

## **Groepsaanbod ELP voor gescheiden ouders (NOT) KEEPING IT TOGETHER**

Scheiden is één van de meest ingrijpende gebeurtenissen in het leven. Het is een breuk in je levenslijn, er is een voor en na. Vaak gaat dit ook gepaard met heftige emoties. Daarnaast zijn er nog de verwachtingen die de omgeving heeft, de verwachtingen die je aan jezelf stelt en de verwachtingen die men van kinderen van gescheiden ouders heeft. Ook word je belast met de reorganisatie van het ouderschap, een proces dat nooit helemaal af is. Dit groepsaanbod biedt de gelegenheid om stil te staan bij je persoonlijk verwerkingsproces en te onderzoeken wat je nodig hebt om verder te kunnen gaan met je leven.

### **Doelgroep en werkwijze**

Deze groep is bedoeld voor ouders die vastlopen in hun persoonlijk verwerkingsproces na scheiding.

We starten iedere sessie met psycho-educatie rond thema's zoals het scheidingsproces, vastgelopen rouw, destructieve communicatie, mogelijke effecten op kinderen, ...

Daarnaast maken we voldoende ruimte voor eigen verhalen, erkenning en lotgenotencontact.

Tenslotte trachten we concrete handvaten mee te geven om het proces van loslaten te bevorderen in het dagelijks leven.

Belangrijk is dat kandidaten zich engageren voor het hele traject. Trouwe aanwezigheid is noodzakelijk om de leeransen voor iedere ouder te maximaliseren.

We baseren ons op kennis en inzichten vanuit de methodiek Kinderen Uit De Knel (Justine van Lawick, Margreet Visser) en het solo parallel ouderschap (Vanessa Maes, Christel Cornelis).

### **Concreet**

Locatie: Praktijk Tessaract, binnenlaan 19 te Genk

Reeks van 12 sessies: telkens van 18u30 – 20u.

2023: maandagen 13/11, 27/11, 4/12, 18/12/2023,

2024: maandagen 22/1, 5/2, 19/2, 4/3, 18/3, 27/5, 10/6

Kostprijs individueel intake- en afrondend gesprek: 11€ per gesprek

Kostprijs sessies: 2,50€ per sessie (totaalbedrag van 30€ te betalen bij opstart)

### **Therapeuten:**

Lore Wouters, Bachelor Sociaal Werk, erkend psychotherapeut BVRGS

Caroline Vanderhallen, Klinisch psycholoog-psychotherapeut, geconventioneerd.

### **Meer info en aanmeldingen via:**

lore.wouters@tessaract.be, caroline.vanderhallen@tessaract.be