

ZORGEN VOOR RUST

Werkboekje voor ouders
bij scheiden



Visie op scheiding	04
Scheiding	05
Ouders en rust in de scheiding	07
1. Een conflictscheiding is niet oplosbaar	09
2. Lukt ouderschap niet samen? Dan ga je apart	10
3. Conflicten moeten stoppen	13
4. Het doel is rust en welzijn	16
5. Het gaat niet om de inhoud of gelijk krijgen in dat de andere ouder het niet goed doet.	17
6. Soms betekent rust onredelijkheid of oneerlijkheid incasseren.	19
Dilemma's	22



Inleiding

Jij bent ouder en gescheiden of je bent aan het scheiden. Misschien lukt het jou om op een rustige manier met jouw ex-partner om te gaan, misschien ook niet. Hoe jouw situatie ook is, je zult vast herkennen dat conflict en spanning op de loer liggen. Dit boekje is voor jou, om je te steunen, omdat een scheiding het leven echt op zijn kop zet en dit veel vraagt. Dit werkboekje is een handreiking voor ouders en kan helpen bij een scheiding.

- Hoe doorloop je deze periode zo goed mogelijk, ondanks de moeilijkheid ervan?
- Hoe geef je jouw nieuwe gezinssituatie vorm, zodat er een nieuwe, rustige thuisbasis komt voor jou en de kinderen?

Je vindt veel voorbeelden en tips. Naast alle praktische handvatten, kun je meer lezen over de theorie achter deze visie. Dit boekje is ontwikkeld door PACT Scheiden zonder Schade Almelo en herschreven en opnieuw vormgegeven voor en door Als je uit elkaar gaat.



Visie op scheiden

Scheiden geeft onrust in het leven van kinderen en hun ouders. Normaal gesproken ontstaat na een periode van emoties uiteindelijk weer rust en stabiliteit. De meeste gezinsleden wennen meestal aan de nieuwe situatie dankzij hun veerkracht.

Bij ongeveer één op de vijf scheidingen blijft er veel ruzie en spanning tussen ouders. Dit is altijd schadelijk voor kinderen. Voor hen is het belangrijk om te zorgen voor rust en een veilig gevoel. Als ouders steeds blijven ruziën, lukt rust creëren vaak alleen als ze elk hun eigen leven en gezin apart van elkaar opbouwen, zonder dat er veel contact met elkaar is.

Uitgangspunten visie

- 1. Een conflictscheiding is niet oplosbaar.** Wel kun je een omgeving creëren die conflict niet voedt en die rust geeft.
- 2. Lukt samen ouderschap niet? Kies dan voor apart.** Apart betekent dat de focus komt te liggen op het eigen leven en op dat waar je zelf invloed op hebt.
- 3. Conflicten moeten stoppen.** Terugkerende conflicten tussen ouders zijn slecht voor de ontwikkeling van kinderen en staan herstel in de weg.
- 4. Het doel is rust en welzijn.** Er hoeft niet per se contact met alle gezinsleden te zijn en ouders hoeven niet altijd overal met elkaar over te leren communiceren.
- 5. Het gaat niet om de inhoud of gelijk krijgen.** Het beste is dat de strijd stopt en dat er rust komt.
- 6. Soms betekent rust onredelijkheid of oneerlijkheid incasseren.** Je laat je recht dus varen en maakt 'geluk' belangrijker dan 'gelijk'.



Scheiding

Bij een scheiding is het normaal dat er tijdelijk ontwrichting en onbalans is in een gezin. Meestal stabiliseert de situatie na één tot twee jaar. Mensen ervaren vaak een verdrietige periode met boosheid en angst, maar ook momenten van opluchting en plezier. Dat hoort allemaal bij het rouwproces van de scheiding. Bij een scheiding, zeker bij een gezin, staat de wereld vaak op z'n kop. Scheiden raakt alle levensgebieden:

- Kun je nog in je huis blijven wonen?
- Houd je nog contact met jouw vrienden en familie?
- Hoe houd je contact met jouw kinderen?
- Kun je het werk blijven doen dat je nu doet?
- Ben je nog welkom in jouw dorp of sportclub?
- Heb je voldoende geld om te blijven leven zoals je nu leeft?

De periode die mensen in scheiding meemaken, wordt vaak gekenmerkt door stress en het gevoel te moeten overleven. Het is lastig om goede keuzes te maken voor de langere termijn en om overzicht te houden. Kortom, scheiden is een levensgebeurtenis die het leven tijdelijk écht ontwricht.

Een complexe scheiding

Soms lukt het na een scheiding niet om weer rust en balans te vinden. De ruzies blijven doorgaan en dat maakt de situatie ingewikkeld en schadelijk voor iedereen.

