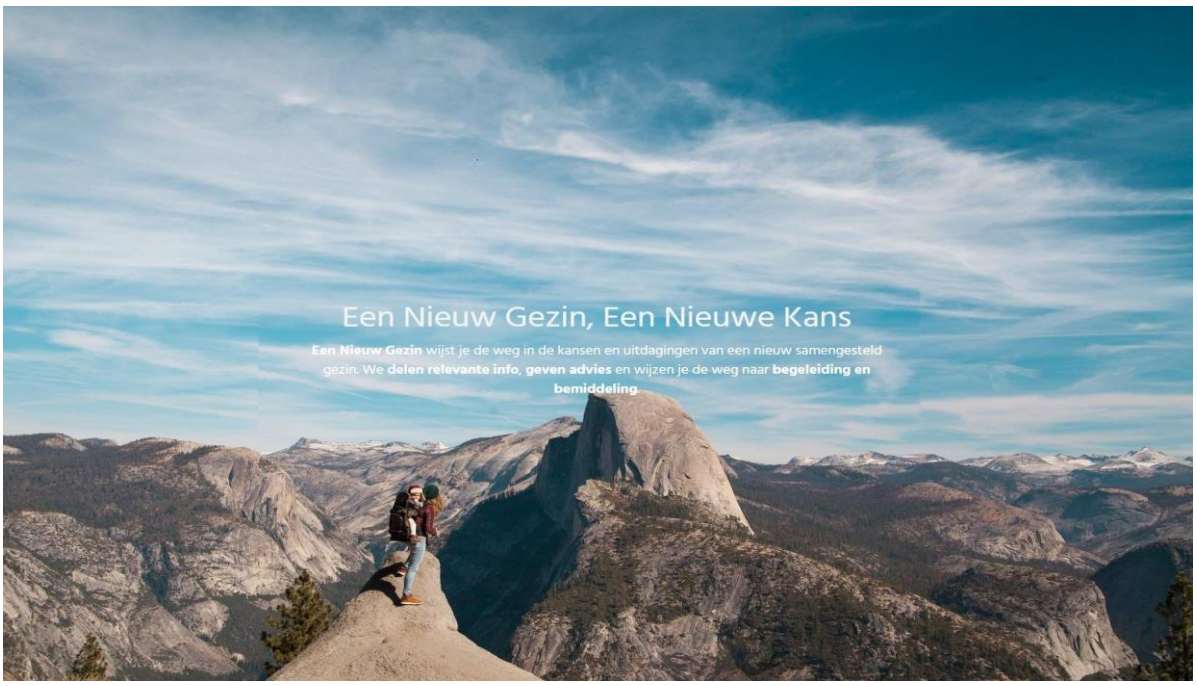
Kindvriendelijk scheiden Kiezen voor kwaliteit na je scheiding



---

1) **Hoe beter de scheiding, hoe gelukkiger nadien**

2) **Durf je scheiding anders bekijken**

3) **Beperk de veranderingen voor je kinderen**

4) **Het samenlevingsmodel dat bij jullie past**

5) Een nieuw gezin als je kinderen er klaar voor zijn

6) Beter voorkomen dan genezen

HOE BETER JE SCHEIDING, HOE GELUKKIGER NADIEN

Als je het eerste deel van deze brochure gelezen hebt en geluisterd hebt naar datgene wat kinderen en jongeren je te vertellen hebben, dan heb je waarschijnlijk gekozen voor **kwaliteit in je leven na de scheiding**. Kwaliteit, niet alleen voor jezelf, maar ook voor een gelukkige toekomst voor je kinderen.

In dit derde deel reiken we je hulpmiddelen aan om ervoor te zorgen dat je je voornemen om tot een kindvriendelijke scheiding te komen in de praktijk kunt waarmaken. Wees niet ongelukkig als je er hier of daar niet helemaal in slaagt of om bepaalde redenen een stap moet overslaan.

Ook niet als er al stappen gezet zijn in de verkeerde richting. Ervaring toont ons aan dat het nooit te laat is om een andere weg in te slaan. Het volstaat dat iedere betrokkene overtuigd is dat je er allemaal beter van wordt. Van dan af is alleen goede wil en gezond verstand nodig om het toe te passen.

Beginnen we bij het begin: de scheiding

Het kan niet genoeg herhaald, de kwalijke gevolgen van een vechtscheiding zijn niet te overzien. Je weet wanneer ze begint,maar nooit wanneer ze eindigt. En bij zulke scheiding betaalt iedereen, maar de kinderen het meest. Kies die weg dus alleen als het echt niet anders kan en ben je er al in verzeild, grijp elke kans die zich voordoet om de ondermijnde situatie, te ontmijnen.

En laat ons niet pessimistisch zijn, er zijn ouders die na een eerste harde strijd beseffen dat het zo niet verder kan en tot een op zijn minst correcte houding

komen. Omgekeerd is een scheiding met onderlinge toestemming geen garantie op een verder voortgezet kindwaardig ouderschap. Alleen is de kans oneindig veel groter.

Zo zal het geen goede aanwijzing zijn als bij een scheiding met onderlinge toestemming de kinderen als pasmunt gebruikt worden om heel wat minder onderhoudsgeld te moeten betalen of om een veel groter deel van de bezittingen te bemachtigen. Zo'n scheiding draag de kiem in zich van latere conflicten. Beide partijen leven immers verder met een zekere frustratie en bij diegene die vooral financiële winst nastreeft is het belang van de kinderen ver te zoeken.

Een goede scheiding bestaat

Sommigen vinden dat een 'goede' scheiding een contradictie is, dat elke scheiding sowieso een 'mislukking' betekent en dus slecht is. Het is maar hoe je het bekijkt. Als je huwt of een vast partnerschap afsluit in de overtuiging dat het voor eeuwig moet zijn, dan hebben zij gelijk. Maar wie gelooft dit nog als je de realiteit van onze huidige maatschappij bekijkt ?

Is het niet realistischer te hopen dat het misschien levenslang kan zijn. Je kan je er dan even hard voor inzetten, maar lukt het niet, dan ben jij niet mislukt, maar mislukte enkel de relatie. En dus is er voor jou, voor je kinderen én voor je ex nog leven na de scheiding. Bovendien kan je moeilijk het feit dat je misschien uit die relatie schitterende kinderen hebt een mislukking noemen.

