

NEW BEGINNINGS

programma



**Ieder einde opent een
nieuw begin.
*Make it a good one!***

Factsheet New Beginnings programma

Jaarlijks maken zo'n 70.000 kinderen in Nederland een scheiding van hun ouders mee. Een scheiding is een ingrijpende gebeurtenis, die de veerkracht en het aanpassingsvermogen van ouders en kinderen flink op de proef stelt. Kinderen die moeite hebben met de overgang naar de nieuwe gezinssituatie voelen zich doorgaans vaker boos, onzeker of verdrietig dan gewoonlijk. Ze gaan zich brutaal gedragen of trekken zich juist terug uit het gezin. Ook op school kan het moeilijker gaan. Voor veel ouders is het opvoeden in deze periode een zware, onzekere klus.

Het New Beginnings programma geeft ouders de tools voor het ondersteunen van hun kinderen na scheiding. Het helpt ze een positieve start met de kinderen te maken, met hechte ouder-kindrelaties, en de balans in het gezin weer te vinden.

**NEW BEGINNINGS IS
OP VEEL MANIEREN
GOED VOOR
KINDEREN**

**STERKERE BAND MET
VADER/MOEDER**

LEKKERDER IN HUN VEL

MEER ZELFVERTROUWEN

**BETER MEEKOMEN OP
SCHOOL**



Het programma

Het New Beginnings programma coacht ouders in hoe zij hun kinderen het best kunnen ondersteunen na scheiding. Het programma bestaat uit 10 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur, 2 telefonische sessies en wekelijks persoonlijke feedback. Elke week wordt de lesstof zo veel mogelijk vertaald naar ieders eigen thuissituatie. New Beginnings is er als groepsprogramma, met groepen voor vaders en moeders apart, en als individueel coachprogramma. **Bijeenkomst 1 en 2** gaan over het versterken van de ouder-kindrelatie, het belang van positieve aandacht en het opbouwen van de gezinsidentiteit. De kern is: spanning thuis omlaag en meer plezier beleven met elkaar. **Week 3 tot 5** staan in het teken van communicatie: goed luisteren naar de kinderen, hoe te reageren, en een aantal manieren voor het omgaan met lastige onderwerpen. Het thema van **week 6** is "de kinderen erbuiten houden". Ouders leren hoe zij zelf de controle kunnen nemen in conflictsituaties met hun ex-partner en de kinderen hiervoor kunnen beschermen. **De laatste drie sessies** gaan over effectieve discipline: ouders leren hoe zij de kinderen makkelijker, positiever én effectiever kunnen bijsturen. Met zoveel positiviteit en balans in het gezin wordt opvoeden weer leuk!

Voor wie?

Het New Beginnings programma is voor alle ouders die in een (echt)scheiding zitten of reeds gescheiden zijn, met kinderen tussen de 3 en 18 jaar. Hoewel ouders in iedere fase van hun scheiding met het programma kunnen starten, geldt een vriendelijk advies om het programma zo vroeg mogelijk te volgen. Zo kunnen ouders (en hun kinderen!) al vanaf de eerste nieuwe stappen volop van het programma profiteren. De leeftijdsgrens van 3 en 18 jaar heeft te maken met de taalvaardigheden van het kind - drie sessies gaan over communicatie - en met dat het programma toegespitst is op gezinnen met thuiswonende kinderen.

Alle groepen zijn voor vaders en moeders apart. Reden is het bewaken van de vertrouwelijkheid en de veiligheid in de groepen. We zouden bijvoorbeeld niet willen dat deelnemers worden afgeleid door andere groepsleden die hen aan hun ex-partner doen denken. **New Beginnings draait om de kinderen;** het is nadrukkelijk geen therapiegroep voor ouders zelf.

"Het is absoluut geen klaagcursus. Het is juist gericht op positieve communicatie en het geven van een goede basis aan mijn kinderen."

Oorsprong en Onderzoek

Het New Beginnings programma is in de jaren 90 ontwikkeld door een Amerikaans team van psychologen en wetenschappers aan de Arizona State University. Ruim 15 jaar onderzoek onder honderden gezinnen toont keer op keer de gunstige effecten van het programma aan*: de ouder-kindrelatie is sterker, ouders gebruiken een effectievere disciplinestijl, en de kinderen ervaren minder problemen. **Zes jaar na afloop** van het programma zien de onderzoekers nog steeds gunstige effecten bij de kinderen: minder gedragsproblemen en emotionele issues, hogere cijfers, een groter zelfvertrouwen en minder drugs- en alcoholgebruik.

Zelfs na 15

jaar zijn nog positieve effecten zichtbaar! De kinderen, nu jongvolwassenen, hebben minder psychische problemen, gebruiken minder alcohol en drugs en hebben betere

* In vergelijking met gezinnen die niet het programma volgden relaties met hun eigen romantische partners, maar een aantal boeken lezen over echtscheiding.

"Ik kan dit programma aan iedereen aanbevelen (zelfs als je niet gescheiden bent). Door New Beginnings heb ik een betere band gekregen met mijn kinderen. Ik vind ze veel leuker en het is gezelliger geworden thuis!"



Drs. Karlijn Pieterse

Distributeur en opleider van New Beginnings in Nederland

Sinds 2014 begeleid ik gescheiden gezinnen in mijn coachpraktijk. Bij mij aan tafel zitten vaders, moeders, zonen en dochters, met ieder hun eigen vragen en emoties over de scheiding. Geen enkele scheiding is hetzelfde, maar wat altijd overeenkomt is de ingrijpendheid ervan: de wereld van ouders en kinderen staat op zijn kop! Het is mijn missie om ouders en kinderen na scheiding beter te ondersteunen. Op een positieve, nuchtere en respectvolle manier. Het New Beginnings programma past daar zo goed bij! Laagdrempelig en praktisch leert het ouders hoe zij hun kinderen zélf beter kunnen helpen na de scheiding. Kinderen beter helpen via coaching van de ouders: dáár geloof ik in. De kracht zit in ouders zelf.

Karlijn



Overzicht aanbod



One-Day Experience

Workshop van 3 uur met de vier basisthema's van het programma.

Voor vaders en moeders die laagdrempelig kennis willen maken met het New Beginnings programma.



Programma in een groep

Volledig 10-weeken programma in een groep met 8 - 10 andere vaders/moeders.

Voor vaders en moeders die direct grote stappen willen maken met hun gezin en willen profiteren van de kracht van een groep.



Programma individueel

Volledig 10-weeken programma in een individueel coachtraject.

Voor vaders en moeders die direct grote stappen willen maken met hun gezin, maar liever niet in een groep zitten.