- **Geen nieuwe balans:** de conflicten blijven terugkomen, waardoor er geen stabiele situatie ontstaat.
- **Moeilijke persoonlijke problemen:** één of beide ouders hebben te maken met diepere persoonlijke problemen, zoals oud trauma of een kwetsbare persoonlijkheid.
- **Slechte communicatie:** gesprekken lopen vaak uit op ruzie of verwijten, in plaats van oplossingen te geven.
- **Ernstige beschuldigingen:** soms beschuldigen ouders elkaar van dingen zoals huiselijk geweld of verwaarlozing.

Kinderen

Kinderen zijn gebaat bij rust en welzijn. Het helpt als ze gewone dingen kunnen ondernemen en doen: sport, hobby's, spelen met leeftijdsgenoten, bewegen en het maken van plezier. Juist ook kinderen in een scheiding. Het is goed om kinderen in de gaten te houden: verandert er iets in eten, slapen, gedrag en stemming?

Na een scheiding gaan ouders op verschillende manieren met elkaar om. Dat heeft invloed op hoe het met de kinderen gaat:

- **Samenwerkend ouderschap (coöperatief ouderschap):** Ouders overleggen goed en communiceren regelmatig. Dit geeft rust en het gaat meestal goed met de kinderen. (ongeveer 1 op de 4 gezinnen)
- **Naast elkaar ouderschap (parallel solo-ouderschap):** Ouders hebben weinig contact, maar er is wel rust. Iedereen doet zijn eigen deel en dat werkt meestal goed voor de kinderen. (ongeveer de helft van de gezinnen)
- **Conflict-ouderschap:** Ouders blijven ruzie maken en er is veel spanning. Dit is moeilijk voor de kinderen en vaak gaat het niet goed met hen. (ongeveer 1 op de 5 gezinnen)

Voortdurende ruzie schaadt kinderen het meest

Voortdurende ruzie is de belangrijkste voorspeller voor een ontwikkeling die niet goed verloopt bij kinderen. Leven in spanning door ruzie zorgt voor blijvende schade aan de hersenen: het leervermogen daalt. Kinderen krijgen vaak een lager zelfbeeld, minder zelfvertrouwen en hebben later meer moeite om gezonde relaties op te bouwen. Bij iedere scheiding kan fysiek of psychisch geweld plaatsvinden tussen ouders of in relatie tot de kinderen.

Ouders en rust in de scheiding

Scheiden is topsport. Het voelt als een prestatie leveren op hoog niveau onder abnormale omstandigheden.

Een scheiding raakt alles:

- het toekomstbeeld dat je had;
- het gezin dat nooit meer wordt zoals het was;
- jouw woonplek en jouw thuis;
- het contact met jouw kinderen;
- de relaties met jouw vrienden en familie;
- het geld, de meubels en jouw inkomsten en bestaanszekerheid;

Een scheiding kan alles dus behoorlijk uit balans brengen. Als je een probleem op je werk hebt, dan heb je thuis misschien een veilige basis waar je je verhaal kwijt kunt. Als je spanning hebt thuis, kun je misschien juist ontspanning vinden op je werk. Een scheiding zet vaak alle levensgebieden onder druk.

Emotioneel

Scheiden raakt je daarbij ook emotioneel: het raakt gemakkelijk pijn uit het verleden. Zo kan een scheiding gevoelens van afwijzing of verlatenheid met zich meebrengen, waardoor je bijvoorbeeld terugdenkt aan de tijd toen je er in de klas niet bij hoorde. Een scheiding kan hierdoor meer zwaarte of ontreddeiding veroorzaken dan je zou verwachten. Misschien snap je direct waar deze emoties vandaan komen, misschien heb je geen idee.

Erbij horen, mogen zijn wie je bent, geborgenheid en veiligheid zijn waarden die voor iedereen belangrijk zijn. Hoe het voor jou ook is, het belangrijkste is om te weten dat oude en nieuwe gevoelens soms door elkaar lopen in een scheiding.

Scheiden is rouwen

Bij een scheiding gaan we vaak in actiestand: er moet een ander huis komen, spullen moeten verdeeld worden en je moet samen beslissen hoe jullie het met de kinderen gaan doen. Door al het geregeld vergeet je vaak dat scheiden verlies betekent en een periode van rouw vraagt. Wat gewoon

was, wordt anders en veel van wat was, is nu niet meer en dat is verdrietig. Het is belangrijk om stil te staan bij dingen die verloren zijn gegaan. Denk aan: jullie gezin, jouw toekomstdromen, het minder zien van je kinderen, het verlies van sommige vrienden en (schoon)familie.