Bovendien is het voor kinderen veel erger in een voortdurende conflictsituatie te moeten leven dan dat ze verder kunnen met ouders die hun partnerschap moesten opgeven, maar heel goede ouders blijven.

Ben je in een uitzichtloze situatie met je partner beland waarbij je ernstig probeerde een manier te vinden om samen te blijven zonder daarin te slagen, dan kan je jullie scheiding gerust zien als een belangrijke stap voorwaarts.

Schuld is rekbaar

Bij een scheiding zoekt iedereen dé schuldige. Uitzonderlijke gevallen buiten beschouwing gelaten klopt dat niet. Niemand van buitenaf, zelfs een rechter niet, kan kijken in het hart van een relatie. Zelfs voor de partners zelf is het een moeilijke zaak, omdat het zo aantrekkelijk is om de schuld bij de andere te leggen.

Wijselijk heeft de wetgever dat een tijd geleden ingezien en het schuldbegrip uit de wet weggenomen. Terecht wordt er nu van 'onherstelbare ontwrichting' gesproken wat eigenlijk wil zeggen dat de relatie helemaal vast zit en herstel nauwelijks denkbaar is.

Jammer genoeg is dat dit nog niet helemaal bij onszelf doorgedrongen en gaan wij er nog altijd van uit dat er toch één de boosdoener moet zijn. Overspel blijft voor velen de grootste ontgoocheling, hoewel het mentaal of fysiek geweld van de andere veel meer pijn kan doen. Ook daar hangt alles er weer van af hoe men het bekijkt. Feit is dat het koesteren van de schuld bij de andere, de grootste struikelblok is om tot een goede scheiding te komen.

Anita is in de overtuiging een goed huwelijk te hebben. Ja, haar partner heeft een wat uit de hand gelopen hobby maar hij is lief en helpt haar wanneer ze erom vraagt. De melding van haar man dat hij een gezin met vrouw en kind niet echt meer ziet zitten, meer vrijheid wil en dus graag opnieuw alleen wil wonen is voor haar dan ook een donderslag.
Ze stelt voor om samen te blijven en hem alle vrijheid te geven tot hun zoontje ouder is. Ze stelt voor samen te blijven wonen en het huis op te splitsen en ieder zijn weg te gaan.
Maar neen, haar man vertrekt. Drie maanden later vertelt hij dat zijn vriendin , (welke vriendin?), zwanger is van hem en dat hij met haar wil gaan samenwonen. Elke andere vrouw zou wellicht alle deuren sluiten voor dit "dubbele verraad".
Zij niet. Omwille van hun zoontje is ze bereid te scheiden met onderlinge toestemming en vraagt ze de vader om elke dag na zijn werk even binnen te springen zodat hun kindje niet van zijn vader vervreemdt. Omwille van hém zet ze haar gevoelens van verraden zijn , van in de steek gelaten zijn, en van verdriet op de tweede plaats, gaat in therapie en bouwt met haar ex-man een goede ouderrelatie op.

De goede scheiding

Hoed af voor deze vrouw. Maar had een keihard verzet haar gelukkiger gemaakt? Misschien ging haar kind na afloop zijn vader dan wel niet meer zien. Terwijl het nu verder kan met zijn beide ouders.
In het algemeen is zo'n bijzondere eenzijdige inspanning echter niet nodig om een goede scheiding te hebben.

De beste scheiding is diegene waar iedereen beter van wordt.

De klemtoon van een goede scheiding ligt niet zozeer op wat je afsluit, maar op het nieuwe begin. Op de toekomst. Voor diegene die liever (nog) niet wou scheiden zal het moeilijker zijn om zich met het idee van de scheiding te verzoenen. Daarom is het wenselijk dat diegene die het initiatief neemt de andere de tijd gunt om tot het inzicht te kunnen komen dat de scheiding onafwendbaar is en misschien wel de minst slechte oplossing.
Voor de initiatiefnemer zelf ligt het voor de hand dat hij of zij e er beter van wordt. Waarom wil zij of hij anders scheiden?

Wat het geluk van de kinderen betreft weten we dat het overgrote deel onder hen, na een wat moeilijkere periode, terug gelukkig kan worden. Ouders weten, of moeten weten, dat dit vooral van hen afhangt en van hun aanpak van de scheiding. Welke goed menende vader of moeder zal zich daar niet extra willen voor inzetten?

En wat met de ex? Op het eerste gezicht kan het bizar klinken omdat we er nog altijd van uitgaan dat mensen na een scheiding vijanden zijn en dat horen te zijn, en te blijven. Maar kan je één objectieve reden vinden waarom de ex er ook niet beter zou mogen van worden?

Precies als je dát kunt bereiken heb je de grootste garantie voor een gelukkige toekomst in handen. En dit niet alleen voor jezelf, maar voor jouw hele nieuwe gezin als dit er komt. De overgrote meerderheid van moeilijkheden die zich in nieuwe plusgezinnen voordoen hebben rechtstreeks of onrechtstreeks te maken met de vroegere partner. Geluk bouw je niet op het ongeluk van de andere. Integendeel, wat je durft te investeren in het geluk van de andere keert meestal in veelvoud naar jou terug.

TIPS
Overtuig jezelf ervan dat uit elkaar gaan niet het einde van de wereld is en dat je sterker uit een huwelijk of relatie kunt komen dan je erin stapte.
Durf te zoeken naar de voordelen van de scheiding, ook al lijkt dit ongepast.

Probeer de juiste balans te vinden tussen de echte belangen van je kinderen en je recht op een eigen leven.
Scheiden doe je om er met zijn allen beter van te worden, handel daar dan ook naar.

DURF JE SCHEIDING ANDERS BEKIJKEN

Gewoonlijk zien we maar twee mogelijkheden als het fout loopt in een relatie met kinderen: toch maar samenblijven omwille van de kinderen of scheiden en afstandelijk worden, of vijandig.

Waarom denken we zo weinig aan een derde weg: **scheiden, maar als verantwoorde ouders samen goed blijven zorgen voor de kinderen**. Wie goed nadenkt komt tot de conclusie dat dit de meest logische oplossing is. **Dan vormen de kinderen niet langer het probleem bij een scheiding, maar zijn ze (een deel van) de oplossing**.

