



# Oudercursus Een nieuwe balans na de (echt)scheiding

Bij een scheiding verandert er niet alleen veel. Er komt ook veel op jou en je gezin af. De Triple P cursus Family Transitions helpt je om je zelfvertrouwen en ouderschap te versterken.

## Voor wie

Voor vaders en moeders die door de scheiding problemen hebben. Die zelf emotioneel in de knoop zitten, of lastig met emotionele of gedragsproblemen van hun kind kunnen omgaan. Beide ouders kunnen meedoen, maar zitten nooit in dezelfde groep.

## Dit leer je

Heb je conflicten met je ex-partner? Last van boosheid, depressieve gevoelens of stress? Of heb je moeite om je eigen leven weer op te pakken? Deze cursus helpt je daarbij. En dan hebben we het in 6 sessies van 1,5 tot 2 uur over deze onderwerpen:

- Hoe richt je je gezinsleven in?
- Hoe ga je om met ongewenste emoties?
- Hoe blijft je in goed gesprek met je ex-partner?
- Hoe praat je met je kind(eren) over de scheiding?
- Hoe help je je kinderen om met hun emoties om te gaan?
- Wat is nodig om voor jezelf te zorgen?

Zo leer je omgaan met alles wat er anders is na een scheiding. En werk je vol zelfvertrouwen aan een goede balans tussen werk, gezin en ontspanning.



06 - 51 23 57 36



putten@bzjong.nl



www.cjgputten.nl

## Het Centrum voor Jeugd en Gezin

Het Centrum voor Jeugd en Gezin is dé plek waar je met vragen over opvoeden en opgroeien terecht kunt. Vanaf je kindertijd tot dat je kind volwassen is. We geven advies en hulp op maat. Trainingen zoals Positief Opvoeden zijn hier een belangrijk onderdeel van.

De organisaties Icare JGZ, GGD Noord en Oost Gelderland en Buurtzorg Jong vormen samen het Centrum voor Jeugd en Gezin in Putten.

Meer over het Centrum voor Jeugd en Gezin kunt u vinden op [www.cjgputten.nl](http://www.cjgputten.nl).



### Waar en wanneer

De cursus start op dinsdag 4 september (totaal 6 avonden) en wordt gegeven in Stroud, Brinkstraat 91 in Putten.

### Kosten

Er zijn geen kosten verbonden aan deze training.

### Aanmelden / meer weten?

Aanmelden kan door contact op te nemen met Buurtzorg Jong via onderstaande contactgegevens of via de website [www.cjgputten.nl](http://www.cjgputten.nl).



## Contactgegevens

Brinkstraat 91

3881 BP Putten

Tel: 06 - 51 23 57 36

E-mail: [putten@bzjong.nl](mailto:putten@bzjong.nl)