Scheiden geeft stress

Als je veel stress hebt, is het lastiger om alles te overzien en om goede keuzes te maken voor jezelf en anderen. Je slaapt slechter, eet slechter, drinkt misschien meer alcohol, komt tot weinig en je merkt dat je minder grip hebt op de situatie. Mensen met stress focussen op de korte termijn. Dat gebeurt dus ook als je grote spanning ervaart bij een scheiding. Je komt in een overlevingsstand. Het is belangrijk dat dat stopt en dat je weer rust krijgt.

Werken aan rust

De bedoeling is dat de spanningen, emoties en conflicten afnemen en stoppen. Pas als er rust komt, kan iedereen herstellen en het leven weer opbouwen. Een paar voorbeelden hoe rust helpt:

- Je voelt je meer ontspannen en gelukkiger.
- Je geeft ruimte aan een verwerkingsproces.
- Je leeft in plaats van dat je overleeft.
- Je slaapt beter, leeft gezonder en hebt meer plezier.
- Je krijgt sneller je leven op de rit en kunt beginnen aan een nieuw hoofdstuk.
- Je bent een aangenamer persoon om mee om te gaan.
- Familie en vrienden kunnen je steunen in jouw proces in plaats van zich zorgen om je te maken.
- En... enorm belangrijk: rust is heel goed voor kinderen.

Je ziet dat rust veel oplevert en niet alleen voor jezelf: juist voor jouw kinderen! Het kan zijn dat jullie conflicten en spanningen hebben door de scheiding. Soms is hulp van een mediator, therapeut of hulpverlener nodig, maar het kan ook zijn dat jullie besluiten wat afstand te nemen. Na enige tijd komen jullie in rustiger vaarwater. Maar wat als dit niet lukt? Eerder las je over de uitgangspunten van de visie op scheiden. Hierna krijg je per uitgangspunt handvatten om te komen tot meer rust.

1. Een conflictscheiding is niet oplosbaar

In sommige scheidingssituaties stopt de strijd niet! Dit noemen we een complexe scheiding. De focus van één of beide ex-partners ligt op 'het niet goede' van de ander. De wond blijft open en het houdt je overmatig bezig. Ondanks verschillende trajecten bij een mediator, therapeut of hulpverlener, blijven de spanning en het conflict aanhouden. Het uitgangspunt is dat de conflictscheiding zelf niet op te lossen is.

Het enige wat werkt, is het patroon stoppen. Jouw partner heeft hetzelfde te doen. Weet daarbij dat als in ieder geval één persoon niet in de strijd stapt, er geen gevecht meer is. De inhoud van jullie conflict is vaak niet zo interessant. Dat je steeds weer in strijd komt en dat je dat bij elkaar oproept: dát moet stoppen.



2. Lukt ouderschap niet samen? Dan ga je apart

Mogelijk hebben jullie al een tijd gewerkt aan het samen ouder zijn en hebben jullie hier hulp bij gekregen. Toch kan het zijn dat het samen ouders zijn gewoonweg niet gaat. Het contact zorgt steeds voor conflicten en spanningen. Door het te erkennen, kun je een besluit nemen. Je kunt besluiten om afstand te nemen van elkaar. Daarmee doe je iets goeds voor jezelf en voor de kinderen. Je maakt het mogelijk dat de strijd stopt en voorkomt meer schade bij de kinderen.

Je gaat je richten op je eigen ouderschap. Daarmee heb je invloed op rust en het betekent:

- Je communiceert zo min mogelijk met elkaar over de kinderen en bedenkt een andere oplossing voor de hoogstnoodzakelijke, feitelijke communicatie.
- Je bent je bewust van het feit dat jij niet gaat over de opvoedingsstijl van de ander en je accepteert dat. Je gaat alleen over jouw eigen opvoeding en ouderschap.

Het kan dus zijn dat jullie de kinderen anders opvoeden: bij de één blijven de kinderen later op, bij de ander eten ze twee keer per week patat en bij de volgende dragen ze een week lang dezelfde broek. Dat verschil hoort erbij. Kinderen kunnen dit accepteren, als jij het accepteert. Laat de andere ouder los. Je gaat niet (meer) over het leven dat de ander leeft en de keuzes die de ander maakt.

Let op! Hoe moeilijk ook: ga niet de strijd aan met de ander en laat het ook niet aan de kinderen blijken. Je kunt de ander niet veranderen EN de ander is en blijft de andere ouder van de kinderen!



Voorbeelden

Wat doe je dan wel? Leer met dit opvoedverschil en de gevolgen ervan om te gaan. Dat kan betekenen dat je gaat meebewegen. Welke opties heb je om anders met onderstaande situaties om te gaan?