Onderzoek heeft aangetoond dat kinderen die na een scheiding hun ouders **minder dan één keer per maand zien ruzie maken** zich nauwelijks minder goed voelen dan kinderen van een kerngezin. Dat, als diezelfde kinderen hun gescheiden ouders minstens **eenmaal per maand een goede babbel** zien hebben, hun welbevinden sterk stijgt. En verder is de **betrokkenheid van beide ouders** erg heilzaam voor de kinderen.

We kunnen dus stellen dat kinderen van ouders die aan deze drie voorwaarden samen voldoen zich niet minder goed zullen voelen dan kinderen die nooit een scheiding meemaakten. Mogen we niet van elke ouder verwachten dat hij daartoe in staat is? Kunnen we er zelfs niet een stap verder gaan?

Yves : Onze scheiding was begonnen met een traditionele 'vechtpartij'. De rechter had ons lot in handen. Wij woonden buiten de stad. Mijn werk en bureel waren in de stad waar de kinderen naar school gingen. Ik stelde aan de rechter voor "Laat toe dat de kinderen dagelijks bij mij hun huiswerk komen maken, in ruil zal ik ze elke dag thuis gaan ophalen en terugbrengen bij hun moeder".

Hun moeder kon daar mee leven omdat ze zo niet op de overvolle bussen moesten. De rechter ook. De tijd dat ik dagelijks mijn kinderen zag verschilde nauwelijks van vroeger. Alleen was het anders.
Bij de uitoefening van mijn omgangsrecht wist ik niet waar met hen naartoe. Ik vond de oplossing in een primitief huisje op den buiten. Ik richtte het in, afgestemd op de kinderen, inclusief voetbal-wei, schommels en een primitief zwembadje. Toen ik zag hoe graag ze daar heen trokken stelde ik voor dat zij in de vakanties daar gerust met hun moeder konden verblijven.
In die vakanties trok ik er naartoe om samen te fietsen of te voetballen. Meestal deden we dat alleen, af en toe fietste hun moeder mee. Soms drongen ze aan met hen iets te eten. Ik deed dat, maar te weinig omdat ik wist dat ik daar botste op de grenzen van de tolerantie van mijn nieuwe partner. Jammer.

Een kwestie van mentaliteit

Elke toestand bij en na een scheiding is anders. Meestal zal het voorbeeld van de ene weinig bruikbaar zijn voor de andere maar met de gepaste mentaliteit en creativiteit kom je gegarandeerd uit bij mogelijkheden die bij jullie toestand passen.

Hoofdzaak daarbij is dat jullie, wat de kinderen betreft, in staat zijn om samen (ouders) te blijven of jullie ouderschap terug (samen) op te nemen als het binnen de context van de scheiding wat uiteengevallen is. Zo moeilijk is dat niet omdat je vrijwel onmiddellijk het positieve resultaat bij je kinderen zult zien.
Het enige wat je hen dan WEL duidelijk moet stellen is dat je dit heel graag voor hen doet, maar dat dit helemaal niet wil zeggen dat jullie terug verder naar elkaar gaan toegroeien, want een tijd lang zullen zij elke gelegenheid aangrijpen om dit te hopen.

Het is best dat de afspraak om samen ouder te blijven genomen wordt vóór er sprake is van een nieuw gezin. Het feit dat jullie, hoe beperkt ook, samen ouder blijven zal automatisch gevolgen hebben op de rol van een toekomstige plusouder.

Voor deze laatste is het moeilijker in te binden als de rol van de ouders plots opnieuw belangrijker zou worden, dan wanneer die rol van bij het begin duidelijk vastligt.

Het gevolg is dat ook de plusouder bij ouders die samen ouder blijven aan zijn mentaliteit zal moeten schaven en wennen. Hoe ruimer ouders hun ouderschap blijven uitoefenen, des te beperkter wordt de rol voor de plusouder. Maar ook voor hem of haar betekent dit winst. Eigenlijk wordt de

last kleiner en de kwaliteit van de verhoudingen wellicht groter. En dat is het toch waar het in het nieuwe gezin om gaat.

En van creativiteit

Als we 'onze scheiding anders gaan bekijken' moeten definiëren dan kunnen we zeggen: **Elk initiatief van de ouders om bij een scheiding de negatieve gevolgen voor hun kinderen zoveel mogelijk te beperken door te zoeken naar creatieve oplossingen om hun ouderschap blijvend te delen, ook na het beëindigen van hun relatie als partner**.

Omdat elke scheiding anders is kan geen pasklaar model worden aangereikt dat volledig past bij jullie specifieke toestand. Wel kan iedereen vertrekken vanuit een aantal gegevens waarvan je vindt dat die het dichtst liggen bij wat jullie willen (zie verder: het samen-ouder-model dat best bij jullie past).

Maar van daaruit moeten jullie een eigen weg zoeken waarbij jullie niet aarzelen om oplossingen te zoeken die specifiek bij jullie passen. Hoe sterker dat jullie hierover creatief nadenken, hoe beter de oplossing zal zijn. Stel daarom geen enkel veto, onderzoek elk constructief voorstel van elkaar en kies uiteindelijk voor datgene waar jullie zich best bij voelen, ook als jullie omgeving jullie oplossing niet begrijpt of aanvaard.

Het kan best zijn dat een vorige generatie zich eerder onwennig voelt bij die ongedwongen omgang waarvoor jullie kiezen omwille van de kinderen. Elke generatie hanteert immers zijn eigen normen en waarden en kan daar moeilijk afstand van nemen. Maar jullie leven nú. Dus zoeken jullie best zelf de juiste weg voor jullie geluk, en dat van jullie kinderen.

TIPS – het is GOED dat :

- *jullie beiden oprecht van de kinderen houden, jullie de zorg voor hen willen blijven delen en jullie aanvaarden dat een kind recht heeft op zijn beide ouders;*
- *jullie bereid zijn om negatieve gevoelens tegenover (ex-)partner opzij te schuiven in het belang van de kinderen;*
- *jullie bereid zijn jezelf soms op de tweede plaats te zetten, goede afspraken te maken en die ook na komen;*
- *jullie erop vertrouwen dat de (ex-)partner, net als jij, bereid is om een goede ouder voor de kinderen te zijn, ook al gaat er al eens iets mis.*

BEPERK DE VERANDERINGEN VOOR JE KINDEREN

Vermits de grootste vrees van de kinderen is dat hun leven helemaal overhoop zal geworpen worden door de scheiding is het jullie belangrijkste taak hen te laten **ondervinden** dat dit niet het geval zal zijn. Zeker niet in het begin. Later als ze de scheiding meer verwerkt hebben zullen geleidelijke veranderingen hen minder zwaar vallen en jullie dus minder problemen veroorzaken.

