-type: none">- Verantwoordelijkheid nemen voor je emoties- Uiten van gevoelens op een manier die anderen niet schaadt- Omgaan met woede, angst, depressie en stress- Zorgen voor jezelf

Vaardigheden voor co-ouderschap	<ul style="list-style-type: none"> - Uiten van gedachten en meningen op een manier die andere niet schaadt - Hebben van discussies over de kinderen - Ontwikkelen van een ouderschapsplan - Reageren op boosheid
Probleemoplossingsvaardigheden	<ul style="list-style-type: none"> - Definiëren van een probleem en doelen stellen - Overwegen alternatieve oplossingen - Onderhandelen en compromissen sluiten - Keuzes maken en consequenties accepteren
Balans tussen werk, familie en ontspanning	<ul style="list-style-type: none"> - Opbouwen van een nieuwe identiteit van het gezin - Sociale ondersteuning vergroten - Vragen om hulp en ondersteuning wanneer nodig - Prioriteiten stellen - Aangaan nieuwe romantische relaties
Opvoedvaardigheden	<ul style="list-style-type: none"> - Positief contact bevorderen tussen ouder en kind - Gewenst gedrag bevorderen - Nieuwe vaardigheden en gedrag leren - Ongewenst gedrag hanteren

Daarnaast is Family Transitions gericht op het vergroten van competenties van kinderen op het gebied van sociale vaardigheden en taal, reguleren van emoties, vaardigheden voor het bevorderen van onafhankelijkheid en probleemoplossingsvaardigheden.

Oudermaterialen

- Werkboek voor ouders
- DVD Triple P Family Transitions: Positief Opvoeden na (echt)scheiding
- Cd met ontspanningsoefeningen