Voorbeeld 1

‘Doordat de kinderen bij haar drie dagen pannenkoeken eten – lekker makkelijk van haar - lusten ze bij mij geen groenten meer. Ik vind het nu juist zo belangrijk dat kinderen gezond eten.’

- Geef de ander het voordeel van de twijfel en ga uit van de goede bedoelingen van de ander. Blokkeer nare gedachten over de ander. Misschien is het niet per se makkelijk van haar, maar wil ze graag dat de kinderen plezier hebben? Of zijn er andere redenen dat zij regelmatig pannenkoeken bakt, misschien is haar budget laag? Vul het niet in voor iemand. Dat is ook niet relevant: het is wat het is.
- Help kinderen om te gaan met het verschil: Als ze zeggen: “Ja maar, bij mama eten we altijd pannenkoeken”, zeg dan: “Wat een heerlijke verwennerij! Laten we bij papa afspreken dat jullie op vrijdagavond mogen kiezen wat we eten. En dan doen we het de andere dagen op papa’s manier.”
- Leer kinderen dat verschil erbij hoort. Bij mama gaat het zo en bij papa gaat het zo. Zo is het overal anders.
- Kies voor opties die gezelligheid en plezier brengen. Betrek de kinderen bij het maken van het avondeten, zodat het een gezellige aangelegenheid wordt. Laat ze hun eigen voorkeur voor groenten uitspreken.
- Blijf trouw aan je eigen opvoeding. Compenseer NIET wat er bij de andere ouder niet goed zou gaan, maar richt je op wat jij belangrijk vindt. Dus eet groente omdat jij dat belangrijk vindt en niet omdat de andere ouder geen groente geeft.

Voorbeeld 2

‘Doordat de kinderen bij hem laat naar bed gaan, moeten ze bij mij bij slapen. Hij doet dit om mij te pesten.’

- De intentie van de ander is niet relevant. Het kan zijn dat iemand iets doet om jou te pesten, maar dat is hier niet relevant. Het is blijikbaar zo dat de kinderen bij jou meer slapen.
- Beweeg mee met de behoeften van de kinderen. Zorg dat jouw kinderen in een rustige omgeving komen waar ze kunnen bij-slapen en opladen. Het kan zijn dat dit jouw rol is op dit moment.
- Wees creatief. Bedenk samen met jouw kinderen rustige activiteiten die je samendoet en waardoor ze tot rust komen. Kijk samen een serie op Netflix, eet makkelijk op de bank of houd een pyjamadag.

Cirkel van invloed en van betrokkenheid

Blijf bij zaken waar jij invloed op hebt. De cirkel van invloed gaat hierover. Helaas is deze beperkt. Je hebt invloed op jouw gedachten, gevoelens en gedrag en dat is het dan. Dit kan best frustrerend voelen, want het liefst veranderen we dingen buiten onszelf. Misschien merk je ook dat je jouw ex-partner zou willen veranderen. Dat is een onmogelijke opgave en het zorgt bij jou voor frustratie, boosheid, teleurstelling of moedeloosheid en uiteindelijk verlies van energie.

De cirkel van betrokkenheid gaat over alles buiten jezelf. Het gedrag van jouw kinderen, je ex-partner, je moeder, je baas enzovoorts. Het gaat ook over milieuproblemen, oorlog in de wereld of honger bij kinderen. Jouw invloed hierop is minimaal. Je kunt het niet oplossen en hoogstens doneren of met een spandoek op het Malieveld gaan staan, maar jouw werkelijke invloed is beperkt.



Zo werkt het ook bij scheiden: jij gaat alleen over jou en niet over de ander. Je hebt invloed op de keuzes die jij maakt, jouw gedachten, gevoelens en gedrag.

Dit kan best lastig zijn, zeker als je écht wat van de ander vindt, maar..... je gaat er niet over!

De ander blijft de ander: gisteren, morgen en over tien jaar nog.

3. Conflicten moeten stoppen

Terugkerende conflicten tussen ouders zijn slecht voor de ontwikkeling van kinderen. Conflicten moeten stoppen. Maar... hoe doe je dat? Een conflict gaat niet over wie er op inhoud gelijk heeft, maar over wat mensen bij elkaar opwekken en waardoor steeds opnieuw strijd ontstaat.

