

KINDVRIENDELIJK SCHEIDEN

HOE DOE JE DAT?



Een eenvoudige handleiding voor al wie bij scheiding het
beste wil voor zijn kinderen

Beste ouders en plusouders,

Welke ouder maakt zich bij zijn scheiding geen grote zorgen over wat er verder met zijn kinderen zal gebeuren? Anderen staan aan de kant om je te zeggen dat je kinderen de rekening ervan zullen betalen.

En eerlijk gezegd, dit is inderdaad mogelijk. Het kan echter ook helemaal anders. En het goede nieuws is dat dit vrijwel helemaal van jullie zelf afhangt.

Als jullie erin slagen om de eigen pijn te verwerken, emoties onder controle te houden en onderscheid weten te maken tussen jullie partnerschap dat uiteenvalt en jullie ouderschap dat moet blijven, dan kun je ervoor zorgen dat jullie kinderen even gelukkig zullen zijn als kinderen wiens ouders niet scheiden.

Dat wil niet zeggen dat de scheiding hen geen pijn zal doen. Net zoals jij, zullen ze dat moeten verwerken. En daarna moeten ook zij de kans krijgen om samen met jullie een misschien wat andere, maar evenwaardige toekomst op te bouwen.

Jullie hebben immers dezelfde uitdaging: het verleden achter je te laten en jullie leven opnieuw en anders in te richten.

Wat hen betreft kun je alleen maar een foutloos parcours afleggen als jullie de scheiding niet alleen bekijken vanuit jullie eigen standpunt maar ook door de ogen van jullie kinderen.

Deel I van deze brochure wil je daarbij helpen. Vrijwel alles wat je hierin leest vindt zijn oorsprong in uitspraken van jongeren die de scheiding van hun ouders beleefden.

Omdat kindvriendelijk scheiden haaks staat op een vechtscheiding en vooral op de voortzetting van de strijd na de scheiding, dient er alles aan gedaan te worden om zo'n uitputtingsslag met alleen verliezers, vooral de kinderen, te vermijden.

Deel II van dit werkje wijst je de weg om een vechtscheiding te vermijden of te ontmijden. Die weg bestaat en noemt bemiddeling.

Kindvriendelijk scheiden betekent dat men het aandurft om het gescheiden-zijn-met-kinderen te herdenken. Als het echt niet meer gaat tussen jullie is samenblijven voor de kinderen geen optie, maar scheiden en voortaan niet meer door één deur kunnen, is evenmin een oplossing.

Deel III reikt je alles aan wat je nodig hebt om oplossingen te vinden om, zowel afzonderlijk als samen, ouder te blijven van jullie kinderen terwijl jullie partnerschap definitief is beëindigd.

Hierbij wordt geen vast patroon voorgesteld maar een gamma van omgangsvormen die één punt gemeen hebben: De vaste wil om als ouders op een betere manier met elkaar om te gaan voor het welzijn en welbevinden van jullie kinderen.

Dit betekent helemaal niet dat je jezelf moet 'opofferen' voor je kinderen. Ook een nieuw leven kan je inrichten, rekening houdend met hun emoties en gevoeligheden. Lees alles even door en de kans is groot dat jullie het gescheiden zijn heel anders gaan bekijken. Goed scheiden doe je samen zodat iedereen er beter van wordt. Dat wensen we je van harte toe.

Liefste mama en papa,

Met deze brief wil ik jullie laten weten hoe ik mij voel. Toen ik hoorde dat jullie gingen scheiden stortte mijn wereld zowat in elkaar.

Ik wil zo graag allebei mijn ouders in mijn leven. Twee ouders die van mij houden en mij groot zien worden. Twee ouders die staan te juichen langs de lijn, trots zijn als ik goeie cijfers haal, meeleven met mijn eerste liefdesverdriet. Die samen op de eerste rij zitten als ik examen doe en liefdevol hun eerste kleinkind vasthouden.

Weten jullie wel welk verdriet ik soms heb ? Als ik boodschapper moet zijn. Als ik moet luisteren naar de gemene dingen die jullie over elkaar zeggen. Als ik zie dat jullie elkaar negeren waar ik bij ben. Weten jullie wel hoe moeilijk het is om van jullie allebei te houden, terwijl dat soms van één van jullie niet mag ? Dat ik dan maar niks zeg over hoe leuk het weekend wel was ?

Ik voel me verscheurd tussen jullie beiden, temeer daar ik van jullie allebei zo ontzettend veel hou. Ik voel me schuldig als ik het leuk heb bij de ander. Ik voel me verantwoordelijk voor jullie geluk. Ik zie wel dat jullie er zelfs gelukkiger uitzien. Maar voor mij en andere kinderen van gescheiden ouders is dat vaak niet zo makkelijk. Sommigen van ons hebben er de rest van hun leven last van.

Daarom zou ik jullie een paar dingen willen vragen die wellicht alle kinderen van gescheiden ouders aan hun papa en mama vragen:

- Laat mij alsjeblieft geen kant kiezen
- Maak geen ruzie waar ik bij zijn
- Zeg geen slechte dingen over elkaar tegen mij
- Geef mij tijd om te wennen aan de nieuwe situatie
- Luister echt naar wat ik te zeggen heb
- Geef mij de ruimte om van jullie allebei te houden
- Vergeet niet dat jullie samen voor mij hebben gekozen

Een scheiding voelt als een veilig huis dat ineens helemaal wordt verbouwd. Muren eruit, nieuwe vloerbedekking, ander behang. Eerst is het één grote puinhoop en dan komt er heel langzaam iets moois tevoorschijn. Laat mij rustig mee verven en vraag mij wat ik van het uitzicht vind.

Zo bouw ik met elk van jullie aan een nieuw huis. Met hier en daar een barst of een kapotte dakpan. Maar wel warm, veilig en stevig. Zo kan ik mij in het huis van elk van jullie THUIS voelen. De sleutel heb ik jullie net gegeven.

De zoon – dochter van jullie beiden

Deel 1

Je scheiding en je nieuw gezin bekijken door de ogen van je kind

1. Het gesprek dat ons leven verandert
2. Help, onze wereld stort in elkaar
3. Ik wil mijn mama en mijn papa, allebei
4. Praat niet alleen, spreek écht met mij
5. Jouw nieuwe partner en wij
6. De rechtbank, liever niet

HET GESPREK DAT ONS LEVEN VERANDERT

Het gesprek waarbij je ons vertelt dat je gaat scheiden vergeten we nooit. Daarom is het zo belangrijk dat je het draaglijk maakt en ons niet onzeker en ‘verweesd’ achterlaat.

Het ergste voor ons is natuurlijk als we er zelf achter komen zonder gesprek. Bij een ruzie bijvoorbeeld waarbij jullie elkaar de onzinnigste verwijten naar het hoofd slingeren. Of als je de deur zomaar achter je dicht trekt en je het aan de ander overlaat om ons uit te leggen wat er gebeurt.

Veruit liefst hebben we dat jullie dat gesprek **samen** met ons voeren en dat jullie het goed voorbereid hebben. Wat jullie vertellen is voor ons best zo concreet mogelijk omdat vaagheid ons alleen maar onzeker maakt. Bovendien zoeken we vlugger dan je denkt de schuld bij onszelf.

Wellicht beseffen jullie wel dat je onze onbezorgde wereld door elkaar gaat schudden. Het is zeker niet makkelijk voor jullie om ons dit te vertellen. Probeer daarom het beste moment uit te kiezen en houdt de komende dagen voldoende tijd voor ons vrij om de vragen waar we mee zitten te beantwoorden. We begrijpen dat je zelf ook verdriet hebt en je mag ons dat gerust tonen, maar zorg ervoor dat wij het niet zijn die jullie moeten troosten.

Denk er ook aan dat iedereen van ons dit gesprek anders zal beleven. Vraag dus de komende dagen aan ieder van ons hoe we jullie boodschap verteerd hebben. Misschien verschiet je er wel van hoe anders dit bij ieder van ons kan zijn.

Tip : het stappenplan van P.Vollinga.

Stap 1. Houd de inleiding zo kort mogelijk. ‘Schatjes, ga eens even zitten’ is ruim voldoende als uit je houding en blik voldoende blijkt dat er een nare boodschap zit aan te komen.

Stap 2. Deel de klap onmiddellijk uit. Je kunt slecht nieuws het best meteen brengen en dan pas verder praten. Het schijnt dat je door zo’n schok langzamer gaat denken en dat is in dit geval een winstpunt. Over het hoe en waarom moet je nu dus niet te veel praten. Een paar argumenten is ruim voldoende.

Stap 3. De moeilijkste stap: help hen om het te verwerken terwijl je daar wellicht zelf nog niet klaar mee bent. Dus ga niet verder in op je eigen problemen, maar op hún verdriet, hún boosheid, hún verwarring.

Stap 4. Als je de schok die ze ondergingen goed hebt opgevangen, kun je overgaan naar de oplossing. Hoe meer je hen naar waarheid kunt geruststellen, hoe beter. Hoe concreter je dat kunt doen, hoe meer effect het zal hebben.

Licht hen eerlijk in over wat er zal veranderen ook al weet je dat ze precies deze veranderingen verafschuwen. Zorg er dus voor dat er ook heel wat **niet** verandert. Dat zal hen geruster stellen. De voorsprong van ouders die ervoor kiezen samen ouder te blijven is hier overduidelijk.

Stap 5. Maak afspraken. Vertel meteen wat er de eerstkomende dagen gaat gebeuren, hoe je ervoor gaat zorgen dat ze jullie beiden nooit echt lang zullen hoeven te missen en wat jullie zeker nog samen zullen doen. Hoe duidelijker je dat kunt doen, hoe beter.

En over wat je ons vertelt, we moeten zeker niet alles weten, maar vertel ons wel de waarheid. Vooral **'waarom'** jullie uit elkaar gaan is voor ons van belang: En best gebruik je de taal die we verstaan. 'We zijn uit elkaar gegroeid', is misschien waar, maar zegt ons weinig of niets. 'We hebben te veel ruzie' of 'ik heb tegen je vader/moeder gelogen' begrijpen we veel beter.

En mocht het zijn dat jullie verliefd geworden zijn op iemand anders, steek dat niet weg als het belangrijk is voor ons dat we dat weten. Maar maak daarover geen ruzie waar we bij zijn. Tracht het voor ons een plaats te geven. Er gingen misschien voordien ook al andere dingen verkeerd.

Vermijd dat we van bij het begin al keuzes moeten maken. Tussen de 'goede' en de 'slechte'. We willen niet kiezen tussen jullie. Ons doen kiezen is een last die we niet kunnen dragen. Wij hebben, zeker nu, jullie allebei als ouder broodnodig.