Birdnesting (vogelnestmodel)

De kinderen blijven in het (ouderlijk) huis, de ouders lossen elkaar geregeld (wekelijks?) af. Voor ouders die het kunnen en willen doen is dit ideaal voor de kinderen. Als er iets is wat hen kan geruststellen is het wel hun oude vertrouwde omgeving. Alleen 'hun' huis kan hen dat comfort bieden.

Bij co-ouderschap is dat voor de kinderen een stevig houvast. Zij behouden daarmee niet alleen hun huis maar ook de buurt, sommige vriendjes en wellicht ook hun school.
Als ouder is die wisseling zeker niet de gemakkelijkste weg maar wel diegene die je het meest voldoening zal geven omdat je heel vlug zult zien welke steun dit voor je kinderen betekent. Daarbij krijg je veel beter inzicht in wat je kinderen zullen beleven als je later in gescheiden huizen co- ouderschap toepast en zij tussen twee huizen moeten laveren.

Er zijn mensen die dit vogelnestmodel zelfs blijvend handhaven tot de kinderen volwassen zijn. Doorgaans voelt iedereen zich daar erg goed bij.

Wel geven sommige ouders aan dat hun sociaal leven behoorlijk beperkt is in de weken dat ze samen met hun kinderen zijn.

En ook als men het met beperkte middelen moet doen, kan het. Vaak is het een kwestie van creativiteit en mentaliteit. Sommigen doen het door bijkomend iets te huren dat ze ook met elkaar delen.

Co-ouderschap

Dat co-ouderschap meer en meer toegepast wordt na de scheiding is een goede zaak. Maar dit vervangt de birdnesting niet. Integendeel, het co-ouderschap kan zowat de grootste verandering in het leven van je kind zijn. Kinderen vinden het wel tof dat er **gelijkwaardig** contact blijft met beide ouders, maar de meeste kinderen hebben een hekel aan het sleuren, vergeten, gemis.

Teveel wordt vergeten dat het contact **niet evenveel** moet zijn om **gelijkwaardig** te zijn. Als vóór de scheiding de kinderen 2/3de van de tijd met de ene ouder doorbrachten en 1/3de met de andere, waarom zou dit dan nu plots half-half moeten worden?

Is het niet best dat de tijd dat de kinderen bij een ouder zijn min of meer evenredig is met de tijd die hij of zij ervoor kan vrijmaken. De kans is dan groot dat die tijd veel meer quality-time zal worden.

Een goed idee kan het ook zijn, zeker bij (heel) jonge kinderen, om het co-ouderschap van in het begin te zien als een groeimodel. In het begin kunnen de kinderen misschien best overwegend bij één ouder zijn omdat het voor hen rustgevender is en één van de ouders best beschikbaar is.

Tegelijk kan je voorzien dat het naargelang ze groter worden zal worden aangepast. Dit kan het ook gemakkelijker maken voor een ouder die bij de scheiding de kinderen heel moeilijk kan missen.

De School

Naast ‘hun’ huis is ‘hun’ school ook de plek waar de leefwereld van kinderen zich afspeelt. Meer nog dan thuis hebben ze daar hun vriendjes die in deze

periode voor hen de belangrijkste steun kunnen zijn. Ontneem hen dit niet zonder dat dit absoluut noodzakelijk is. Zorg er minstens voor dat het lopend schooljaar kan afgemaakt worden.

Moet er dan iets veranderen, zoek dan naar een oplossing waarbij zij zich gelukkig voelen. Er zijn voornamelijk twee oorzaken waarom het met de studie van je kind behoorlijk mis kan gaan. Als het zich slecht in zijn vel voelt op school en als men op school niet beseft waarom de resultaten van het kind plots bergaf gaan of waarom het gedrag van het kind nu veel agressiever of onverschillig geworden is. Aan beide zaken kan je wat doen.

Als het kind tenminste op school in zijn vertrouwde omgeving kan blijven zal het zich beter voelen dan wanneer het ook daar een totaal nieuwe omgeving 'opgedrongen' krijgt. En opdat de leraar vlug genoeg zou weten wat er precies hapert, ga ermee praten. Leg hem uit dat je kind het met die omstandigheden thuis lastig kan hebben, en dat je hoopt dat ze het op school goed zullen opvangen.

Heel wat leraren beseffen tegenwoordig al te goed wat een kind in die periode te verwerken krijgt en zullen positief reageren op jouw vraag. Toch kunnen er jammer genoeg nog zijn die daar heel wat minder oor naar hebben. Bespreek het dan met de directie en vraag dat er minstens iemand zou zijn die je zoon of dochter wat wil volgen en steunen.

En er is ook nog altijd het oudercomité als een school geen minimale richtlijnen heeft over de wijze waarop zij kinderen met moeilijkheden ten gevolge van scheiding of verlies van een ouder wil begeleiden.

Jan verhuisde twee maanden nadat hij Nicole over zijn gevoelens voor een andere vrouw had verteld naar een appartement in de buurt. Voorlopig verbleven ze afwisselend een week in het ouderlijk huis en in het 'gedeelde' appartement.
Het was uiteindelijk Jan die voorstelde om die voorlopige regeling te behouden totdat de kinderen oud genoeg waren. 'Als we dit zo'n elf jaar volhouden, dan is onze jongste zoon volwassen en het huis afbetaald', was zijn redenering. Nicole kon zich daarin vinden.
Tijdens de week dat ze niet in het huis wonen, verblijven ze sinds lange tijd ieder bij hun nieuwe partner. Jan vindt beide situaties aangenaam. Maar hij heeft wel oog voor wat Nicole voelt als ze haar huis en vooral haar kinderen mist. Daarom vindt hij het heel normaal dat ze de woensdagmiddag met de kinderen doorbrengt als zij vrij is en hij niet.
Bij de wisseling op vrijdag lassen ze vaak een overlegmoment in, en door de week zijn ze per e- mail altijd beschikbaar voor communicatie. Ze kozen voor een beperkte omgang van hun nieuwe partners met de kinderen. Zo hebben de kinderen niet het

gevoel dat ze plusouders hebben. Ze beschouwen de partners van hun ouders veel meer als vrienden.

