

## Over de Praktijk van Scheiden

Het initiatief tot de Praktijk van Scheiden is genomen door Anne-Mieke Zweers. Haar ervaring en kennis als Relatiecoach, Ouderschap Blijft-bemiddelaar, KIES-coach, SCHIP-expert en Social Worker bundelt zij om ouders, kinderen en professionals krachtig en doeltreffend te begeleiden. Anne-Mieke ziet gelukkige kinderen en gezinnen als haar missie. Zij gaat uit van een preventieve werking om complexe scheidingen voor te zijn. Haar levenservaring, passie en oneindige nieuwsgierigheid maakt dat ze het beste voorheeft met haar cliënten. Dit resulteert in een deskundige begeleiding, rechtstreeks uit het hart.



Anne-Mieke is lid van Registerplein, Beroepsvereniging van professionals in het sociaal werk (BPSW) en Stichting Kwaliteitsregister Jeugd (SKJ).

**Maak snel een afspraak voor een gratis kennismakingsgesprek!**



[www.depraktijkvanscheiden.nl](http://www.depraktijkvanscheiden.nl)

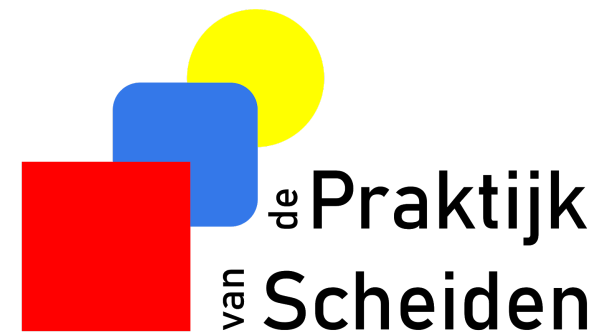


[info@depraktijkvanscheiden.nl](mailto:info@depraktijkvanscheiden.nl)



**06 - 348 937 54**

KvK nummer: 71550399  
BTW nummer: NL002073731B70  
SKJ nummer: 100000382  
Bankrekening: NL46KNAB0257331735



## Individuele Oudercoaching

**Ouderschapsreorganisatie na scheiding**

Heb je vragen over het op de rit krijgen van je gezin na de scheiding? Ben je de balans even kwijt en voel je je out-of-control met alle veranderingen en hevige emoties? Is de positiviteit in je gescheiden gezin soms ver te zoeken? Heb je het idee dat je kinderen worden klemgezet tussen jou en je ex-partner? Botst jouw visie op een adequate opvoeding met die van je ex-partner? Kortom, wil je weten hoe je jezelf en jouw kinderen het best kunt ondersteunen in deze ingrijpende periode? Dan is individuele oudercoaching wellicht iets voor jou!

**Lees snel verder over  
Individuele Oudercoaching**

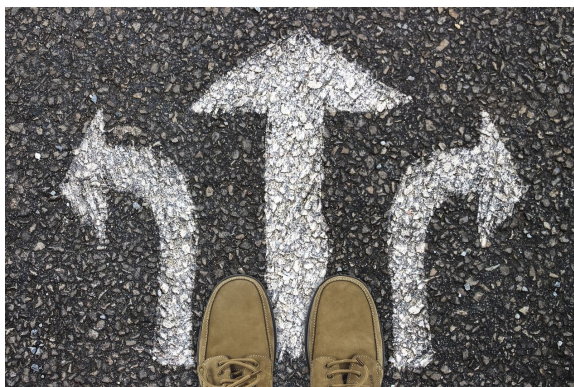
## Individuele Oudercoaching

Veel ouders hebben na hun scheiding vragen als: "Hoe help ik mijn kinderen bij het wennen aan de nieuwe situatie? Kan ik het eigenlijk wel, een gezin draaien in mijn eentje? Er is veel spanning in huis, hoe beleef ik weer meer plezier met mijn kinderen? De scheiding was nodig, maar ik voel me erg schuldig naar mijn kinderen toe. Hoe gaat het nu met ze, wat gaat er in hun koppies om?"

Veel gescheiden ouders worstelen met deze en andere vragen en dat is niet verwonderlijk. Een scheiding is een zeer ingrijpende gebeurtenis, kijk alleen al naar de lijst van meest stressvolle gebeurtenissen in het leven: de scheiding staat op plek twee(!), direct na het overlijden van een partner. Je wereld staat op zijn kop. Begeleiding door een neutrale professional kan in deze periode fijn en behulpzaam zijn.

## In dit individuele coachingstraject werk je o.a. aan:

- (emotioneel) sterker uit je scheiding te komen,
- steviger in je schoenen te staan,
- weer zin te hebben in je leven,
- jezelf weer terug te vinden,
- van je verleden te leren,
- het bewust worden van het heden,
- optimaliseren van band tussen je kind en de andere ouder,
- optimaliseren van band tussen je kind en jezelf,
- bewustwording van de grenzen van jouw cirkel van invloed,
- richting te geven aan je toekomst.



## Omgaan met emoties

Vaak brengt de scheiding veel veranderingen met zich mee: een gezin dat uiteen valt, alleen komen te staan, met of zonder kinderen, een verhuizing, financiële gevolgen, verbroken contact met familie en vrienden etc. Dat brengt een hoop geregeld én emoties met zich mee. Het geregeld vraagt meestal in de eerste periode na de scheiding de meeste aandacht. Pas daarna komt vaak de vraag naar voren: hoe moet ik met mijn leven en de opvoeding van de kinderen verder in het dagelijks leven na deze scheiding?

De individuele oudercoaching van de Praktijk van Scheiden, helpt je ook bewust te worden van je eigen (emotionele) reacties en te leren daar op een goede manier mee om te gaan. Ook als je al gescheiden bent en wilt werken aan je toekomst en je eigen persoonlijke ontwikkeling, is deze individuele coaching een uitkomst.