Daarom rekenen wij erop dat **jullie tijdens dat gesprek met één stem zullen spreken.** Als jullie voordien goede afspraken maakten dan zal er tijdens dat gesprek geen gekibbel ontstaan.

En voor ons die al wat groter zijn, **geef ons ook een stem.** Niet alleen tijdens dit gesprek maar ook in de toekomst. Dit betekent niet dat je op al onze wensen moet ingaan. Wel dat je ernaar luistert en nagaat of wat jij voor ons wil wel degelijk het beste is voor ons. Zo laat je ons zien dat je ons serieus neemt en dat vinden we heel belangrijk bij de uitdaging die ons wacht. Dan toon je ons hoe graag jullie ons zien.

En als je ons graag ziet, zullen jullie nu **ook stoppen met ruzie maken**, minstens als we in de nabijheid zijn. Want dát is wat onze uitslagen op school kan beïnvloeden en ons gedrag kan veranderen, veel meer dan jullie scheiding op zich.

'Het was eigenlijk een gewone vrijdagavond voor mijn broers en ik, de laatste avond voor de kerstvakantie en de vooravond van onze skivakantie. Toen riepen onze ouders ons samen. De precieze woorden weet ik niet meer maar het was een moment waarop mijn wereld in elkaar stortte. Ik was er kapot van en wou zo snel mogelijk vluchten voor alles en iedereen maar dat ging natuurlijk niet. We waren alle drie zo van slag dat we weinig vragen stelden. Onze enige vraag was: waarom? Ze wilden weg van elkaar, niet voor iemand anders zegden ze, maar gewoon omdat ze helemaal uit elkaar gegroeid waren, alle twee heel hard werkten maar niets meer samen deden, veel te veel ruzie maakten over alles en nog wat. Dat laatste hadden we wel goed gemerkt. Dat kwam zegden ze omdat ze zo lang gehoopt hadden dat het toch nog zou lukken. Voor ons.

De volgende dag vertrokken we alsnog op reis. We sliepen met mijn oma en mama in een hotel en mijn papa in een ander. Elke dag konden we kiezen met wie we gingen skiën en de dag doorbrachten. Achteraf vond ik het een supervakantie, ook al omdat mijn nichtje mee was. Zij was voor mij een heel grote steun.' Manon 10 jaar.

HELP, ONZE WERELD STORT IN ELKAAR !

Naast voortdurende ruzies – waarom zijn jullie dan wel gescheiden? – zijn het de vele ingrijpende veranderingen in ons leven die ons jullie scheiding zo lastig maken.

Vraag ons dus geregeld welke veranderingen ons het moeilijkst vallen zodat je daar wat kan aan doen. We verwachten niet dat jullie altijd zullen kiezen voor wat wij het beste vinden, maar wel voor iets waar we ons beter bij voelen. Toon ons dat wat wij voelen voor jou belangrijk is. Daarom is het best dat je goed weet wat ‘onze’ wereld is.

Die wereld is in de eerste plaats ons huis (en de omgeving).

We horen dat er meer en meer ouders zijn die scheiden en hun kinderen een tijdlang in ‘hun’ huis laten wonen. Hun ouders wisselen elkaar beurtelings af. Dat zouden wij ook heel fijn vinden van jullie. Meteen zullen jullie ook veel beter begrijpen dat we later al eens zullen zeuren als we zelf elk weekend van huis moeten veranderen.

Kan dit helemaal niet, dan kunnen jullie misschien in elkaars buurt blijven wonen. Ver genoeg om geen ruzies meer met elkaar te hebben, maar niet té ver zodat we eens bij de andere langs kunnen lopen als we wat groter worden.

En als er voor ons dan toch twee huizen komen, willen jullie dan maken dat we onze eigen plek hebben in dat nieuwe huis. Laat ons mee beslissen over de inrichting van onze eigen kamer, welke kleur we willen, en zo. Hoe we het ons echt gezellig kunnen maken zodat we niet het gevoel hebben dat we daar maar ‘op bezoek’ komen. En laat ons een paar dingen meesleuren die jij onbelangrijk vindt, maar waar wij van houden.

Een andere school

Vergeten jullie zeker niet dat de school vaak ons enige rustpunt is in deze moeilijke onzekere periode. Ze kan ook ons steunpunt zijn terwijl jullie met elkaar, en misschien wel met jullie zelf, in de knoop liggen, met bovenop onze familie die in twee kampen verdeeld lijkt te zijn.

TIP: Nooit sollen met de school van je kind.

Koester de school en informeer ze over je scheiding van zodra je kinderen hebt ingelicht. Zijzelf zouden het kunnen doen, maar durven het dikwijls niet. Of ze schamen zich om te zeggen dat hun ouders zoveel ruzie maken of gaan scheiden.

Naast het gezin (dat wegvalt) is de school dé biotoop van het kind, met zijn vriendjes en de hele omgeving als stevige houvast. Vermijd dus kost wat kost een plotse verandering, zeker niet tijdens een lopend schooljaar. En zorg altijd dat deze overgang goed voorbereid is en besproken met je kind.

Nog iets waar kinderen meestal een hekel aan hebben is dat heen en weer sleuren met al hun spullen, zeker als ze daarmee ook nog eens langs de school moeten passeren. Als het even kan koop een aantal dingen dubbel en help hen voor de rest met plannen. Er bestaan uitstekende **voorgemaakte planners** (zie achteraan: nuttige informatie) , of maak samen met hen een checklist.

Vergeten we niet dat die spullen meesleuren hen telkens aan de scheiding herinnert en aan de kwalijke kanten ervan. Kan je dat vermijden door die spullen te brengen terwijl ze op school zitten of als ze daar worden afgehaald, dan doe je ze echt een groot plezier.

En dan die huisregels

Wij kunnen best leven met verschillende huisregels, dat lijkt ons vrij normaal in twee huizen. Toch is het best dat de regels die er echt toe doen dezelfde zijn.

Vraag ons af en toe of er zulke belangrijke verschillen zijn dan kunnen jullie daar passende oplossingen voor vinden en daarover met ons afspraken maken. Als jullie het eens zijn over die regels dan is dit voor ons een grote geruststelling. We beseffen dan dat jullie samen zoeken naar de beste oplossingen voor ons, dat jullie nog best samen kunnen overleggen.

Feest- en verjaardagen

Ergens hebben wij gelezen dat onderzoekers er achter kwamen dat kinderen die na de scheiding hun ouders nog eens af en toe op een 'normale' wijze met elkaar zien babbelen, zich veel beter in hun vel voelen dan kinderen bij wie dat nooit gebeurt.

Waarom zouden jullie geen stap verder gaan en bij onze verjaardag of een andere belangrijke familiegebeurtenis, samen aanwezig zijn? Je beseft wellicht niet hoe gelukkig dit ons zou maken. Veel meer dan het duurste cadeau.

En wat feestdagen betreft. Vecht niet voor onze aanwezigheid op een bepaalde dag. Oplossingen vinden is makkelijker dan je denkt. Er hoort bij elke kerst ook een tweede kerstdag. Als we dit jaar bij jou zijn op Kerst, waarom dan het volgend jaar niet op tweede kerst. Zo zijn we met z'n allen gelukkig, toch?

We hadden geluk. De eerste tijd konden wij, de kinderen, in ons eigen huis blijven wonen. Onze ouders kwamen elk om beurt bij ons 'logeren'. Het huis zelf bleef helemaal wat het was. Het enige verschil was dat het gedaan was tussen mijn ouders. Ik moest ermee leren leven en dat lukte redelijk. Natuurlijk had ik liever gehad dat ze samen bleven maar ze hadden ons heel duidelijk gezegd dat ze er lang genoeg over hadden nagedacht, dat dit dus niet zou gebeuren. 'Toch is het zo beter dan dat ze de hele tijd ruzie zouden maken', dat was het enige zinnetje waar de mensen mij toen echt mee konden troosten.

Twee jaar hebben we nog in 'ons' huis gewoond. Na veel zoeken had mijn mama een huis gevonden in de stad. Het was wel een huis dat nog moest gebouwd worden. Bij de bouw had ik een dubbel gevoel. Dat huis zien groeien was best spannend maar tegelijk was ik heel bang voor deze grote verandering. Mama stelde het vreselijker voor dan het was. Ze dacht dat we het heel erg gingen vinden dat we geen grote tuin meer hadden en niet meer konden buitenspelen. Om mijn mama gerust te stellen, deed ik een beetje alsof ik dat totaal onbelangrijk vond. Maar natuurlijk vond ik het wel belangrijk, en geen klein beetje. De eerste maanden dat we er woonden vonden we het eng, maar dat kwam door onze leeftijd denk ik. In het begin wou ik liever bij mijn papa gaan om in de tuin te spelen en te zwemmen. Nu ben ik heel blij dat ik in de stad woon en zoveel kan gaan winkelen als ik maar wil. Ik vond het cool om mijn eigen kamer te helpen inrichten ook al was deze maar half zo groot als de kamer bij mijn papa. Ik was er superblij mee. Manon 15 jaar

WIJ WILLEN MAMA EN PAPA, ALLEBEI !

Weten jullie wel hoe ongelooflijk loyaal wij willen zijn ten overstaan van jullie beiden. Als jullie ons in situaties brengen waarin we dat **niet** kunnen zijn, dan maakt ons dat doodongelukkig. Zo bijvoorbeeld als één van jullie kwaad spreekt over de andere, of als we verplicht worden om tegen onze stiefouder papa of mama te zeggen.

Van het ogenblik dat we partij moeten kiezen ontstaat er bij ons een conflict. Hoe meer dat dit gebeurt hoe groter het conflict wordt zodat het kan uitmonden in een psychisch probleem. We denken dat dit voor ons even veel pijn kan doen als dat je ons fysisch zou mishandelen.

Wil je ons het leven echt gemakkelijk maken na jullie scheiding, laat ons vrijelijk toe om van jullie beiden te blijven houden. Beter nog stimuleer ons daarin. Zorg ervoor dat we je met een gerust gemoed kunnen zeggen hoe fijn we het vonden na een weekend bij de andere. Maak dat we geen negatieve dingen moeten vertellen over onze 'andere' ouder om jou te plezieren.

Mijn eerste reis met mijn papa alleen, verliep helemaal anders. Het was even moeilijk om mijn mama achter te laten hoewel ik al dikwijls een week zonder haar doorgebracht had. Dat was het dus niet. Ik vond het vooral erg voor haar dat zij al die mooie familiemomenten zou missen. Gelukkig mocht een heel goede vriendin mee wat mijn gedachten verzette. Met haar erbij was ook het familiegevoel weg en dus miste ik mama minder.