TIPS

- *Voer de veranderingen in het leven van je kinderen door in hun ritme, niet in dat van jou.*
- *Neem ook die tijd voor jezelf, want tijd brengt raad en voorkomt beslissingen die later pijn doen.*
- *Weten wat er concreet voor hen gaat veranderen en wat hetzelfde blijft, is voor de kinderen veel belangrijker dan weten hoe gescheiden jullie precies zijn.*
- *Jullie kinderen geruststellen dat ze altijd op jullie beiden kunnen rekenen is belangrijker dan op elke vraag een pasklaar antwoord hebben.*

HET SAMENLEVINGSMODEL DAT BIJ JULLIE PAST

Het contact met je kinderen zo spontaan mogelijk houden is de zuurstof van kindvriendelijk ouderschap. Dit kán ook als jullie gescheiden zijn, maar is uiteraard niet altijd even eenvoudig. Sommigen zullen door omstandigheden die ze niet altijd in de hand hebben verplicht worden op een afstand te gaan wonen die vrijwel alles wat ideaal contact bevordert, bemoeilijkt.

Ook dan zijn er die creatieve oplossingen vinden of anderen die overeenkomen langere vakantieperiodes in te lassen met veel korte en langere weekends tussenin.
Maar de grote meerderheid heeft de keuze om in een dichte of verdere omgeving te blijven wonen. Kan dit op wandelafstand dan kan dit de meest handige oplossing zijn, maar ook wat verder hoeft voor wat grotere kinderen geen probleem te vormen.

Gezien ons uitgangspunt is dat **iedereen zich beter moet voelen na de scheiding,** mag de afstand alleen niet dichter zijn dan wat beide ex-partners kunnen verdragen. De afstand zal omgekeerd evenredig moeten zijn met de afstand die de beide partners mentaal van elkaar genomen hebben. Hoe ‘dichter’ één van beide nog aan de andere vastzit, hoe groter de fysieke afstand tussen hen zal moeten zijn.

Is dat vastzitten aan de andere nog té groot dan is het aangewezen dat die ouder daar aan werkt. Zelfs als het nodig is beroep durven doen op hulp. Want dat vastzitten belet je om mentaal afstand te kunnen nemen van je ex-partner, wat de basis vormt voor kindwaardig ouderschap.

Mentaal samen blijven

Mentaal samenblijven betekent dat bepaalde activiteiten die vóór de scheiding een hoog samenhorigheidsgevoel opwekten, in zekere mate in stand worden gehouden.

Kinderen vinden dat super, maar voor de ouders is het wellicht lastiger, zeker als de spoken uit het verleden nog de kop opsteken. De ruzies moeten grotendeels achter je liggen omdat de terugkeer van de rust bij de ouders voor de kinderen precies het grootste voordeel van de scheiding is.

In elk geval mag het niet te lang duren vooraleer je de stap naar mentaal samenblijven zet. De komst van een nieuwe partner kan immers roet in het eten gooien.

Je kunt dit mentaal samenblijven zuinig doen, of genereus. Begin liever genereus als dit mogelijk is, en bouw langzaam af als dit nodig is. Zo volg je best het ritme van de kinderen.

Het samen vieren van feesten of verjaardagen of het in stand houden van rituelen is voor sommige families erg belangrijk. Andere houden veel meer van verrassingen , er in een mooi weekend met zijn allen op uit trekken. Of een gezamenlijke fietstocht.
In veel gezinnen speelt de eettafel een belangrijke rol. Als iedereen aan tafel zit ontstaan er gesprekken en kan er worden gelachen. Sommige gescheiden ouders gaan zelfs af en toe samen met hun kinderen op vakantie.

Deze vorm van samenblijven veronderstelt (een grote) soepelheid in de verblijfsregeling. ‘Dat kan niet, want het is mijn week’ hoort hier niet thuis. Kinderen begrijpen ook niet waarom dit niet kan, en al zeker niet waarom dat dit niet mag!

Mentaal en fysiek samen blijven

Mentaal samenblijven is ongetwijfeld het belangrijkste. In elkaars buurt blijven wonen is voor de kinderen een meerwaarde. Heel dichtbij in een tweewoonst of in twee appartementen in eenzelfde gebouw, iets verder weg in de straat, om de hoek, of een paar straten verder.

Een groot verschil met het voorgaande is dat de verblijfsafspraken alleen maar het kader zijn, geen gebod of verbod. Beiden willen dat de kinderen hun beide ouders kunnen zien als ze daar behoefte aan hebben. Je kan daar wel afspraken over maken maar de deur van beide huizen staat altijd symbolisch open.

Het grote voordeel voor de kinderen ligt voor de hand: ze zullen er zeker aan moeten wennen dat hun ouders niet meer in hetzelfde huis leven, maar ze zullen op geen enkel moment het gevoel hebben een van hun ouders te moeten missen. Bijna onmerkbaar zijn ze van een gesloten in een open gezinstoestand beland.

Mentaal en fysiek in hetzelfde huis

De meest extreme manier om mentaal en fysiek samen te blijven is natuurlijk ‘apart’ in hetzelfde huis blijven wonen of er een meer geschikt huis voor te zoeken. In feite biedt deze oplossing niet zoveel voordelen ten opzichte van de vorige optie.

Het kan voor de kinderen ideaal zijn op voorwaarde dat de ouders er voldoende klaar voor zijn of er voldoende de noodzaak van inzien wegens financiële of praktische omstandigheden. Toch wordt er soms voor gekozen, alleen maar omdat beide ouders een grote behoefte hebben om het dagelijkse leven met hun kinderen te blijven delen.

In dat geval lijkt de beschikbare ruimte er weinig toe te doen. Als de wil echt aanwezig is, weten sommigen met een minimum aan ruimte en privacy een oplossing te vinden waar iedereen zich goed bij voelt.

