# Proces-informatie Gescheiden ouders gezamenlijke gesprekken

Ouders voorbereiden op structuur in het gezamenlijke gesprek

We starten met gesprekken om opnieuw vertrouwen op te bouwen tussen de ouders met als doel beter contact te krijgen en werkbare afspraken te maken over de oudertaken.

In deze mail geef ik uitleg aan de regels die we hanteren om te werken aan veilige communicatie tussen de ouders.

a. We mailen elkaar minimaal drie werkdagen vooraf 3-5 respectvolle en open vragen die we aan elkaar willen stellen over onderwerpen die je wilt bespreken. Pas in het gesprek licht je toe waarom de vraag belangrijk voor je is. Ik sta in de cc in de mail.

b. In het gesprek houden we vast aan een structuur van dat de ouder die de vraag stelt tijd krijgt om toelichting te geven en niet onderbroken wordt. De begeleider kan verdiepende vragen stellen en eventueel helpen de vraag helderder te maken. Vervolgens krijgt de andere ouder tijd om te reageren.

c. We laten elkaar uitpraten en weten dat je tijd krijgt om vragen te stellen en te reageren. Een belangrijk aandachtspunt is dat er een gevoel ontstaat dat je gehoord wordt.

d. Vermijd het verwijt. In plaats van een verwijt in te brengen, de schuld bij de nader te leggen, praat je vanuit 'ik.' Ik vind dit lastig, ik zie dit anders...’

e. We proberen begrip voor elkaar op te brengen. Ook als dat niet lukt proberen we rekening met elkaar te houden.

f. Wanneer we een afspraak maken, krijg je 5 werkdagen om erop terug te komen. Dan bespreken we die vraag de volgende keer weer totdat er wel een afspraak staat. De begeleider mailt naderhand de afspraken die gemaakt zijn.

g. Blijf nadenken over wat ik kan ik beter doen, welke pijn van mij wordt steeds geraakt, wat kan ik doen om deze pijn te verzachten en rekening te houden met de ander?

Het gesprek duurt maximaal 1,5 uur.