Het was een heel goed idee om een vriendin mee te nemen. Daardoor waren mijn gedachten veel meer bij haar en kon ik er met haar over praten als ik dat wou. Ik heb me tijdens deze reis super geamuseerd. Ik was even superblij als ik mama terug zag. Alleen durfde ik haar niet zo blij over mijn vakantie vertellen omdat ik een beetje het gevoel had gehad dat ze er verdrietig van werd. Dus deed ik dat minder. Manon 11 jaar

Wij voelen meestal veel vlugger dan je denkt wat er in jou omgaat. Omwille van onze loyaliteit zullen we daar rekening mee houden, maar tegelijk zal het ons pijn doen omdat wij tegelijk onze andere ouder afvallen.

We begrijpen best dat het voor jou niet gemakkelijk kan zijn om 'neutraal' te blijven als je in de overtuiging leeft dat je groot onrecht is aangedaan. Maar als jullie heel goed inzien dat dit iets is tussen jullie beiden waar wij niets mee te maken hebben, dan lukt het jullie waarschijnlijk wel.

Nog meer kan het helpen dat jullie weten dat elke keer dat je iets slecht over de andere zegt, ons dat kwetst en dat die kwetsuren op de duur ernstige gevolgen kunnen hebben. We denken dan dat jullie de keuze tussen negatieve uitspraken over den andere en ons belang, vlug zullen maken.

Tip : Vechtscheiding mijden als de pest

Vechtscheiding is datgene wat je ten allen koste moet vermijden omwille van het loyaliteitsgevoel van je kinderen. Bij een vechtscheiding worden dit onverantwoord hard op de proef gesteld.

Niet zelden leidt dit tot de verstoting door het kind van de ene of de andere ouder (het PAS syndroom). Tenzij één van de moe getergde ouders er zelf de brui aan geeft. Beide situaties zijn meestal een catastrofe voor de verdere evenwichtige ontwikkeling van het kind.

Uiteraard gaat het hier niet om kinderen die een ouder verstoten omdat ze erdoor mishandeld werden, wel in die gevallen waar ze door de ene ouder 'gebrainwashed' worden tegen de andere. Dit heeft tot gevolg dan hun negatieve gevoelens helemaal niet in overeenstemming zijn met de feitelijke toestand waardoor hun loyaliteit volledig verbroken wordt. De schade die ze daardoor oplopen is vaak groot en levenslang.

Ben je de verstoten ouder dan zullen toenaderingen meestal een omgekeerd effect hebben. Het enige wat je kan doen is met mails en andere signalen laten aanvoelen dat je er blijft zijn voor je kind en het hem of haar niet kwalijk neemt. Het slechtste wat je kan doen is de andere ouder te beschuldigen, zorg er liever voor dat je kind op de hoogte blijft van hoe je verder leeft en dat het weet dat het altijd welkom blijft.

Natuurlijk kan je de loyaliteit van je kind geen plaats geven als je er zelf niet in slaagt loyaal te zijn tegenover je ex, zeker ten overstaan van je eigen kinderen. Alleen wanneer je zelf het voortouw neemt kom je geloofwaardig over tegenover hen. De overtuiging dat ze je daar dankbaar zullen voor zijn kan je daarbij flink helpen. Bovendien maakt het je eigen leven een stuk gemakkelijker.

We rekenen niet alleen op jullie om met onze loyaliteit rekening te houden. Ook van een plusouder, als die er komt, wensen we die te voelen. Als we het van jou moeilijk kunnen aannemen dat je kwaad spreekt over onze andere ouder, van een plusouder zullen we het nooit aanvaarden.

Als integendeel, die plusouder af en toe eens niet jouw kant maar die van jouw vroegere partner kiest omdat die ook wel eens gelijk kan hebben, dan ondervinden we dat die plusouder het beste met ons voor heeft. Dat kan helemaal het verschil maken zodat we dikke vrienden kunnen worden.

We vragen die loyaleiteit ook van alle anderen, onze grootouders op kop. Zij kunnen het perfecte tegengewicht zijn voor ons als jullie (even) de pedalen kwijt zijn. Maar zij kunnen ook onze loyaliteit helemaal onderuit halen als zij blind meestappen in dat zwart-wit verhaal van jullie.

Hetzelfde geldt alle anderen, zij het in mindere mate. Niemand kent immers alle kanten van het verhaal en kent dus ook dé waarheid niet. Als ze dan geen stelling innemen over jullie zullen ze tenminste ons niet verder ongerust maken..

Valerie moest elke keer dat ze bij haar moeder toekwam al de kleren die ze aan had verwisselen voor de kleren die haar moeder had klaargelegd. Die waren veel frivoler dan diegene die ze van haar papa meekreeg. Haar moeder vond die veel te boers. Hetzelfde gebeurde ook omgekeerd als ze bij haar vader kwam.

Hendrik had in zijn kamer bij zijn moeder een foto van zijn vader opgehangen. Toen hij terugkwam van een weekend bij zijn vader was de foto verdwenen. Zijn moeder vond de herinnering aan hem niet meer gepast, 'als je wist wat hij me allemaal heeft aangedaan' zei ze. Hendrik verborg daarop een veel grotere foto van zijn papa in zijn kast.

PRAAT NIET ALLEEN, SPREEK ECHT MET ONS

Jullie babbelen soms wel veel met ons, maar zeggen zo weinig. Soms hebben we zelfs de indruk dat jullie niet horen wat we zeggen of willen luisteren naar datgene wat we écht willen vertellen. Hoe zou je dan willen dat we het gevoel krijgen dat jullie bereid zijn om met ons iets echt te overleggen.

En waar we jullie vooral dankbaar zullen voor zijn is als jullie erin slagen onze gesprekken te richten op datgene waarvoor ze bedoeld zijn: **onze toekomst**. Laat de oude koeien tussen jullie in de gracht waar ze eigenlijk thuishoren. En denk bij alles aan wat echt van belang is voor ons, en voor jou.

Maak er geen drama van dat het er bij onze andere ouder anders aan toe gaat dan hier bij ons. Waarom zouden jullie gescheiden zijn als jullie over alles hetzelfde dachten? En als je je ex niet kon veranderen toen die bij jou leefde, hoe denk je dan dat dit nu kan lukken?

TIP: Overleg, de veiligste weg naar een stabiele oplossing.

Overleg met het minst goede resultaat is nog altijd vele keren beter dan een nutteloze harde strijd waar alleen maar verliezers zijn, vooral de kinderen.

Het overleg mag voor de ouders niet eindigen met de beslechting van de scheiding. Hoewel het bij ons jammer genoeg nog niet verplicht is, maken al veel ouders bij scheiding een Ouderschapsplan. Dit is bijzonder aan te bevelen maar niet genoeg. Ook na de scheiding is het gezin in permanente evolutie en niet alles wat er te gebeuren staat kan bij de scheiding voorzien worden.

Geregeld overleg zorgt er ook voor dat er geen onwennige toestanden ontstaan als jullie als ouders in bepaalde omstandigheden met elkaar dienen om te gaan in gezelschap van je kinderen. Want ook die onwennigheid doet hen wellicht meer pijn. En denk vooral niet dat ze die spanning niet zullen aanvoelen, integendeel.

Bij een scheiding blijft vaak één van de ex-partners verweesd achter. De opgelopen kwetsuren en frustraties zoeken een uitweg. Bij de ene is dit boosheid, bij de andere depressie, bij sommigen leidt dit zelfs tot gevoelens van haat en revanche.

Overduidelijk dat dit elke vorm van zinvol overleg blokkeert. Je kan je daar bij neerleggen, je kan dat zelfs koesteren en je er in wentelen. Een tijdlang kan je daar voldoening uit putten maar uiteindelijk maakt het je kapot. Laat het nooit zover komen. Het is helemaal geen schande als je bij al wat er is gebeurd, in de put zit. Maar weiger om er te blijven zitten en geraak je er zelf niet uit, dan kunnen anderen je helpen als je er voor open staat.

Maak vooral geen ruzie meer

Dat jullie na de scheiding nog wat problemen hebben kunnen we begrijpen. Tenslotte waren jullie wellicht niet alle twee even goed op de scheiding voorbereid, misschien heb je het gevoel helemaal van vooraf aan te moeten herbeginnen en vrees je dat dit je niet zal lukken.

Maar klamp je daarom niet aan ons vast zodat je uit het oog verliest dat we zullen moeten opgroeien tot zelfstandige mensen. Dat je ook van ons eenmaal afstand zult moeten kunnen nemen, zoals je dat nu van mama of papa moet doen, ook al blijven we je doodgraag zien. Maak ons dus sterk.

Wij zien ook jou graag sterk. Maar als jullie ruzie maken vinden we dat veeleer een bewijs van zwakte, van onmacht. Misschien is het dan wel goed dat je ergens steun zoekt want wij zijn heel slecht geplaatst om je te helpen, hoe graag we dat ook zouden willen.

Als jullie weten dat het in bepaalde omstandigheden toch uit de hand loopt, vermijd die omstandigheden dan. Zolang elkaar ontmoeten al een risico vormt, mail elkaar dan. Gebruik zeker ons niet als de boodschapper van moeilijke vragen of berichten.

En als het ook bij mail uit de hand loopt dan kan je misschien iemand waar jullie veel respect voor hebben in cc zetten, zodat je stilaan ervoor zorgt dat jullie terug respectvol met elkaar omgaan.

Neem ons niet kwalijk dat wij dit aan jullie zeggen. We hebben immers alles bedacht opdat jullie toch zeker geen ruzie meer zouden maken, want blijvende ruzies maken jullie scheiding voor ons ondraaglijk.

Marsha Pinedo (nu 40 en consulente) die zelf vanaf heel jonge leeftijd in een onopgeloste vechtscheiding terecht kwam zegt het als volgt:

'Uit alle onderzoeken blijkt dat kinderen vooral last hebben van een scheiding als conflicten tussen de ouders blijven bestaan. Ik zou het wel van de daken willen schreeuwen: Hallo ouders, wake up! Blijven vechten of negeren kan niet!

Ook als je zulke situaties bij burens, vrienden of familie ziet. Praat erover met de ouders en neem het op voor kinderen in het algemeen. Wij volwassenen, kunnen gezamenlijk beslissen dat dit niet kan voor kinderen.

Als je elkaar echt niet onder de ogen kunt komen, zoek dan een gezamenlijke vriend uit waar je kind wordt opgevangen en waar het wisselmoment kan plaatsvinden. Steek hier je energie in, in eerste instantie niet voor jezelf, maar voor je kind.'

JOUW NIEUWE PARTNER EN WIJ

Wellicht weten jullie dat een nieuwe partner in jullie leven voor ons een even grote aanpassing betekent als jullie scheiding. We zien in dat dit voor jullie belangrijk kan zijn maar wij hebben dat niet gevraagd. Wij kunnen ons best doen om daar vanaf het begin vriendelijk voor te zijn maar vraag niet van ons dat we die vanaf de eerste dag in de armen vliegen.