Een paar voorbeeldsituaties:

1. Je luistert de voicemail van je ex-partner af. Jouw ex zegt iets als: "Wil je de kinderen dit keer op tijd ophalen?" Op zich klinkt haar stem vriendelijk, maar jij voelt de stoom al uit je horen komen. Je hebt in de relatie met haar de ervaring gehad dat wensen vaak als verwijten werden uitgesproken. Je bent dit zat, je laat je door niemand meer op de kast zitten!
2. De kinderen komen thuis na het bezoek aan hun vader. Ze missen spullen die ze die week nodig hebben: "Papa, zei dat die dingen niet nodig waren", zegt je dochter. Jouw hoofd draait overuren: "Flikt hij het weer! Hij pest me waar hij kan!"
3. Je krijgt om 22.00 uur een appje: "Haal jij morgen de kinderen op van school?" Je voelt je hartslag stijgen... Hoe durft hij? Jij hebt je dag al gepland! Hij houdt nooit rekening met je!
4. Vandaag is het wisseldag met de kinderen. Zou ze dit keer op tijd zijn? Nee hoor, weer een kwartier later en ze is er nog niet. Heeft ze dan helemaal geen respect? Je hebt nog meer te doen!

Zo zijn er nog honderd voorbeelden te noemen. Laten we ontleden wat er gebeurt.

- **Feitelijk:** Wat gebeurt er feitelijk in het hier en nu?
Let op: een situatie op zich is wat het is, daar zit geen oordeel aan.
- **Verleden:** Wat zou geraakt kunnen worden uit het verleden? Vaak geven we een oordeel aan situaties door ervaringen uit het verleden.
- **Conclusie:** Wat gebeurt hier nu echt?
- **Actie:** Hoe zorg je dat er geen conflict ontstaat?

We pakken situatie 1 erbij: Ex op de voicemail

Je luistert de voicemail van je ex-partner af. Jouw ex zegt iets als: “Wil je de kinderen dit keer op tijd ophalen?” Op zich klinkt haar stem vriendelijk, maar jij voelt de stoom al uit je oren komen. Je hebt in de relatie met haar de ervaring gehad dat wensen vaak als verwijten werden uitgesproken. Je bent dit zat, je laat je door niemand meer op de kast zitten!

Feitelijk

- Jouw ex-partner heeft de voicemail ingesproken en jij luistert het af.
- Als je de lading eraf haalt (dit keer), dan zegt jouw ex-partner feitelijk “Wil je de kinderen op tijd ophalen?” Nu wordt het een wens, in plaats van een verwijt.

Verleden

- In de relatie was het niet duidelijk uitspreken van wensen vaak een probleem.
- Het kwam regelmatig voor dat je een verwijt kreeg in plaats van dat een wens werd uitgesproken.
- Mogelijk heb je meegemaakt dat een ouder of ouderfiguur jou vroeger verwijten maakte, dat je nooit iets goed kon doen.
- Mogelijk is het bewaken van jouw grenzen op een assertieve manier een aandachtspunt en maak je vaker mee dat mensen jouw grenzen niet goed zien.

Conclusie

Jij wordt geraakt door de situatie. De stoom komt uit je oren, terwijl een ander misschien zijn schouders ophaalt of het niet eens hoort.

Actie! Dit ga je doen!

Stap 1

Sta stil voordat je reageert. Ga eerst eens rustig zitten met een pen en papier. Welke opties heb je allemaal? En welke nog meer? En welke nog meer (het zijn er altijd meer dan 1 of 2)? Kom je niet verder, vraag dan een ander om mee te denken.

Er zijn opties die strijd verergeren of die rust creëren:

- Ik bel haar terug om te zeggen dat ze moeten stoppen met die verwijten!
- Ik stuur een app waarin ik uitleg dat ik er op tijd ben en dat ze moet stoppen met dat toontje en die verwijten.
- Ik stuur een feitelijk app bericht dat ik morgen om 13.00 Ramon zal ophalen.
- Ik vraag mijn moeder de kinderen op te halen en geef de tijd door aan mijn ex.
- Ik vraag een vriend met mijn ex te gaan praten over haar gedrag.

Stap 2

Kijk naar de opties die je hebt genoteerd. Welke opties leiden naar een nieuw of groter conflict? Welke opties zorgen voor neutrale emoties en voorkomen een conflict?

Stap 3

Kies een optie die zorgt voor rust en stabiliteit.

Stap 4

Blijf jij met ergernis en boosheid achter? Dan heb je daar zelf iets in te doen: Hoe kom je los van deze gevoelens, zonder ze bot te vieren op jouw ex-partner? Wat helpt jou om te ontladen of het langs je heen te laten gaan?

Oefenen

Wil je deze manier van denken beter in je vingers krijgen? Pak pen en papier en werk de situaties 2 tot en met 4 uit.



4. Het doel is rust en welzijn

Rust is goed voor alle gezinsleden en familie en vrienden daaromheen. Maak daarom steeds bewust een keuze in wat je doet, ook al doet jouw ex-partner dat misschien niet. Vaak verandert een situatie ook in zijn geheel als één van de partijen ander gedrag laat zien.