Zo is er bijvoorbeeld Dirk. Hij woont boven, en zijn vroegere partner beneden in het huis. De kamer van hun zoontje is tussenin. Ze wisselen elke week het toezicht, maar Claude (5) ziet zijn vader en moeder dagelijks. Dirk heeft sinds kort een andere

relatie en zit in wat hij noemt de 'verkennende fase'. Zijn ex-partner heeft geen relatie.
'Ik weet nog niet of het lukt om zo dicht op elkaar te blijven leven', denkt hij. 'Je komt elkaar vaak tegen, misschien te vaak. Je blijft echt vasthangen aan elkaars dagelijks leven en dat is moeilijk. Ik zie het eerder als een tussenoplossing tot iemand de behoefte zal voelen om een ander gezin uit te bouwen. Op dit ogenblik is dit alleen maar een vage toekomst, ons scenario reikt nog niet zo ver.'

Voor elk wat wils

Zoals gezegd hoeft niemand zijn keuze te beperken tot een van de voorgestelde modellen. Nagenoeg elk scheidend paar kan zijn eigen weg vinden. Het volstaat om het ouderschap blijvend te delen en de kinderen zo weinig mogelijk hinder van de scheiding te laten ondervinden. De sterke wil van beiden om dit te doen volstaat.

Frederik: 'Na onze afgebroken studie aan de universiteit was Marijke als beheerster in een meubelzaak begonnen', Het bedrijf bloeide. Er kwam steeds meer administratie bij kijken en ik besloot ook in de zaak te stappen. Intussen hadden we twee kindjes.
Na veertien jaar samenzijn besloten we te scheiden. Echt ruzie hebben we nooit gemaakt, dus konden we samen blijven werken. Marijke koos voor het appartement boven de winkel, ik bleef in ons huis. We gingen voor co-ouderschap. Omdat hun school in de buurt van de winkel was, zagen we de kinderen elke dag en zagen zij ons samen aan het werk.
Toen Marijke iemand leerde kennen die op een uur rijden van ons vandaan woonde, werden de zaken moeilijker. Vooral voor haar. Gedurende haar week moest ze ervoor zorgen dat de kinderen op tijd op school waren, ook op haar vrije dag.
We pasten ons aan: de week dat de kids bij mij zijn, brengt Marijke hen op maandag naar school en brengt ze hun spullen bij mij. Meestal drinken we dan samen koffie en nemen we de tijd om wat bij te praten, vooral over de kinderen. Na school komen de kinderen elke dag naar de winkel en daarna gaan ze op stap met hun vrienden of gaan ze naar mijn huis.
Drie jaar geleden leerde ik ook iemand kennen, maar deze winter zijn we uit elkaar gegaan. Ze had het moeilijk met de goede band die ik met Marijke heb behouden. Haar vrees was niet nodig Onze band is uitsluitend als vader en moeder van onze kinderen, maar ik begrijp dat dit voor iemand die dat zelf niet heeft beleefd soms moeilijk te begrijpen is. Doodjammer.'

TIPS

- *Omdat afstand nemen alleen maar mogelijk is als je eigen leven en geluk weer vorm krijgen, is investeren in jezelf de eerste boodschap.*

- *Heb er begrip voor als jouw (ex-)partner niet zo ver is als jij. Geef hem of haar de kans en de tijd om begrip te krijgen voor jouw standpunt.*
- *Vergeet het ideaalbeeld van jouw (ex-)partner. Zie hem of haar als een mens met gebreken, maar ook met oog voor zijn of haar kwaliteiten*
- *Alleen je hart laten spreken is niet verstandig. Neem nooit beslissingen op basis van je (eerste) emoties.*

VORM JE NIEUW GEZIN ALS JE KINDEREN ER KLAAR VOOR ZIJN

Het is een grote geruststelling als je erin geslaagd bent uit wat voorafging een passende oplossing voor jou en je vroeger gezin te vinden. Als je die ingesteldheid ook aanhoudt bij de vorming van een nieuw gezin dan zullen er zelden noemenswaardige moeilijkheden voorkomen. Een meerderheid van kinderen in een nieuw samengesteld gezin getuigt dat hun welbevinden stijgt.

Wel is het nodig je ervan bewust te zijn dat ook deze overgang voor hen moeilijk kan zijn, dat die zeker niet te vroeg mag komen als ze de scheiding nog niet helemaal verwerkt hebben en dat je er voldoende met hen over spreekt. Zo alleen kan je afdoend reageren op wat hen kan hinderen om de nieuwe situatie voluit te aanvaarden.

Vergeet het kerngezin

De grootste fout die gemakkelijk gemaakt wordt is dat je van je nieuw gezin zo vlug mogelijk een 'ersatz'-kerngezin wil maken omdat het de enige gezinsvorm is die je bekend is of omdat je het verlies van je oorspronkelijke gezin wil compenseren.

Een Nieuw samengesteld gezin is iets **helemaal anders**. Het groeit niet ‘natuurlijk’, dus de meeste relaties worden aan elkaar opgelegd. Dat kan lukken en mislukken. Daarbij vertrekt een kerngezin uit het niets, nu heeft iedereen een verleden dat anders is en dat sommigen nog flink pijn kan doen.

Zo kan je niet verwachten dat de ene van de andere ‘spontaan’ zal gaan houden. De kinderen hebben niet om de plusouder gevraagd, die zal dus hun

genegenheid moeten winnen, stap voor stap. En ook omgekeerd, een goede plusouder zal zeker met de beste intenties vertrekken maar kan verwonderd vaststellen dat hij of zij niet van dat kind houdt, zeker niet als het voortdurend dwars ligt.

Verwachtingen en afspraken

Het welslagen van je nieuw gezin zal overwegend afhangen van het feit of jullie vooraf of in het prille begin onderzocht hebben welke jullie wederzijdse verwachtingen zijn, dat jullie daaromtrent sluitende afspraken gemaakt hebben en dat jullie die afspraken zo goed mogelijk met de kinderen bespreken.

Als omwille van je job het nodig is dat je nieuwe partner taken van jou op zich moet nemen dan is het heel belangrijk dat je kinderen inzien waarom dat dit zo moet en wat die taak precies impliceert. Kunnen ze er zelf suggesties bij doen hoe dit best zal gebeuren, des te beter want dat impliceert dat ze het met het principe eens zijn.