We zullen met elkaar moeten leren omgaan. Sommige dingen zullen van ons afhangen, andere van jullie, nog andere van de plusouder. Verstaan jullie dat ik al wat moeite heb met het woord zelf, plusouder. Niet zozeer met de 'plus', want het is iemand die 'erbij' komt, maar wel met het woord ouder. Het eerste wat we dan ook verwachten is dat die nieuwe partner niet teveel 'ouder' wil zijn want aan één papa en één mama hebben we echt genoeg.

Dit wil niet zeggen dat die plusouder helemaal geen rol mag spelen in ons leven. Jullie kunnen best met elkaar overleggen hoe jullie willen dat het er aan toegaat als we bij jullie zijn. Maar we hebben het liefst dat het papa of mama is die ons terechtwijst of straft, als dat moet. Tenzij ze er niet zijn natuurlijk, dan is het logisch dat de plusouder de afgesproken regels doet gelden.

TIP : Goed begonnen is half gewonnen

Vaak verloopt de kennismaking in de verkeerde volgorde. Een toevallige vriendin die het kind ontmoet blijkt later dé vriendin te zijn, of 'een' vriend van mama lijkt achteraf de plusvader te zijn of te worden. Weinigen denken eraan om eerst aan hun ex-partner te vertellen dat ze een nieuwe vriend(in) hebben.

Het gevolg laat zich raden: de ex-partner is op de tenen getrapt omdat de kinderen het vóór haar of hem te weten kwamen. En 'moest hij daar nu al de kinderen mee opzadelen' of 'wat voor iemand is het wel die de baas gaat spelen over *mijn* kinderen?' En de kinderen die zo eerlijk waren het te vertellen, krijgen de volle laag. Een volgende keer weten ze wel beter, en zwijgen ze.

Omgekeerd is de kans groot dat, als je het op de goede manier aanpakt en de ex-partner op een aantal pijnpunten geruststelt, deze je nieuwe partner veel vlotter zal aanvaarden. Wat een hoop toekomstige moeilijkheden kan besparen.

Ook als de plusouder alles in het werk stelt om een 'model'plusouder te zijn ligt er een cruciale rol bij de ouder. Zo zal een ouder die, verblind door zijn jonge liefde, het stelselmatig niet opneemt voor zijn kind, het kind voeden in zijn gedachte dat het voortaan op de tweede plaats komt.

Daarom is het zo belangrijk dat je met je nieuwe partner zo vroeg mogelijk goede afspraken maakt. Waarom niet vooraleer je aan je nieuw gezin begint? Zoals het trouwens best vooraf grondig nagaat welke jullie wederzijdse verwachtingen zijn. Dit is echt geen overbodige luxe Er bestaan goede checklists om te onderzoeken of jullie verwachtingen op elkaar inspelen of elkaar in de weg zullen staan (zie achteraan: nuttige informatie).

Beter langzaam maar zeker

Omdat jullie scheiding ons al een eerste keer sterk uit ons evenwicht haalde kunnen we een vlugge tweede nog grotere verandering in ons leven missen als kiespijn. Dat je verliefd werd, heb je misschien niet in de hand, dat je een nieuw gezin gaat vormen wél.

Als je al een plusouder in ons leven brengt als we nog vechten met de gevolgen van jullie scheiding dan zijn we daar vermoedelijk nog niet klaar voor, en is de kans groot dat het niet klikt. Niet omdat we niet willen, maar omdat we niet kunnen.

Wellicht zijn er wel andere oplossingen waarbij je gerust je eigen leven terug zin kunt geven, zonder dat je een tijdlang ons daarbij betreft. Misschien vragen we je op een dag dan zelf wel of je nog altijd 'vrijgezel' bent. Als je ons intussen goed hebt gevolgd dan zal je wel goed weten wanneer we er klaar voor zijn. De kans dat 'ons' nieuw gezin dan zal slagen wordt zoveel groter.

En soms vragen wij ons af: 'wat zou er gebeuren als je in dat nieuwe gezin dan ook nog eens een kindje zou krijgen? Of als je nieuwe partner dat zou wensen? We weten het zelf niet goed zodat het wel fijn zou zijn als je daar vooraf met ons eens zou over praten.

Niet dat wij daarover iets te zeggen hebben, natuurlijk niet. Wel omdat we er dan beter op voorbereid zouden zijn en jij beter zou weten wat dit voor ons kan betekenen. Vooral willen we waarschijnlijk van jou horen dat je daardoor ons zeker niet minder graag zult zien of dat je minder tijd voor ons zult hebben.

En wat onze (toekomstige) plusouder betreft...

Dat we tegen jou, onze plusouder, geen papa of mama wensen te zeggen, weet je natuurlijk wel. Een goed idee zou zijn dat we samen met jou en papa of mama jouw naam mogen kiezen.

Als we al eens ruzie hebben met papa of mama over onbelangrijke dingen - wat wel eens gebeurt - dan hebben we liefst dat dit tussen ons blijft en je best niet tussenkomt. Als het integendeel over belangrijke zaken zou gaan dan kan het natuurlijk wel fijn zijn als je voor ons de lont uit het kruitvat kunt halen. Misschien vragen we het je dan zelf wel of je ons wilt helpen.

Ook de omgangsregeling met onze ouders beschouwen we zowat als privébezit. Beter voor ons, als er daarbij iets misloopt, dat je het tussen ons laat, tenzij je natuurlijk vanop afstand beter het probleem ziet en je er een oplossing zou kunt voor bedenken.

En we vertrouwen erop dat je nooit, maar dan ook nooit, iets slecht zult zeggen over de ouder die niet bij ons woont. Je weet hoe graag wij willen blijven houden van onze beide ouders. Wie daaraan raakt, raakt ons in het diepste van onszelf.

De cruciale rol van de ouder

En toch papa of mama, zelfs met een modelplusouder, verwachten we dat jij de eerste viool speelt in ons plusgezin. Ook al ben je wat verblind door je jonge liefde, neem het ook af en toe eens op voor ons. Wij willen zo graag voelen dat we **niet op de tweede plaats komen**.

We weten het, we zijn een beetje verwend omdat we van bij onze geboorte voor jou op de eerste plaats kwamen. Maar dat is het laatste wat je **óns** kunt kwalijk nemen.

Wat we ook super vinden is dat we nog af en toe met jou eens iets alleen kunnen doen. Dat is helemaal niet om de plusouder uit te sluiten, maar zo gezellig eens onder ons, daar hebben we echt eens behoefte aan. Als jouw nieuwe partner daar begrip voor heeft zullen we dat heel erg appreciëren.

Het zal ons ook gemakkelijker doen inzien dat jullie ook eens 'quality-time' voor jullie beiden wensen. Zoals we er ook geen moeite mee hebben dat jullie liefdevol met elkaar omgaan, maar natuurlijk moeten jullie daarin ook niet overdrijven zodat we ons niet meer op ons gemak voelen. Maar dat wist je natuurlijk wel. En dat we het vooral zo fijn vinden jou opnieuw gelukkig te zien, mag ook wel eens gezegd.

Mira en Henk hadden de scheiding nog niet verteerd. Naast de problemen rond de alimentatie waren vooral de tweewekelijkse bezoeken van Sophie aan haar vader een permanente bron van hevige ruzies. Mira hield aan stipte afspraken en aandacht voor huiswerken en studies. Dingen die het laatste waren waar Henk aan dacht.

Als plusvader die niet betrokken was geweest bij hun scheiding waagde ik mijn kans. Ik had een gesprek met Henk en reikte hem een aantal voorstellen aan om de ruzies in de toekomst te vermijden. Hij leek er zelf opgelucht door. We hernamen later het gesprek met vier en in het vervolg verliepen de vaderweekends in een goede sfeer. Meer zelfs kort nadien nodigde hij ons uit op een barbecue. Sophie's hemel klaarde op en ik was voor goed haar 'oudere vriend' geworden.

DE RECHTBANK EN WIJ.

Het is heel simpel, we hebben een hekel aan rechters en rechtbanken. Voor ons betekent dat fout, straf, schuld en boete. Ons beeld van de rechter is het beeld van de TV en dan gaat het over moord, diefstal, oplichting, verkrachting. Daar willen wij niets mee te doen hebben. Het maakt ons heel ongerust als we jullie daarover horen spreken..

Ik heb wel gehoord dat er ook andere rechters zijn die ruzies moeten oplossen. Dat daar deurwaarders mee gemoeid zijn die je huis binnenvallen. Dat die afkomen als kinderen door de ene ouder verhinderd worden om bij de andere te gaan. Als je ons echt graag ziet, bespaar ons zo iets.

En als het dan toch moet, willen jullie ons dan goed uitleggen wat dat precies betekent en houd ons verder op de hoogte van wat voor ons belangrijk is. En beloof ons zo weinig mogelijk lastig te vallen met jullie strubbelingen zodat de strijd zich niet van de rechtszaal naar bij ons thuis verplaatst. Als jullie dat dan ook in verhouding tot onze leeftijd met ons willen bespreken wat ons aanbelangt, vooraleer alles definitief beslist wordt, dan voelen we ons betrokken en gelukkiger.

TIP: Vermijd de rechtbank

Toegegeven, als je scheidt en tot lang daarna, is het niet altijd gemakkelijk om de beste oplossingen te vinden te midden van de emotionele chaos waarin je je bevindt. maar daarom bestaat er een gouden middenweg: de bemiddeling.

Bij bemiddeling vermijd je het hele gedoe voor de rechtbank, vind je doorgaans veel betere oplossingen en boven alles: het zijn oplossingen die je zelf samen met de bemiddelaar vindt en die je zelf uitwerkt. Die je dus niet worden opgelegd waardoor je met een goed gevoel de toekomst tegemoet gaat. (wegens het uitzonderlijke belang hiervan wordt daar het hele 2^{de} deel aan gewijd.)

Je mag immers niet vergeten dat het kind ook rechten heeft. Die staan in het kinderrechtenverdrag van de verenigde naties dat België onderschreven heeft. Deze verklaring geeft onder meer het recht op omgang van het kind met zijn beide ouders, tenzij aangetoond wordt dat dit niet in het belang is van het kind.

Jouw kind en de rechter. Het is mogelijk dat tijdens de scheidingprocedure of erna je kind bij de rechter moet verschijnen. Kinderen van twaalf of ouder zal de rechter zeker willen horen over zaken die het kind aanbelangen. Zelfs jonger kan het ook als hij denkt dat ze er rijp genoeg voor zijn.