Soms lukt het en soms ook niet: het is ok!

Kiezen voor gedrag dat bijdraagt aan rust en welzijn, betekent dat je steeds nadenkt, voordat je doet. Steeds maak je een afweging, zoals eerder omschreven. En dat lukt soms wel en soms ook niet. En dat is niet erg. Het is een proces dat tijd vraagt. In kleine stappen, maak je een grote stap. In plaats van te reageren vanuit je emoties of in je emotie blijven, las je bewust rust in en kies je pas wat je doet, als het rustiger voelt.

Vraag hulp: scheiden is topsport

Vraag hulp of coaching voor jezelf op dit onderwerp. Een coach kan jou helpen stilstaan bij jouw emoties en deze begrijpen. Want emoties zijn er en ze zijn van jou. Jij moet ermee leren omgaan. Ze vertellen iets over wat belangrijk is voor jou en wat jou raakt. Hierbij stilstaan helpt om te reflecteren op wat je het beste kunt doen in lastige situaties. Zo vind je rust in het ervaren van boosheid, verdriet en angst en leer je jouw eigen kompas kennen.

5. Het gaat niet om de inhoud of gelijk krijgen in dat de andere ouder het niet goed doet

Het gaat niet om gelijk krijgen. Toch hoort gelijk willen hebben en winnen bij de dynamiek van een conflict. Het conflict stopt pas als minstens één persoon besluit niet meer deel te nemen aan deze dynamiek. Om te weten waar je mee moet stoppen, moet je eerst kijken naar gedrag dat het conflict versterkt. Wat doen we om ons gelijk te krijgen?

- naar de rechter gaan voor een uitspraak
- familie aan jouw kant krijgen
- hulpverlening overtuigen van het slechte van de andere ouder

Wil je dat de strijd stopt? Als je alleen maar gelijk wilt hebben, dan kun je blijven strijden. Veel belangrijker dan gelijk, is geluk: rust en focus op jouw eigen leven. Je denkt misschien “Moet ik dan mijn gelijk opgeven?” Ja! Stoppen met strijden is inderdaad belangrijker dan opkomen voor jezelf om gelijk te krijgen. Focus op jouw eigen weg, jouw ouderschap en jouw geluk. Laat de ander diens eigen leven leiden.

Kiezen

Even een paar voorbeelden, de keuze is aan jou:

1. Hij heeft een onaardige mail gestuurd en ja, hij heeft daarin nare woorden gebruikt.

Dat is waar, je hebt gelijk. Alleen... de vraag is wat je ermee doet.

- Ga je strijden en een boze app terugsturen?
- Ga je mensen om je heen zijn app laten lezen om te laten zien hoe rot hij is?
- Of zorg je voor rust door een paar dagen later alleen op de feitelijke vraag te reageren?

2. Zij is te laat en maakt steeds verwijten. Dat klopt, je hebt gelijk. Het is ook waar dat als jullie ruzie hebben gehad, jij de kinderen minder ziet. Je hebt gelijk. En toch, wil je je gelijk of je geluk?

- Word je boos op haar? Stuur je een boze app?
- Vertel je nare dingen over haar tegen jullie vrienden?
- Of zie je onder ogen: ‘dit is haar gedrag en ik kan en hoef dat niet te veranderen’. Je zoekt misschien zelf hulp hoe je relaxter met haar gedrag om kan gaan.

3. De andere ouder wast de kleding niet regelmatig, geeft de kinderen weinig groente en fruit en vergeet de kinderen naar verjaardagen te brengen en te zorgen dat ze hun huiswerk maken. Jij zorgde daar altijd voor. Wat doe je ermee?

- Je wordt boos, gaat naar de rechter, wil aantonen dat de ander een slechte ouder is.
- Je vertelt iedereen die het wil horen (inclusief de kinderen) dat de andere ouder niet deugt.
- Of weet je dat jouw kinderen misschien wat dingen missen, maar graag bij de andere ouder zijn? En dat dat het allerbelangrijkste is?

Bedenk je dat de kinderen voor de helft uit de andere ouder bestaan en dat contact hebben het belangrijkste is.

Kortom, laat het zoals het is en geef je de andere ouder support, omdat je weet dat je daarmee ook je kinderen support geeft?



6. Soms betekent rust onredelijkheid of oneerlijkheid incasseren

We hebben gesproken over het stoppen van conflicten en het kiezen voor rust. Betekent dat ook dat je voor rust kiest als het echt heel onredelijk is? Ja, het kan helpen om zelfstandig te gaan leven door onredelijkheid te accepteren. Je treedt uit de strijd en wordt gelukkiger. Een gelukkige ouder, geeft zorgeloosheid aan kinderen.