Pedagogen hebben het dan over een ‘democratische’ stijl van opvoeden en deze blijkt inderdaad meest succesvol te zijn, zeker in een nieuw gezin.

Maar ook alles wat jullie van elkaar verwachten dient grondig te worden bekeken. De rol van een vader en een moeder liggen zowat vast, de rol van plusouder moet telkens opnieuw uitgevonden worden. Geen wonder dat er nogal wat misvattingen over bestaan. Hoe meer men naar die rol moet ‘zoeken’ met gissen en missen, hoe onstabieler jullie nieuw gezin zal zijn.

De nieuwe rol van de plusouder

Het spreekt voor zich dat, naarmate de ouders beslissen om meer ouder te blijven, de rol van de plusouder verkleint. Sommigen zullen het daar niet zo gemakkelijk mee hebben maar ze hebben ongelijk.

In de eerste plaats is het veel beter voor henzelf omdat hun rol hierdoor duidelijk wordt. Meer duidelijkheid wil zeggen dat, als men er zich aan houdt, de kans op herrie gevoelig verkleint.

Daarbij zal de plusouder door die afspraken veel minder in de verleiding komen om toch een deel van het ouderschap op zich te nemen omdat hij of zij het, met de beste bedoelingen, 'beter' wil doen. Daardoor vermijd je ook van de kinderen het verwijt te krijgen dat je je daar niet moet mee moeien, 'want dat je hun vader of moeder niet bent'. De vrijgekomen tijd kan je beter voor jezelf gebruiken.

In die rol zal de plusouder veel vlugger het vertrouwen en de vriendschap van de jongeren winnen. Wellicht komen ze dan vroeg of laat bij jou terecht voor zaken die ze aan hun papa of mama niet durven of kunnen vragen.

Maar ook van de plusouder wordt dan wel verwacht dat die ook een andere kijk wil hebben op dat nieuwe gezin. Dat die ook de knop wil omdraaien en er niet verder van uitgaan dat de nieuwe partner **exclusief** van hem of van haar zal zijn. Voor zover de contacten tussen de ouders louter om het welbevinden van de kinderen gaan, zou daar geen opgelegde beperking mogen bestaan.

Zowel je partner als de kinderen zullen je daar bijzonder dankbaar voor zijn. En uiteraard mag je van je partner verwachten dat die voldoende controle heeft om daarin niet te overdrijven en dat jij veruit op de eerste plaats blijft staan.... . Voor zover zijn of haar kinderen niet even moeten voorgaan.

Want dat is nu eenmaal de prijs die je betaalt als je verliefd wordt op iemand met kinderen.

Sina wachtte rustig af tot haar relatie vaste vorm had gekregen voordat ze haar vriend aan haar kinderen voorstelde. Zes maanden. Emanuelle (10) reageerde erg negatief. Ze aanvaardde de komst van Kristof helemaal niet. Op Peggy (5) maakte het nieuws weinig indruk.
Een tijd later kwam Kristof bij hen inwonen en kort daarop trouwde hij met Sina. Emanuelle bleef dwarsliggen en maakte het hun erg moeilijk. Sina probeerde de patstelling te ontmijnen door haar te zeggen dat ze zich niet verplicht moest voelen om haar plusvader aardig te vinden, maar dat ze wel respect kon tonen. Gelukkig had Tom, de ex-partner van Sina, geen enkele moeite met het accepteren van Sina's vriend.

‘Ik heb wel een periode van aanpassing meegemaakt,’ zegt hij, ‘maar uiteindelijk was ik meer gerustgesteld dan jaloers omdat ik zag hoe zijn aanwezigheid weer evenwicht bracht in het leven van Sina. Daar varen de kinderen ook goed bij.’ Uiteindelijk was het de goede verstandhouding tussen de twee mannen die de kentering bij Emanuelle teweegbracht.

TIPS

- *Introduceer nieuwe partners niet zolang de kans op een duurzame relatie onvoldoende aanwezig is.*
- *De aanvaarding van je nieuwe partner door je ex zal voor een groot deel diens relatie met je kinderen bepalen.*
- *De tijd die je met je nieuwe partner besteedt aan het onderzoeken van jullie verwachtingen, win je later dubbel en dwars terug.*
- *Zorg voor een rol voor de plusouder ten opzichte van de kinderen, waar iedereen zich goed bij kan voelen.*

VOORKOMEN BETER DAN GENEZEN

Toegegeven, alles voorkomen is onmogelijk. Maar je preventief erg goed voorbereiden kan wel het verschil maken. Scheiden doe je niet zomaar, zeker niet als je kinderen hebt die de gevolgen ervan moeten dragen. Een nieuw gezin vormen evenmin. Want een nieuw gezin kan je nieuwe vleugels geven. Maar het gevaar te vallen is groter dan bij een kerngezin omdat er zoveel meer komt bij kijken. Wie er met zorg aan begint maakt de kans op succes zoveel groter.

Het ouderschapsplan bij scheiding

Hoewel het ouderschapsplan nog niet verplicht is in België (in Nederland wel) is het zowat **de basis van een kindvriendelijke scheiding**. Het is een houvast voor de beide ouders en de kinderen.
Het is een document waarin ouders die scheiden afspraken maken over de gezamenlijke opvoeding van hun kind. Niet alleen de noodzakelijke afspraken over omgangs- en financiële regelingen zullen daarin

opgenomen worden, maar ook alle beschikkingen om afzonderlijk en samen verantwoordelijke ouders voor het kind te blijven.

Kinderen zijn immers afhankelijk van de wisselvalligheden binnen de relatie van hun ouders tijdens, maar vooral na een scheiding. Scheiden zonder conflicten komt weinig voor. Het opstellen van een ouderschapsplan kan een belangrijke bijdrage leveren aan het minimaliseren van conflicten wanneer het op een juiste wijze en zo nodig onder begeleiding is opgemaakt.

Het probleem bij het opmaken van zo'n plan is dat dit best gebeurt bij het begin van de scheiding. Jammer genoeg is dit zowat het moeilijkste moment omdat de ouders vaak overhoop liggen met elkaar en dikwijls ook met zichzelf. Op een ogenblik dat de zwaarste emoties domineren is het dikwijls té moeilijk om rationeel de beste keuzes te maken voor de kinderen.