Jouw kind en de advocaat. Als die er ook aan te pas komt dan is het goed dat het kind gewaarschuwd wordt dat dit een heel ander verhaal is. Deze verdedigt immers niet het belang van het kind, wel dat van diegene die hem aanstelde. Sommigen zijn bij scheiding loyaal en tegelijk bekommerd om het echte belang van het kind. Jammer genoeg zijn er ook heel wat anderen voor wie winnen ver boven het belang van het kind staat. Grote voorzichtigheid is dus geboden.

Als jullie om onze mening vragen, geef ons dan het gevoel dat we vrij ons gedacht mogen zeggen, dat je eigenlijk niet geholpen bent met een mening die geen mening is, maar die alleen moet dienen

om jou gerust te stellen of gelijk te geven. Het is toch ook voor jou veel beter dat je echt onze mening kent, zelfs al zijn we nog maar een jaar of tien. En zo voelen wij hoe belangrijk we voor jou zijn.

En als we zelf ooit voor de rechter moet verschijnen maak dan zeker dat geen van ons bang is voor hem of haar. Dat we goed weten dat hij achter ons staat om ons te beschermen. En het lijkt mij heel belangrijk dat ik daar vrijuit mijn gedacht mag zeggen zodat ik loyaal kan blijven tegenover jullie allebei. Het kan toch niet dat één van jullie ons zou aanzetten om te liegen?

Vertel ons ook dat het bij die rechter veeleer gaat om een gewone babbel. Dat die rechter wellicht ook ouder is en weet hoe met kinderen om te gaan. We mogen ook gerust weten dat we zelf een gesprek met de rechter kunnen aanvragen. (zie achteraan: nuttige informatie)

En maak vooral duidelijk dat het niet zo is dat een kind vanaf zijn 12^{de} kan kiezen bij wie hij of zij hoofdzakelijk wil verblijven. Wel kan door de rechter onderzocht worden of het in het belang van het kind is dat er wat verandert. Net zoals voor de school, de studiekeuze en andere zaken het afgewogen belang van het kind de enige maatstaf is.

Jules had geluk met de advocaat van zijn mama. 'Ik weet heel goed, Jules, hoe moeilijk het voor jou is te kiezen', zei ze, 'Je bent bang om iemand teleur te stellen. Dat is jouw gevoel dat spreekt. Maar zo'n belangrijke beslissing moet je vooral met je verstand nemen.

Je papa wenst de regeling te behouden zoals ze is, omdat jij je er zo goed bij voelt en omdat je anders een te grote afstand moet afleggen met trein en bus. Hij denkt dat je je dan niet goed zult voelen en dat jouw studies daar zullen onder lijden. Je mama vraagt een week aan week regeling. Zij wil dat je evenveel bij haar en bij je halfbroertje bent, als je bij je vader. En ze denkt dat het heen-en-weer gerij in de week wel zal meevallen.

De vraag is wat jij daarvan vindt. Vanaf jouw leeftijd kom je los van je ouders. Dit is normaal, vrienden worden belangrijker in je leven. Je hebt al eens vlugger ruzie met vader of moeder. Wil je meer bij je mama zijn dan vindt papa het best voor jou om helemaal te wisselen. Dan valt al die miserie van de lange treinreizen, het heel vroeg opstaan en het te veel tijdverlies ook weg. Je zou dan in mama's buurt naar school gaan en de weekends bij papa komen.

Jouw vrienden van hier kan je natuurlijk niet meenemen, je kent de omgeving ginder minder goed en jouw familie woont ook bijna helemaal in de buurt waar je nu thuis voelt. Maak je die keuze, dan zal papa je zeker missen maar als je je daar gelukkiger bij voelt dan is dat voor hem belangrijker. En in ieder geval blijft hij je even graag zien. Dat verandert nooit.

Tegenover de rechter mag je echt zeggen wat je voelt, wat je denkt, wat je wil. Zeg heel goed voor welke keuze je gaat. Het gaat immers om jouw toekomst, jouw leven. Niemand zal of mag het je kwalijk nemen dat je voor één keer niet aan je mama of papa denkt, maar alleen aan jezelf. Het is je enige kans. Zorg ervoor dat je later geen spijt moet hebben van dingen die je niet hebt gezegd. Al wat je zegt is vertrouwelijk. Je mama of papa komen niet te weten wat je aan de rechter hebt gezegd. Het komt allemaal wel goed wat je ook mag beslissen.

En het kwam goed. met een stralend gezicht kwam Jules een week later bij de rechter buiten. 'Ik heb echt gezegd wat ik wou' zij hij fier.

Deel 2

Bemiddeling , de beste keuze

Wil je winnen bij scheiding en daarna, begraaf de strijdbijl

1. Wat is bemiddeling?
2. Waarom kiezen voor bemiddeling?
3. Bemiddeling en de kinderen
4. Hoe verloopt een bemiddeling?
5. Waarover gaat de bemiddeling?
6. Hoe vind je een bemiddelaar ?

Wat is bemiddeling?

Jij en je partner hebben beslist uit elkaar te gaan. Een groot aantal zaken moeten worden geregeld. Wie gaat waar wonen? Wie 'krijgt' de kinderen? Hoe wordt het vermogen verdeeld?

De periode waarin deze belangrijke beslissingen moeten worden genomen is omwille van de omstandigheden vaak chaotisch en emotioneel geladen.

Verdriet, boosheid, frustratie en (zelf)verwijt lossen elkaar af. **Daardoor worden vaak beslissingen genomen die men zich later, als alles weer tot rust gekomen is, beklagt.** Anderen twijfelen over de beslissingen die ze moeten nemen, nog anderen verliezen hun geduld en stappen maar direct naar rechtbank, of liever, naar een advocaat. Zeker niet de beste start voor een goede scheiding.

Het is immers zoveel beter wanneer je zelf tot een overeenkomst kunt komen. Ook al gaan jullie als partners uit elkaar, het is in het belang van jullie allebei om dit op een respectvolle manier te doen, zeker als er kinderen in het spel zijn. Zoveel vlugger zal je ook de draad van je eigen leven terug oppakken. **Goed scheiden doe je samen**, hoe vreemd dit ook klinkt. Een goede bemiddelaar is de meest geschikte persoon om je daarbij te helpen.

Bemiddeling

Bemiddeling is het perfecte alternatief voor een juridische procedureslag. Het is een proces waarbij de bemiddelaar de twee partijen helpt om hun meningsverschillen of belangentegenstellingen op te lossen. Hij zoekt naar rationele oplossingen die beide partijen kunnen bevredigen, zonder strijd.

De bemiddelaar wordt door alle partijen aangesteld en aanvaard in zijn rol. **Hij of zij heeft geen enkele beslissingsbevoegdheid en is onpartijdig.** Hij houdt rekening met de belangen, de verlangens en de gevoeligheden van de beide partijen en van andere betrokkenen (vooral de kinderen). Bovendien is hij gebonden aan het beroepsgeheim

De bemiddelaar begeleidt de communicatie en maakt het conflict hanteerbaar **zodat de partijen zelf een oplossing kunnen vinden**, en dit buiten een soms loodzware en kostelijke procedure voor de rechtbank.

Bemiddeling bij scheiding

Voor zover bemiddeling je al voldoende bekend is denk je vermoedelijk in de eerste plaats aan bemiddeling bij scheiding. Terecht. Het is immers zo dat een goede scheiding de beste waarborg is voor een beter leven na de scheiding.

Bovendien valt er bij een scheiding zoveel te regelen op het gebied van de betrokken personen als van de goederen (vaak onroerende bovenop de roerende bezittingen). Je zult er vaak allebei voordeel bij hebben je te laten bijstaan door een neutrale persoon met de nodige kennis en ervaring.

Bemiddeling na scheiding

Voor minderjarige kinderen is het minimaal noodzakelijk een overeenkomst te hebben over de **verblijfsregeling en het onderhoudsgeld** voor de kinderen. Het is ook aangewezen dat er goede afspraken zijn over de uitoefening van het verdere **ouderschap** (in een ouderschapsplan).

Bij het uit elkaar gaan komt er een andere vorm van de organisatie van het ouderschap. Daarbij is het van groot belang dat er in de nieuwe situatie een nieuwe manier van communiceren wordt gevonden die aan de ene kant zo efficiënt mogelijk is en aan de andere kant voor beiden comfortabel en geruststellend.

Soms zijn er twee opvoedingsprojecten, en eens er een nieuw samengesteld gezin wordt gevormd, zijn er vaak meer dan twee visies over hoe kinderen op te voeden. Dit is vaak bron van conflicten omdat ieder vanuit zijn eigen overtuiging naar het ouderschap kijkt en er zijn/haar eigen invulling aan geeft.

Het komt ook voor dat de verblijfs- of financiële regeling dient herzien te worden. Hiervoor kunnen nieuwe afspraken worden gemaakt waar beide ouders zich goed bij voelen.

Ook de geboorte van een kind in een nieuw gezin geeft dikwijls aanleiding tot wrijvingen en conflicten tussen de ouders of tussen (plus) ouder en het (plus) kind. Ook dat kan worden opgelost.

Waarom kiezen voor bemiddeling?

In tegenstelling tot andere conflicten raakt een scheiding je in je totaliteit, als persoon, als mens. Bovendien word je ook op elk moment geconfronteerd met de andere, en met jezelf. Alle daaraan verbonden emoties gaan niet zoals bij andere betwistingen 'om iets', maar in hoofdzaak om jezelf.

Dat is de reden waarom iemand die begint met ervoor te strijden, niet weet waar hij eindigt. Bij een vechtscheiding komt het er bovendien op aan van zoveel mogelijk de 'vuile was' van de andere naar boven te halen. Daardoor kom je meestal in een spiraal van agressie terecht die alsmaar erger wordt en je insluit.

Het ergste van al is dat dit, zeker als er kinderen zijn, lang na de scheiding kan verder werken. Vaak levenslang. Bij een vechtscheiding verwoest je je eigen toekomst door een verleden dat in elk geval voorbij is.

Kiezen voor kwaliteit in plaats van kwantiteit

Een proces gaat bij scheiding vrijwel altijd over **kwantiteit**. Hoeveel alimentatie zal ik loskrijgen of moeten betalen? Hoe haal ik het meeste voordeel als het huis dient verkocht te worden? Welke bezittingen zal ik kunnen behouden en welke afstaan? Hoeveel dagen kan ik de kinderen 'krijgen' en hoeveel dagen moet ik ze 'afstaan'?

Daarbij worden de kinderen vaak als pasmunt gebruikt om minder te moeten betalen of meer materiële voordelen te bekomen. Natuurlijk hebben al deze zaken wel belang en moeten ze **onderhandeld** worden, maar de belangrijkste vraag: '**hoe jullie later jullie leven zullen inrichten opdat iedereen terug gelukkig zou worden**', wordt nooit gesteld.