Een paar voorbeelden:

1. Ik heb recht op partneralimentatie, maar zij betaalt steeds niet!

Ja, je hebt er recht op maar om het te krijgen moet je steeds naar de rechter. Jij wordt er boos van. Je slaapt slecht, kan nergens anders meer aan denken. Je bent minder gezellig en je weet dat je kinderen dit meekrijgen. Je denkt: "Wat een rust zal het geven als zij gewoon zou betalen." Ja, dat klopt, maar zij gaat niet betalen. Dat is de realiteit, toch? Dat accepteren is mogelijk de laatste manier om invloed uit te oefenen op jouw leven.

Misschien kun je ook zo denken:

Kan ik rondkomen zonder de partneralimentatie? Kan ik extra werken?
Wat levert het me op als ik zelfstandig leef en dat voor elkaar krijg?
Ontstaat er dan rust? Stopt de strijd?

Wat houdt je tegen om de partneralimentatie los te laten? Alleen omdat het onrechtvaardig is? Omdat je denkt dat je het niet voor elkaar krijgt om in je eigen levensonderhoud te kunnen voorzien? Of omdat jouw omgeving vindt dat je voor jouw rechten moet strijden? Een paar argumenten:

- De verdeling bij een scheiding is per definitie onredelijk. Het kan niet exact gelijk.
- Hoeveel is jouw rust waard? Stoppen geeft rust en rust is goed voor jou en je kinderen.
- Je kunt meer dan je denkt! Misschien kan iemand met je meedenken hoe je financieel onafhankelijk kunt worden.

Vindt jouw familie dat je moet blijven strijden? Geef aan dat jij de strijd gaat stoppen en dat rust je meer waard is. Je hebt hen nodig om je te richten op je eigen leven en niet om de strijd levend te houden.

2. Ik heb recht om de kinderen evenveel te zien als hij!

Ja, je bent beiden gezaghebbende ouder. Jullie hebben feitelijk evenveel recht om je kinderen te zien. Je hebt alles geprobeerd om ze vaker te zien. En dit doet pijn. Is er toch een mogelijkheid om anders te denken?

In plaats van koste wat kost te blijven strijden om 'het meer zien van de kinderen', kun je stoppen met de strijd? Waar zou je de ruimte die het oplevert aan besteden? Wat wordt er mogelijk?

Wat weerhoudt je ervan om te stoppen met strijden? Is dat het feit dat het gelijk moet zijn? Dat je onrecht wordt aangedaan? Een paar argumenten:

- Door te blijven strijden, blijft er onrust. Er kan niks helen.
- Je wilt het goed hebben voor en met de kinderen, maar jouw aandacht gaat naar iets anders. De kinderen voelen dat je niet beschikbaar bent.
- Blijvende strijd beschadigt de kinderen.

Kun je bedenken dat jij de kinderen minder vaak ziet dan jouw ex-partner en dat de tijd dat je hen ziet er echt aandacht is voor elkaar? Bedenk: de strijd is al geëscaleerd en de ander gaat niet toegeven.

Dit kan verontwaardiging oproepen. Toch is dit een belangrijke les. Blijven strijden, voedt de strijd alleen maar. Er zijn alleen verliezers. Als jij actief besluit de strijd te stoppen, is de kans veel groter dat de situatie anders wordt.



Op vakantie naar Denemarken!

Je appt jouw ex-partner: “Deze zomer ga ik met de kinderen naar Denemarken.” De ander is even stil en begint dan driftig te appen: “Denemarken? Ik geef er geen toestemming voor! Ik wil niet dat jullie daarheen gaan! Mijn kinderen zo ver weg. Ik zorg dat het niet gebeurt.” Jouw bloed kookt! Jij bepaalt toch zeker zelf waar je naartoe gaat met vakantie! Daar gaat de ander niet meer over! Je wil niets liever dan terug appen en jouw ex uitmaken voor van alles wat slecht is. Je besluit het niet te doen. Je spreekt morgen een vriend die altijd meedenkt.

Je bespreekt de situatie met jouw vriend. Deze vriend reageert altijd anders dan de rest. Hij praat niet met je mee, maar houdt een spiegel voor. Hij vraagt: “Wat zou er gebeuren als je gewoon een leuke vakantie in Nederland plant?” Je bent even stil, dit had je niet verwacht. Het zat niet eens bij je opties. Je begint: “Ja, maar.... het is toch mijn vakantie met de kinderen?” “Ja”, zegt de vriend, “dat is waar. Het is jouw vakantie met de kinderen. Alleen als je de strijd aangaat, heb je een rotvakantie of krijg je enorm veel gedoe om ze mee te krijgen. Je maakt het alleen maar erger. Kun jij dit onrecht incasseren?”

