



Veerkrachtig ouderschap na scheiding

Hoe je ouderschap
na de scheiding vormgeven?

Najaar 2026

CAW

maakt sterker



Heb je het gevoel dat de **communicatie** met je ex-partner **niet zo goed** verloopt?

Hoe stop je de discussies met je ex-partner?

Maak je je **zorgen** over de kinderen?

Hoe **verwerken** zij de scheiding?

Hoe spreek je er met hen over?

Hoe reageer je als je kind iets vertelt over de andere ouder?

Krijg je steun van familie of vrienden? Of niet?



Voor meer info surf naar:
www.caw.be/veerkrachtigouderschap

Wat is het?

“Veerkrachtig ouderschap na scheiding” is een groepsprogramma voor ouders die gescheiden zijn. De groep bestaat uit **max. 8 à 10 personen**. Je kan alleen jezelf inschrijven. Ex-partners nemen, tenzij dit met de lesgevers werd besproken, niet samen deel aan dezelfde groep.

Er zijn **4 sessies** die telkens **2,5 uur duren** (met pauze). De verschillende sessies volgen elkaar op. Daarom is het belangrijk om aanwezig te zijn bij alle sessies. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- **Wie ben ik als ouder?**

Hoe blijf ik in mijn kracht staan als het moeilijk loopt met de ex-partner?
Hoe kan ik beter communiceren? Hoe laat ik me niet meeslepen in deze hoogoplopende conflicten?

- **Hoe beleven mijn kinderen de scheiding?**

Hoe kan ik als ouder ervoor zorgen dat ik gepast reageer op hen?

- **Wat is de invloed van familie/vrienden op je scheidingsverhaal**

Hoe zorg je ervoor dat zij jou helpen om er te zijn voor de kinderen?

- **Evaluatie**

Evaluatie van de voorbije sessies en verder inzoomen op thema's die in de groep aan bod komen.

Wat kost het?

Deelname aan de 4 sessies **kost 10 euro**. Wie een verhoogde tegemoetkoming heeft, betaalt 4 euro. Elke deelnemer krijgt een bundel met achtergrondinformatie.

Je deelnameprijs kan je vóór de start van sessie 1 betalen via overschrijving op **rekeningnummer BE54 0689 5158 6797** op naam van CAW Oost-Vlaanderen met vermelding 'veerkrachtig ouderschap'+ locatie (Gent, Aalst ...).

Praktische info

Aalst

Data: telkens op dinsdag: 15 september, 22 september, 29 september, 6 oktober

Uur: van 18.30 tot 21 uur

Locatie: CAW Huis Aalst –
Verastenstraat 1 – 9300 Aalst

Sint-Niklaas

Data: telkens op donderdag: 1 oktober, 15 oktober, 29 oktober, 12 november

Uur: van 13 tot 15.30 uur

Locatie: CAW Huis Sint-Niklaas –
Gasmeterstraat 81b – 9100 Sint-Niklaas

Dendermonde

Data: telkens op donderdag: 15 oktober, 22 oktober, 29 oktober, 12 november

Uur: van 18.30 tot 21 uur

Locatie: CAW Huis Dendermonde
– Van Langenhovestraat 20 – 9200
Dendermonde

Gent

Data: telkens op woensdag: 7 oktober, 14 oktober, 21 oktober, 28 oktober

Uur: van 9.30 tot 12 uur

Locatie: CAW Huis Gent –
Oude Houtlei 124 – 9000 Gent

Deinze

Data: telkens op donderdag:
3 september, 10 september,
17 september, 24 september

Uur: van 13 tot 15.30 uur

Locatie: Huis van het Kind –
Mouterijdreef 22 – 9800 Deinze

Oudenaarde

Data: telkens op dinsdag: 13 oktober,
20 oktober, 27 oktober, 10 november

Uur: van 18 tot 20.30 uur

Locatie: CAW Huis Oudenaarde –
Remparden 10 – 9700 Oudenaarde



Interesse om deel te nemen?



Schrijf je in via het online inschrijvingsformulier:
via www.caw.be/veerkrachtigouderschap of rechtstreeks
via de QR-code. De trainer van de cursus van jouw keuze
zal met jou contact opnemen voor een kennismakings-
gesprek. Tijdens dit gesprek bekijken we samen met jou of
dit cursusaanbod iets is wat jij nodig hebt.

Bel je liever? Dat kan ook via: **052 25 99 50** en vraag naar Isabelle Knop. Zij zal
jouw gegevens noteren en doorspelen aan de trainer uit jouw buurt om het
kennis- makingsgesprek te plannen.