Wie erin slaagt te kiezen voor het geluk van zichzelf én de anderen, zet de eerste stap om zijn verleden los te laten omdat zijn of haar voornaamste zorg is: de kwaliteit van het leven daarna. In de eerste plaats voor zichzelf, maar ook voor de anderen.

Sommigen kunnen dit alleen. Lukt het jullie niet, dan zou bemiddeling voor iedereen de volgende stap moeten zijn. Lukt het ook daarmee niet, dan is dit doodjammer, maar dan kan je nog altijd naar

de rechter stappen. Ook die zal appreciëren dat je er eerst alles aan deed om een proces te vermijden.

De deskundigheid van de bemiddelaar

Scheiden heeft ontzettend veel facetten en is voor de meeste mensen die het meemaken een volkomen onbekende. Velen denken dat wel dat ze er heel wat van afweten omdat ze het weten van anderen die gescheiden zijn, soms door de scheiding van hun ouders.

Intussen is de wet vijf of zes keer veranderd en weet men zeker niet hoe de rechtspraak geëvolueerd is. Zo gaan rechters veel meer dan vroeger op zoek naar het echte belang van het kind.

En de deskundigheid van de bemiddelaar omvat ook zijn neutraliteit zodat hij zich buiten jullie emoties bevindt en dus veel beter geschikt is om zaken te ontmythen en oplossingen voor te stellen die voor jullie beiden beter zijn. Hij stelt voor, maar jullie nemen uiteindelijk altijd zelf de beslissing.

Een ouderschapsplan

Voor de rechtbank worden alleen de allernoodzakelijkste zaken betreffende de kinderen behandeld. Het Co-ouderschap of de verlofregeling, de bijdrage die elke ouder moet betalen en andere belangrijke zaken waar de ouders het niet over eens geraken.

Een bemiddelaar zal bij een scheiding bij onderlinge toestemming meestal een veel positievere aanpak voorstellen die leidt tot de opmaak van een **ouderschapsplan**. Dit plan voorziet niet alleen wat jullie verplicht zijn te doen maar streeft ernaar heel wat afspraken te maken die voor een groot deel bepalen hoe jullie in de toekomst jullie ouderschap zullen blijven uitoefenen.

Zo zal elke ouder zich volwaardig ouder kunnen blijven voelen ook al is de verblijfsregeling soms sterk verschillend. Als je zelf deze overeenkomst hebt opgemaakt zal het ook zoveel gemakkelijker zijn om ze, naarmate de kinderen groter worden en de noden anders, aan te passen.

En als er nieuwe partners bijkomen is het zoveel gemakkelijker om hun rol te bepalen als eerder de rol van beide ouders goed omschreven is. Dat alleen bespaart je een hele hoop last in de toekomst.

De kostprijs

Wie aan een procedureslag begint en zoveel mogelijk zijn gelijk wil halen, moet weten dat, wanneer er kinderen zijn, de strijd vermoedelijk niet zal eindigen vooraleer de kinderen volwassen en afgestudeerd zijn. Dat kan hem een fortuin kosten aan advocaten en gerecht. Dat ook de andere partij voor soortgelijke kosten moet opdraaien, verdubbelt alleen maar het verlies.

De bemiddeling voor een scheiding kan doorgaans in een vier à vijftal sessies worden opgelost. Daardoor kan je de prijs die de scheiding je zal kosten vrijwel correct bij voorbaat inschatten.

Komen er later nog moeilijke situaties dan is de kans groot dat je ze door de betere verstandhouding zelf kunt oplossen. Is dat niet zo dan zal vaak één of een paar tussenkomsten van de bemiddelaar volstaan om terug verder te kunnen.

En is die kost toch te zwaar, dan beschikken de Centra voor Algemeen Welzijn (CAW's) over bemiddelaars waarvoor je niet hoeft te betalen.

Bemiddeling en de kinderen.

Het is menselijk en begrijpelijk dat je bij de scheiding en soms tot lang daarna meer met jezelf bezig bent dan met de kinderen. Maar juist in deze fase hebben je kinderen de meeste aandacht nodig om te voorkomen dat zij later schade van de scheiding ondervinden. Voor kinderen is de echtscheiding van hun ouders immers een zeer ontwrichtende ervaring, meer nog dan voor jullie.

Wellicht hebben jullie samen de kinderen op het meest geschikte moment ingelicht over jullie beslissing. Dit moment is er van zodra jullie helemaal zeker zijn dat jullie uit elkaar gaan. Maar pas daarna zullen alle beslissingen moeten genomen worden die de kinderen aanbelangen.

De kinderen erbij betrekken

Het is natuurlijk een erg goede zaak als ouders hun kinderen zoveel mogelijk buiten de scheidingsherrie trachten te houden. Dat wil niet zeggen dat er niet naar hun mening dient gevraagd. Niet noodzakelijk om die te volgen, wél om er minstens rekening mee te houden.

Vaak wordt dit door de ouders over het hoofd gezien. Het is ook niet zo gemakkelijk voor de ouder om in de gemoedstoestand waarin hij of zij zich bevindt een neutrale en onpartijdige gesprekspartner te zijn voor het kind.

Je kind zelf zal wegens zijn loyaliteit de ouder met wie hij spreekt niet willen kwetsen, eerder geruststellen. Daardoor is de kans groot dat je niet echt te weten komt wat je kind echt wil.

Een goede bemiddelaar zal op de best passende momenten kinderen die daartoe al in staat zijn betrekken bij voorstellen die op tafel liggen, waardoor jullie vermoedelijk een veel objectievere kijk op de zaak krijgen. Zo kan je op de beste basis tot een passend ouderschapsplan komen.

Erbij horen

De persoon die zijn ouders helpt om de scheiding op de best mogelijke manier te laten verlopen heeft voor kinderen een betekenis die wij als volwassenen moeilijk kunnen inschatten. De belangrijkste klacht van mondige kinderen bij de scheiding van hun ouders is dat alles boven hun hoofd wordt beslist. Hun ouders kunnen met elkaar niet verder en zij zijn het kind van de rekening.

Hoe meer de kinderen dus op een positieve wijze betrokken worden, hoe beter. Met positief bedoelen we alles wat te maken heeft met de toekomst, hun toekomst.

En in tegenstelling met de ouder die zonder het te willen, bijna onvermijdelijk op het verleden en op de aan de hand zijnde problemen zal terugvallen, tracht de bemiddelaar zich alleen op die toekomst te richten, wat kinderen kan helpen om zo vlug mogelijk over de scheiding heen te zijn.

Bijkomende hulp

Als de wijze waarop een kind reageert tijdens het overleg aangeeft dat het met ernstige problemen te kampen heeft, dan kan de bemiddelaar je daarop wijzen. Hij kan dan suggereren om er een kinderpsycholoog of gezinstherapeut bij te betrekken.

Zoals al het overige bij bemiddeling zijn jullie het die uiteindelijk beslissen om dit al dan niet te doen.

Hoe verloopt een bemiddeling?

Het kan best één van jullie beiden zijn die op het idee komt om een bemiddelaar in te schakelen. Het komt er dan wel op aan om de andere te overtuigen dat dit ook voor hem of haar de beste weg zal zijn, en zeker voor de kinderen.

Het zal dan ook beter zijn er niet aan toe te voegen 'ik heb trouwens al een goede bemiddelaar gevonden'. Dit zou alleen maar wantrouwen opwekken. Het kan zelfs beter zijn je partner te vragen er zelf naar uit te kijken. Wel kan je hem of haar erop wijzen dat de ene bemiddelaar de andere niet is. Hierbij kan je gerust enkele voor jou belangrijke voorwaarden aangeven waaraan volgens jou de bemiddelaar moet voldoen.

Het is ook van belang dat je beiden weet hoe zo'n bemiddeling verloopt. In tegenstelling met een procedure waarvan het verloop min of meer gekend is, staat men bij bemiddeling voor een volslagen onbekende.

Een goede voorbereiding vergemakkelijkt het verloop en verlaagt de kosten

Wel of niet scheiden?

Meestal wil één van beide partners scheiden, soms is dit een gezamenlijk besluit. De ervaring leert echter dat het goed is om hierover met elkaar te praten. Als je met elkaar hebt gesproken over 'waarom je eigenlijk uit elkaar wil gaan', kan dit een hoop pijn en ellende voorkomen.

Een dergelijk gesprek zorgt ervoor dat beiden makkelijker de aanstaande echtscheiding accepteren. **Het geeft het gevoel dat jullie ook samen kunnen scheiden.** Je kunt nu alvast beginnen met het verzamelen van de stukken die nodig zijn voor de scheiding. Hoe beter je deze stukken - dat wil zeggen geordend en compleet - voorbereidt en aanlevert, hoe beter dit is voor het verdere verloop

Verzamel personalia

Het is handig als je voor de bemiddelaar een lijst maakt met de personalia van u en uw partner, en eventuele kinderen. Noteer ook de gegevens van het huwelijk: huwelijksdatum en -plaats en noteer of er een notariële akte van huwelijksvoorwaarden is. Wanneer dat niet het geval is, dan praten we over gemeenschap beperkt tot de aanwinsten. Voeg de akte huwelijksvoorwaarden bij de stukken. De lijst in het volgend hoofdstukje kan je helpen om op te zoeken wat nodig kan zijn.

Bezittingen en schulden

Maak een compleet overzicht van alle bezittingen en schulden van jullie beiden en verzamel de bewijsstukken hiervan. Denk onder meer aan het eigendomsbewijs van het huis/huizen, de notariële hypotheekakte en polissen. Maar ook overzichten van de kapitaalverzekering, lijfrentepolissen, beleggingen, bankafschriften spaarrekeningen en bankrekeningen, motorvoertuigen en roerende

zaken (inboedel). Verzamel ten minste de aangifte van de inkomstenbelasting van de afgelopen jaren.

Alimentatie

Je wil natuurlijk graag weten hoe je er na de scheiding financieel bij komt te zitten. Mogelijk moet er kinderalimentatie of partneralimentatie worden betaald. Daarvoor is het belangrijk dat je bewijsstukken van het inkomen en de vaste lasten van jou en je partner verzamelt. Dit is ook het moment om na te denken over de toekomstige woonplannen en de financiële gevolgen hiervan; wilt u een huis kopen of huren? Of wil je misschien uw partner uitkopen, zodat je de eigen woning op jouw naam krijgt?

Pensioen

De volgende stap is het verzamelen van bewijsstukken van alle door jou en je partner opgebouwde pensioenaanspraken. Verzamel alle jaaroverzichten en alle bewijsstukken van pensioenen. Heb je bij meerdere werkgevers gewerkt? Dan heb je soms bij meerdere pensioenverzekeraars pensioen opgebouwd.