Je denkt erover na en hebt heel wat innerlijke strijd. Uiteindelijk besluit je om niet naar Denemarken te gaan. Je boekt samen met de kinderen een leuk huisje in Zeeland en maakt voorpret. Jullie gaan op vakantie en hebben een heerlijke tijd. Natuurlijk knaagt het wel eens aan je, zeker.

Wat betekende dit voor de strijd met de ex-partner? De ander werd rustiger. Je zorgde voor minimaal contact. Misschien voelde de ander zich gehoord of voelde de ander macht. Misschien doofde de strijd meer uit door het onverwachte. Je merkt dat er minder strijd is en meer rust. En daar gaat het om.

Dilemma's

Je hebt na het lezen van dit boekje vast nog wel vragen. Hieronder geven we nog een aantal dilemma's

Ik kan niet stoppen met de strijd. Mijn familie stimuleert me te blijven strijden.

Een scheiding kent veel emoties en jouw familie schaaft zich achter jou. Ze steunen je in jouw strijd en dan komt het moment dat de scheiding rustiger wordt. Dat je eigenlijk niet meer wil strijden, dat je misschien moet toegeven dat jouw ex niet zo verkeerd is als je hem hebt afgeschilderd. Hoe stop je dan met strijden als jouw familie die strijd van je verwacht? Erger nog... je verwachtte dat eerder van hen.

Tips

- Als jij kiest voor rust, dan is het belangrijk dat jouw familie en vrienden dit ook weten, zodat ze jou kunnen steunen.
- Merk je dat jouw familie of vrienden jou met name stimuleren om te strijden? Bespreek het met ze.
- Bedank ze voor de steun de afgelopen periode en leg uit dat er rust moet komen, omdat de strijd voor niemand goed is.
- Leg uit wat rust betekent. Dat je wil kiezen voor opties die tot rust leiden en dat je daarbij soms iets accepteert wat onredelijk is.

Geef ze het werkboekje 'Supporter of Hooligan', speciaal ontwikkeld voor familie en vrienden. Je vindt het op alsjeuitlekaargaat.nl.

De andere ouder blijft strijden

Dat komt regelmatig voor. Stel nou dat jij stopt met strijden en de ander niet? Kan je dan tot rust komen? Het kan in ieder geval minder heftig worden. Als één van de twee besluit om anders met de situatie om te gaan, dan komt er beweging in de situatie.

Tips

- Vraag hulp van vrienden en familie, zodat je een steuntje in de rug hebt.
- Zorg voor professionele hulp, zodat je kunt reflecteren en leren om met jouw emoties om te gaan.
- Neem steeds de tijd om af te wegen hoe je reageert.
- Beperk het contact met de ex-partner tot een minimum.

Wat als rust betekent dat mijn kinderen mij niet meer willen zien? Hoe weet ik dat het echt vanuit hen komt en niet vanuit mijn ex?

Ouders die hun kinderen niet meer zien, is hartverscheurend. Soms is een manier om rust te bereiken voor kinderen om geen contact meer te hebben met een ouder. Dat is heel verdrietig!

Toch kan het 'een' manier zijn om kalmte te krijgen in een situatie. Kinderen geven het soms ook zelf aan, simpelweg omdat ze geen gedoe meer willen. Het accepteren daarvan, getuigt van liefde. Vanuit die basis, kan ergens in de tijd mogelijk weer opnieuw contact opgebouwd worden.

Tips

- Als je de mogelijkheid hebt om jouw kind te spreken: vraag waarom een kind geen contact meer wil. Luister oprecht naar je kind en wees bereid om elk antwoord te ontvangen. Luister niet om uit te horen of om te overtuigen. Vaak zal de reden rust zijn, mogelijk in iets andere woorden (ik wil geen ruzie meer, er is altijd gedoe). Ook kan 'je bent altijd boos op papa/mama' een antwoord zijn. Het rustig ontvangen van deze boodschap en er begrip voor hebben is heel belangrijk in het contact.
- Schrijf jouw kind een brief waarin je uitlegt dat je de keuze respecteert en dat jouw deur altijd open staat.
- Spreek een periode van geen contact af met je kind om daarna te kijken wat het oplevert. Zonder een resultaat af te dwingen!
- Vraag hulp voor je eigen emoties en eventueel om met jouw kind in gesprek te zijn en te blijven;
- Het is een optie om het contact tijdelijk niet te hebben en af te spreken met jouw kind elkaar iedere drie maanden bij een therapeut te spreken.
- Haal inspiratie van de website van Villa Pinedo hoe je op een goede manier in contact kunt gaan met jouw kind.





Als je uit elkaar gaat,
start je op alsjeuitelkaargaat.nl

