

Parallel Solo Ouderschap

Een vuurtoren in de storm

PSO

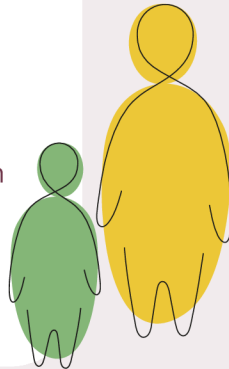
Parallel Solo Ouderschap (PSO) is een visie op ouderschap na scheiden, ontwikkeld door Vanessa Maes - klinisch psycholoog en systeemtherapeut - gebaseerd op het gedachtegoed van Lieve Cottyn. De focus ligt op het welzijn van de ouder en het kind, met bijzondere aandacht voor een stevige ouder-kindrelatie. Terwijl de professional een vuurtoren is voor de ouder, wordt de ouder gesterkt om een vuurtoren te zijn voor het kind - ondanks de storm van stress, conflict en verlies.

Parallel

- Ouderschap naast de andere ouder.
- Een denkbeeldige muur tussen ouders, zodat zij zich op hun kind kunnen richten.

Solo

- Eigen verantwoordelijkheid nemen voor verwerking, opvoeding en communicatie.
- Individueel ouderschap in een éénoudergezin.



Doelen begeleiding

- **Ouder verbinden met zichzelf**
 - Bewustwording van emoties en stress.
 - Herkennen van triggers en reguleren van emoties.
 - Beslissingen nemen vanuit eigen waarden.
- **Ouder verbinden met het kind**
 - De focus verschuiven naar het kind.
 - Een veilige en stabiele ouder-kindrelatie opbouwen.
 - Beslissingen nemen vanuit de behoeften van het kind.
- **De-escalatie van het conflict**
 - Reacties vertragen en emoties reguleren.
 - Keuzes maken die het conflict verminderen.
 - Bewust zijn van de effecten van eigen gedrag op het kind.

In Nederland maken elk jaar ongeveer 49.000 kinderen de scheiding van hun ouders mee (NJI). In Vlaanderen heeft ongeveer 1 op de 5 kinderen gescheiden ouders. Binnen twee jaar vindt de meerderheid van de gezinnen een nieuw evenwicht, maar bij 15 tot 20% van de gezinnen blijft de situatie zeer gespannen en conflictueus: de storm blijft razen, waardoor het ouderschap gaat wankelen. In deze gevallen spreken we van complex ouderschap na scheiding. Parallel Solo Ouderschap kan dan uitkomst bieden - zoals het ook versterkend en preventief kan werken in gezinnen waar geen sprake is van complex ouderschap na scheiding.

Hoe het werkt

- Individuele gesprekken met een PSO-begeleider.
- Gebruik van psycho-educatiekaarten uit de Toolbox en oefenbladen.
- Geen onderling contact tussen de PSO-begeleiders wanneer beide ouders een traject volgen.
- Gemiddeld 8 tot 12 gesprekken (maatwerk staat natuurlijk voorop).
- Eventuele verslaglegging met focus op het proces.

Wat het oplevert

Door het plaatsen van de denkbeeldige muur krijgen ouders de kans om een stabiel, zelfstandig ouderschap op te bouwen, los van conflict met de andere ouder. Met als resultaat: meer rust, meer duidelijkheid en een verstevigde ouder-kindrelatie.