Het ouderschapsplan

Wil je het ook hebben over een ouderschapsplan dan is het goed na te denken over

- de manier waarop je de zorg- en opvoedingstaken verdeelt en of het recht en de verplichting tot omgang vorm geeft;
- de manier waarop je elkaar informatie verschaft en raadpleegt over gewichtige aangelegenheden met betrekking tot de persoon en het vermogen van de minderjarige kinderen;
- de kosten van de verzorging en opvoeding van de minderjarige kinderen. De kinderen moeten door de ouders betrokken worden bij de totstandkoming van het ouderschapsplan op een manier die bij de leeftijd en ontwikkeling van de kinderen past. En dat met name bij de afspraken die rechtstreeks op hen betrekking hebben. Dat houdt niet in dat jullie als ouders verplicht zijn om altijd de voorkeuren van uw kinderen te volgen, maar wel dat u die voorkeuren meeneemt bij het maken van het ouderschapsplan.

De eigenlijke bemiddeling

- Je maakt kennis met de bemiddelaar. Alle elementen die kunnen deel uitmaken van de regelingsovereenkomst komen aan bod.
- Daarbij geeft de bemiddelaar advies en informatie en zorgt ervoor dat hij een klankbord is voor afspraken die jullie al zouden hebben gemaakt. Ook al zijn deze nog rudimentair en onaf, het vergemakkelijkt de start
- Vervolgens krijgen jullie een duidelijk antwoord op al de vragen waar jullie mee zitten in verband de scheiding zelf, over het mogelijke verloop van de scheiding en andere specifieke vragen.
- Vanaf het ogenblik dat jullie volledig geïnformeerd zijn kunnen jullie gericht gaan onderhandelen onder begeleiding. Er wordt onderhandeld tot jullie samen komen tot oplossingen die tegemoet komen aan jullie persoonlijke wensen.
- Er wordt nooit een beslissing opgelegd door derden, de bemiddelaar gaat gewoon verder tot jullie samen leefbare en aanvaardbare overeenkomsten hebben gemaakt. Dat is de beste waarborg opdat ze later ook gerespecteerd zullen worden.
- Bij dit alles is er ruimte om gevoelens, bezorgdheden en wensen te uiten.

Bij het voorgaande gingen we uit van een totale scheidingsbemiddeling omdat deze de meest omvattende is. De tussenkost kan eenvoudiger, korter en goedkoper wanneer jullie het al over heel wat punten samen eens zijn geraakt en er enkel onoverkomelijke knelpunten overblijven..

Hetzelfde geldt voor conflicten die na de scheiding optreden (ouderschapsbemiddeling) en waar het veelal slechts om één duidelijk definieerbaar probleem gaat.

Waarover gaat de bemiddeling?

Bemiddeling gaat in principe alleen over het conflict dat tussen twee of meerder partijen ontstaan is. Alleen is het nodig de context te kennen waarin het conflict zich afspeelt. Voor ouderschapsbemiddeling na de scheiding bijvoorbeeld zal men dus wel eerst vertrouwd moeten zijn met de actuele verhoudingen binnen de leden van het vroegere gezin, en de personen die later deel zijn gaan uitmaken van het opgesplitste gezin (plusouders en kinderen van de bijkomende partner).

Onder andere daarom zal een goede scheidingsbemiddelaar aanbieden om een hele tijd na de scheiding bij onderlinge toestemming nog eens een gespreksronde te organiseren om te evalueren hoe de afgesproken regels worden nageleefd. Dát weten zal een belangrijke troef zijn als er ooit nog eens een conflict de kop opsteekt. Heel wat bemiddelaars bieden deze nabespreking gratis aan.

Omdat bij scheiding er zoveel elementen zijn die het voorwerp kunnen uitmaken van de bespreking geven we hierbij een overzicht van alles waar kan aan worden gedacht. Ga er dan ook vanuit dat er maar een beperkt aantal punten zijn die in jouw specifiek bemiddelingstraject zullen vallen.

De checklist voor een scheidingsprocedure

Basisovereenkomst. Afspraken rond:

- de verdeling van de roerende goederen
- de verdeling van de financiën
- onderhoudsgeld (alimentatie) tussen partners (een berekening kan worden gemaakt)
- de erfrechten tussen nu en de officiële echtscheiding
- de huurwaarborg
- de schulden (andere dan hypothecaire schulden)
- de belastingen
- de verzekeringen

Onroerend goed overeenkomst. Afspraken rond:

- de woning
- Verkopen van de woning
- Aankoop van de woning door één partner
- Schenking van de woning
- Houden van de woning in onverdeeldheid
- Regeling rond de kosten
- Regeling rond de opbrengsten
- De hypotheeklening
- Diverse andere aspecten

Ouderschapsovereenkomst

- De gezagsregeling

- Co-ouderschap of een andere regeling
- De verblijfsregeling
- Co-verblijfsregeling of een andere regeling
- Bij wie verblijven de kinderen tijdens het schooljaar, de vakanties, ...
- De kostenregeling (een berekening kan worden gemaakt)
- Hoeveel bedragen de kosten
- Wie doet de uitgaven
- Hoe worden de kosten verrekend (via onderhoudsgeld, een kindrekening, verrekening einde maand, ...)
- Onder welke voorwaarden kan bovenstaande aangepast of beëindigd worden

Overeenkomsten rond conflictbeheersing: ouderschapsplan.

- Het vastleggen van afspraken m.b.t. ouderoverleg
- Afspraken rond goed ouderschap
- Afspraken ingeval één van de partners verplichtingen niet nakomt
- Enzovoort ...

Hoe vind je een bemiddelaar?

Een advocaat vinden is voor de meesten onder ons vrij eenvoudig. Een bemiddelaar vinden lijkt heel wat moeilijker. Dit, terwijl het eigenlijk veel beter omgekeerd zou zijn.

En effectief, een bemiddelaar vinden in je buurt is doodeenvoudig. Je hoeft alleen maar de officiële website www.juridat.be/bemiddeling te raadplegen om een erkende bemiddelaar te vinden..

Je zal dan wel merken dat je er een drietal categorieën zult terugvinden: Advocaten-bemiddelaars, notarissen-bemiddelaars en gewoonweg ‘bemiddelaars’.

Wil je vooral binnen deze laatste categorie iemand zoeken dan kan je ook de specifieke website www.bemiddelingvzw.be raadplegen. Dit is een private vereniging van bemiddelaars die een groot deel onder hen verenigt en ook in zekere mate garant staat voor de kwaliteit van zijn leden.

Zoals eerder gezegd kan je ook bevoegde bemiddelaars vinden bij de CAW's. Elk CAW kan je in contact brengen met een van zijn bemiddelaars. Voor contact ga je naar www.caw.be waar je een CAW in jouw buurt kunt vinden.

Hoe maken jullie dan jullie keuze?

Het is heel moeilijk om daar ‘in het algemeen’ raad over te geven. Niet alleen omdat het gevoel dat je bij een samenwerking hebt, kan verschillen van persoon tot persoon. Ook zal de aard van het conflict de ene bemiddelaar beter liggen dan het andere.

Het kan handig zijn om een paar algemene beginselen in acht te nemen:

- In eerste instantie kan je de website van een bemiddelaar grondig bekijken. Niet zozeer om te lezen hoe vorige cliënten lof over hem of haar spreken. Eerder om op te zoeken welk soort raad hij in het algemeen lijkt te geven. Het is belangrijk dat hij of zij zowat dezelfde waarden hanteert als jij.
- Ken je mensen die bij een bemiddelaar geweest zijn en die er vol lof over zijn dan is de kans uiteraard groter dat ook jij over hem tevreden zult zijn, zeker als hij voor die kennissen optrad in hetzelfde werkingsgebied (scheiding of ouderschapsconflict).
- Ben je nog niet zeker dan kan je de bemiddelaar altijd vragen om eens met enkele mensen te mogen praten die voor soortgelijke problemen door hem geholpen werden.

- Vertrekken jij en je (ex-)partner eerder in vertrouwen, en gezien het feit dat het een erkend beroep betreft is kan dit gerust de regel zijn, dan is het verstandig om het volgende in acht te nemen bij jullie keuze:
 - Gaat het om een **heel strikt juridisch probleem** (bijvoorbeeld fiscale zaken) dan is op het eerste gezicht de **advocaat-bemiddelaar** meest aangewezen. Goed opletten toch of het een advocaat betreft die bemiddeling echt grondig wil uittesten. Jammer genoeg zijn er advocaten die niets liever doen van een sluimerend conflict om te buigen tot een volwaardig proces en voor je het weet zit je volop in een vechtscheiding of een andere rechtsgeding dat je precies wilde vermijden.
 - Gaat het om **eigendommen, erfenissituaties, huwelijkscontracten of testamentaire beschikkingen** dan kan je een Notaris- bemiddelaar verkiezen
 - En voor heel het gamma van **relationele en intermenselijke relaties** lijken professionals met een psychologische of sociale en communicatieve achtergrond meer aangewezen.

Toch dient herhaald dat dit alleen maar algemene richtlijnen zijn die in een aantal gevallen door de praktijk kunnen tegengesproken worden. Een bepaalde vorming of beroep is uiteraard een solide basis voor je vertrouwen, maar een trefzekere waarborg bieden kan dit niet.

Heel positief is ook dat sinds de introductie van de familierechtbank (1.1.2016) rechters en rechtbanken een veel grotere waarde zijn gaan echten aan bemiddeling. Rechters appreciëren het dat je er eerst zelf alles aan gedaan hebt om via bemiddeling tot een regeling te komen. Vooral zij zijn meer en meer het nut van bemiddeling gaan inzien en gaan er dan ook ondubbelzinnig voor. Volg hun visie die steunt op hun ervaring en denk eraan: **'zelfs het minst goede akkoord is beter dan het meest succesvolle proces!'**

Deel 3

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 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 bij een scheiding met onderlinge toestemming de kinderen als pasmunt te gebruiken om heel wat minder onderhoudsgeld te moeten betalen of om een veel groter deel van de bezittingen te bemachtigen. Zo'n scheiding draag te 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 een scheiding een mislukking is en dus slecht. 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 **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 uit die relatie schitterende kinderen hebt, en misschien een mooie carrière kon uitbouwen, moeilijk 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 nog de grote boosdoener 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 was voor haar 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. Neen dus: 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. Omwille van haar zoontje vraagt ze de vader om elke dag na zijn werk even binnen te springen zodat hun kindje niet van zijn vader vervreemdt. Omwille van hun zoontje 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. Maar in het algemeen is zo'n bijzondere eenzijdige inspanning 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 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 moeilijker 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. 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 situatie passen.