Hoewel jullie in gunstiger omstandigheden perfect in staat zouden zijn om zo'n plan op te stellen kan het nu een helse taak zijn. Om tot een goed resultaat te komen zal bemiddeling vaak de beste weg zijn. Toch kan die lastige oefening vermeden worden als je er eerder aan dacht dat je dit ooit wel zou kunnen overkomen.

De ouderschapsbelofte

Bij een scheiding zal je betreuren dat je er nooit vroeger aan durfde te denken dat dit ooit kón gebeuren. Als jullie nu op scheiden staan of gescheiden zijn is het voor jullie als ouders natuurlijk te laat, maar als jullie in een nieuw gezin nog een kind zouden krijgen is een ouderschapsbelofte de meest aangewezen voorzorg.

Immers, meer dan de helft van de vaste partners huwt niet meer en van diegenen die dat wél doen zal ruim één op drie scheiden. Hun kind heeft dan geen enkele 'verzekering' dat het zal kunnen blijven rekenen op zijn beide ouders. In het eerste geval is er over hem of haar zelfs niets afgesproken, werd er hem of haar niets beloofd. In het tweede geval wordt de belofte aan elkaar verbroken.
Daarom is de geboorte de enige en de meest aangewezen gebeurtenis in jullie leven om jullie formeel en blijvend te engageren tegenover jullie kind, zowel elk afzonderlijk als samen.

De ouderschapsbelofte is een verklaring waarin toekomstige ouders zich duurzaam engageren om er 'te zijn en te blijven' voor hun kind. Het uitspreken van een opvoedbelofte en het onderschrijven van de ouderschapsverbintenis versterkt het voornemen om ongeacht de evolutie van de liefdesrelatie als ex-partners samen ouders te blijven voor het kind. De ouderschapbelofte is een opbouwend instrument.

Sommigen zullen het misschien ongepast vinden om bij zo'n heuglijke gebeurtenis ook aan 'kwade' dagen te durven denken. Nochtans vinden velen onder ons het heel normaal wat hun bezittingen betreft als ze een (huwelijks)contract opmaken. Ook op dat vlak hou je dan reeds rekening met mogelijke 'kwade dagen' !

Bovendien gaat de ouderschapsbelofte in hoofdzaak over de goede dagen maar is ze er realistisch genoeg ook als er andere dagen zouden aanbreken.

Het voordeel van deze belofte is dat ze jullie in staat stelt om in **gunstige omstandigheden** een basisovereenkomst te sluiten. Komen er later problemen en dient er een **ouderschapsplan** te worden opgesteld, dan kan je verder bouwen op dit eerder opgemaakte sterke fundament.

Ouderschapsbelofte (voorbeeld)
Ik Yves Willems vader van Gustave Willems, geboren te Gent op 14 juni 2013 en ik Karolien Verleyen, zijn moeder verbinden er ons samen toe:
ons in te zetten voor zijn opvoeding
zijn opvoeding en ontwikkeling in de eerste plaats als ónze taak te beschouwen
Van zijn belang onze eerste zorg te maken
hem veiligheid, geborgenheid, leiding en begeleiding te geven
rekening te houden met zijn ontwikkelingskansen en ontwikkelingsfasen
passende levensomstandigheden te bieden zodat hij zich goed kan ontwikkelen
geen geweld te zullen gebruiken en hem respectvol te behandelen
erop toe te zien dat hij gepast onderwijs krijgt
er 'te zijn en te blijven' voor Gustave, We verbinden er ons elk afzonderlijk toe, In alle omstandigheden voorrang te geven aan oplossingen die het welzijn van Gustave meest ten goede komen.
en mochten er zich ooit conflicten tussen ons voordoen, alles in het werk te stellen om hem buiten deze conflicten te houden.
Aldus opgemaakt te Heusden op vrijdag 2 mei 2014 in aanwezigheid van Kristel Verleyen en van Frank Willems die als getuigen hiervan deze belofte ter bevestiging mede ondertekenen.
De vader De moeder Getuige van vader Getuige van moeder

In aanwezigheid van mevrouw Liliane Lebon, Schepen van Heusden – Destelbergen

Een plusouderschapsplan

We zegden eerder dat je nieuwe gezin staat of valt met het grondig nagaan van elkaars verwachtingen en het maken van goede afspraken. **Een plusouderschapsplan stelt je in staat om heel concrete afspraken te maken.** Dit veronderstelt dat je goed hebt nagedacht over elkaars verwachtingen.

Als er een goed ouderschapsplan bestaat, wordt het vrij eenvoudig om daar het plusouderschapsplan te doen op aansluiten. Meer nog, goede afspraken die werden gemaakt met de (ex)-partner stellen je beter in staat om de rol van de plusouder stevig vast te leggen. In de beste gevallen kan dit zelfs gebeuren met de instemming van de andere ouder.

Het plusouderschapsplan is een document waarin de ouder en de nieuwe partner afspreken hoe zij twee gezinsculturen kunnen samenvoegen. Er wordt afgestemd op eerder gemaakte afspraken in het ouderschapsplan. Ook de inbreng van de (oudere) kinderen wordt voorzien.

TIPS

- Jullie partnerschap behoort tot het verleden, als ouders hebben jullie een toekomst rond een uniek project: jullie kinderen.
- Wat er ook gebeurt, behandel elkaar ten overstaan van de kinderen altijd met respect
- Spreek zoveel mogelijk met één stem zodat ze aanvoelen dat jullie als ouders voor hen ‘samen’ blijven.
- Mijd zowel zachte heelmeesters die jouw grote gelijk bevestigen als anderen die je de loopgraven in willen sturen.

***

Dit deel is opgebouwd vanuit de visie die in het boek ‘Living together apart, gescheiden als partners, samenleven als ouders’ als leidraad diende. Het boek is uitgegeven door Lannoo nv, werd bekroond met de Pychologies award, en is recent in het Duits vertaald en uitgegeven.

Aan de hand van vele concrete voorbeelden uit de praktijk biedt dit boek inspiratie aan iedereen die het nieuwe ouderschapsmodel op zijn of haar eigen manier wil invullen.
Op die manier is het een sluitend antwoord op datgene wat kinderen van gescheiden ouders vragen. Het is te krijgen via www.eennieuwgezin.be of in jouw boekhandel. Er bestaat ook een e-versie.