Hoofdzakelijk 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 wél 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 wordt genomen 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 wordt, 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

Kindvriendelijk scheiden kunnen we als volgt definiëren: **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 situatie. Wel kan iedereen vertrekken vanuit een aantal gegevens waarvan je vindt dat die het dichtst liggen bij wat jullie willen. (Meer informatie vind je verder onder ' het samenlevingsmodel dat bij jullie past' pag. 38)

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

- 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 de (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 te 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 ook jullie minder problemen veroorzaken.

Birdnesting (vogelnestmodel)

De kinderen blijven in het (ouderlijk) huis, de ouders lossen elkaar (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 de weg die je het meest voldoening zal geven omdat je heel vlug zult ondervinden 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 met beperkte middelen kan het best lukken. Vaak is het een kwestie van creativiteit en mentaliteit. Sommigen doen het door bijkomend een flatje te huren dat ze ook met elkaar delen.

Co-ouderschap

Dat co-ouderschap meer en meer toegepast wordt na de scheiding is op zich een goede zaak. Maar dit vervangt de birdnesting niet. Integendeel, het co-ouderschap zal 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, het vergeten, het gemis.

Teveel wordt vergeten dat het verblijf **niet evenveel** moet zijn om **gelijkwaardig** te zijn. Als vóór de scheiding de kinderen $\frac{2}{3}^{\text{de}}$ van de tijd met de ene ouder doorbrachten en $\frac{1}{3}^{\text{de}}$ met de andere, hoeft dit dan nu plots half-om-half te 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 kan worden.

Een goed idee kan het ook zijn, zeker bij (heel) jonge kinderen, om het co-ouderschap 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 meer beschikbaar is.

Tegelijk kan je voorzien dat dit 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 hem of haar op school goed zullen opvangen.

Heel wat leraren beseffen al goed wat een kind in die periode te verwerken krijgt en zullen positief reageren op jouw vraag. Toch zijn er ook die daar heel wat minder oor naar hebben. Bespreek het dan met de directie en vraag dat er iemand zou zijn die je zoon of dochter 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 bij 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 voor kindvriendelijk ouderschap. Dit kan 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 alles wat contact bevordert, bemoeilijkt.

Ook dan zijn er creatieve oplossingen te vinden of kan je langere vakantieperiodes inlassen 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, zeker voor wat grotere kinderen, geen probleem te zijn.

Gezien ons uitgangspunt 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 best zal 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 zowat heilig 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 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 ontstaan. 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 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 'spontaan' van de andere 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. (zie achteraan: nuttige informatie)

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 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 onstabiel 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. 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 zich aan de afspraken 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 'beter' wil doen. Met de beste bedoelingen. 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 van je partner verwachten dat die voldoende controle heeft om daarin niet te overdrijven en dat jij zeker 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 verantwoorde-lijke 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 die conflicten wanneer het op een juiste wijze, en zo nodig onder begeleiding, wordt 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 we 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 vermeden worden als je er eerder aan gedacht had dat je dit ooit wel kon 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 wensen, 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, niets beloofd. In het tweede geval wordt de belofte die aan elkaar gedaan werd, verbroken.

Daarom is de geboorte voor de ouders de enige en de meest aangewezen gebeurtenis in hun leven om zich formeel en blijvend te engageren tegenover hun 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 de belofte en het onderschrijven ervan

versterkt het voornemen om, ongeacht de evolutie van de liefdesrelatie, als partners samen ouders te blijven voor het kind. De ouderschapsbelofte 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 een (huwelijks)contract op te maken voor hun bezittingen. Ook daarbij hou je rekening met mogelijke 'kwade dagen' !

Bovendien gaat de ouderschapsbelofte in hoofdzaak over de goede dagen, maar is ze realistisch genoeg om ook aan de andere te denken.

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 is er sprake van een **ouderschapsplan** dan kan je verder bouwen op dit sterke fundament.

Een plusplan

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

Als er een goed ouderschapsplan bestaat wordt het vrij eenvoudig om daar het plusplan op aan te sluiten. 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 Plusplan is een document waarin de ouder en de nieuwe partner afspreken hoe zij twee gezinsculturen kunnen samenvoegen. Het wordt afgestemd op eerder gemaakte afspraken in het Ouderschapsplan. Ook de inbreng van de (oudere) kinderen wordt voorzien. (zie achteraan: nuttige informatie)

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.**

BESLUIT

Onderzoek en ervaring leren ons dat de toepassing van deze aanbevelingen voor je kinderen de mogelijke nadelige gevolgen van een scheiding en van de samenstelling van een nieuw gezin kunnen voorkomen.

Dit wil niet zeggen dat je kinderen geen moeilijke periode zullen doormaken bij de scheiding, dat ze niet gedurende een zekere tijd zullen blijven hopen dat het weer goed komt tussen jullie, maar na verloop van tijd zal hun welbevinden niet of nauwelijks verschillen van kinderen die geen scheiding meemaakten. **Alleen hangt dit in grote mate af van de beslissingen die jullie nemen en de manier van scheiden die jullie kiezen.**

Sommige aanwijzingen die wij gaven kunnen je een brug te ver lijken, lijken voor jou misschien niet haalbaar omdat je af te rekenen hebt met de 'andere'. Dat hoeft je niet af te schrikken of te ontmoedigen. We zijn uitgegaan van een soort 'ideale' aanpak waarbij de garantie op succes groter zal zijn naarmate je dat ideaal benadert.

Ga ervan uit dat gelijk welke situatie die hopeloos lijkt, omkeerbaar is. Het komt er soms op aan tot een ander inzicht te komen, de andere te doen beseffen dat hij of zij ook alle voordeel heeft bij die ommekeer.

Hoofdzaak is en blijft dat jullie bereid zijn jullie scheiding op een 'andere manier' te benaderen door jullie blik op de toekomst te richten en het verleden achter jullie te laten. Dit in het belang van de kinderen en van jullie zelf.

Maak dat die kinderen centraal staan in die toekomst. Dan hoeft je niet te treuren om het verleden.

Toen jullie ooit startten was jullie toekomst vaag want ze was onvoorspelbaar, nu hebben jullie een heel concreet en prachtig project en een kanjer van een uitdaging: JULLIE KINDEREN.

Ondanks het feit dat jullie scheiden en een nieuw gezin vormen kunnen jullie ervoor zorgen dat jullie kinderen zonder achterstand het 'echte' leven ingaan als volwassenen. Dat is zowat de mooiste opdracht in een mensenleven en dus meer dan de moeite waard om daar alles op in te zetten.

Zo vormen jullie kinderen niet het probleem bij jullie scheiding maar worden ze de kern van de oplossing, wat we jullie van harte toewensen .

En wil je hier allemaal veel meer over weten

Deel I

Dit deel is geïnspireerd op het boek '*Aan alle gescheiden ouders, leer kijken door de ogen van je kind*' van Marsha Pinedo en Petra Volling. A.W. Bruna uitgevers, 2013.

De zes hoofdstukken van het boek golden voor ons als uitgangspunt waar we verder een volledig eigen inhoud aan gaven. Het boek is volledig gebaseerd op uitspraken van kinderen en jongeren en bevat daarnaast een massa tips en oefeningen die het tot een standaardwerk maken voor elke ouder en plusouder.

Het boek is te verkrijgen via de website www.villapinedo.nl . Warm aanbevelen.

Deel II

Voor dit deel werd gebruik gemaakt van heel wat Belgische documentatie maar werd toch ook buiten de grens uitgekeken naar de organisatie van de familierechtadvocaten in Nederland die zich ter bescherming van de kinderen van gescheiden ouders verenigd hebben in het FAS. (Familierecht Advocaten Scheidingsmediators.

Zij engageren zich om eerst alles in het werk te stellen om via bemiddeling tot een resultaat te komen en alleen als dat niet lukt over te stappen op het gerecht. Een model waar we in België hopelijk stilaan naar evolueren.

Wie daar meer over wil weten kan terecht op www.verenigingfas.nl

Deel III

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 *Psychologies* 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.

Nuttige informatie en adressen (verwijzingen uit deze brochure)

1. Voorgemaakte planners (bij pagina 7)

Je vindt voorgemaakte planners op de Papa-mama-kalender:

<http://www.papa-mama-kalender.nl/omgangsregeling>

2. Checklist om elkaars verwachtingen beter te kennen(bij pagina 13 en 41)

Om de lijsten met wederzijdse verwachtingen te bekijken of te downloaden ga naar:

<http://www.eennieuwgezin.be/wp-content/uploads/2015/09/mergedpdf.pdf>

3. Brief aan een rechter (bij pagina 17)

Een voorbeeld van een brief om door een rechter gehoord te worden :

<http://www.eennieuwgezin.be/begeleiding-na-scheiding/jongeren/brief-aan-de-jeugdrechter/>

4. Het ouderschapsplan (bij pagina:)

Meer hierover op: <http://www.eennieuwgezin.be/begeleiding-na-scheiding/het-ouderschapsplan/>

5. Het Plusplan (bij pagina: 46)

Je leest er meer over op: <http://www.eennieuwgezin.be/begeleiding-na-scheiding/een-plusplan/>

Nuttige adressen waar kinderen steun kunnen vinden

- **Awel:**

Een klacht neerleggen is een ingrijpende beslissing. Misschien wil het kind op een andere manier geholpen worden of wil het kind gewoon eens zijn verhaal vertellen. Voor een luisterend oor kan je terecht bij ‘Awel’.

www.awel.be

- **Jongerenadviescentrum (JAC):**

Misschien wil het kind enkel informatie en advies rond een bepaald onderwerp. Kinderen vanaf 12 jaar kunnen hiervoor terecht bij het Jac., het jongerenadviescentrum.

www.jac.be

- **Kinderrechtswinkel:**

Misschien is het kind op zoek naar informatie over zijn rechten? De kinderrechtswinkel legt de rechten van het kind uit op een speelse en verstaanbare wijze.

www.kinderrechtswinkel.be

- **Villa Pinedo:**

Bij hen vind je een site waar jongeren ‘thuis’ zijn. Zij kunnen hier terecht voor info over de scheiding van hun ouders en wat dat met hen doet.

www.villapinedo.nl

- **Twee Huizen:**

Op deze site vertellen kinderen en jongeren wat ze denken en voelen wanneer hun ouders uiteen gaan, en wat ze dan kunnen doen. Ouders vinden inspiratie om hun kind te ondersteunen en om hun ouderschap goed te regelen.

www.tweehuizen.be

- **Kinderrechtencommissariaat:**

Hun klachtenlijn onderzoekt klachten over onrecht tegenover kinderen en jongeren. Zowel ouders als het kind in kwestie kunnen terecht bij deze klachtenlijn.

Deze instantie komt dan tussen als bemiddelaar en probeert zo naar een oplossing te zoeken.

www.kinderrechten.be