

DEEL 2: EEN GESCEIDEN OUDER ZIJN

In een eerste deel beschreven we uitgebreid wat een scheiding doet met een ouder en met de kinderen en het netwerk. We beschreven het proces van reorganisatie en hadden het uitgebreid over het verlies dat iedereen doormaakt. Vanuit de neuropsychologie hebben we ook uitgelegd hoe we vanuit ons brein op een specifieke manier reageren op dingen die gebeuren en hoe we zo in bepaalde patronen terechtkomen. Dit hebben we ook vertaald naar jouw situatie als gescheiden ouder.

In dit deel focussen we op het ouderschap. Welke waarden heb jij als ouder? Wat is jouw innerlijk kompas dat je richting geeft? Wat wil jij je kind meegeven?

Ten slotte gaan we zoeken naar wat je als ouder nodig hebt om ook als gescheiden ouder de ouder te kunnen zijn die je wil zijn. Je bent in de eerste plaats een mens van vlees en bloed. En als mens kunnen we pas de beste versie van onszelf zijn als er aan een aantal van onze basisbehoeftes is voldaan. Dus gaan we ook stilstaan bij die behoeftes. We zullen het hebben over het effect dat de andere ouder op jou heeft en welk gevoel dat bij jou oproept. Vanuit dat gevoel gaan we naar de onderliggende behoefte, en staan we stil bij wat je zelf kan doen om je behoeftes te vervullen en wie je daarbij kan helpen.

JE OUDERSCHAP: HET KRUKJE ALS METAFOOR VOOR EEN OPVOEDING

Als je gescheiden bent en je kind opvoedt in een eenoudergezin, dan is er meestal ook een periode geweest dat jullie als ouders jullie kind grootbrachten in een kerngezin. Door de scheiding is die context veranderd, waardoor ook de spelregels veranderen. Patterson is een Amerikaanse psycholoog die een opvoedingsmodel ontwikkelde dat stelt dat een kind in zijn ontwikkeling nood heeft aan drie grote pijlers: sturing, steun en stimulatie. Om dit model te illustreren, gebruiken we het beeld van het krukje.³⁵

Een krukje heeft drie poten en deze drie poten dragen samen het krukje. Indien er een poot onderuit gehaald wordt of indien een poot niet stevig genoeg is, valt het krukje omver.

Elke poot is dus waardevol en noodzakelijk, maar legt een ander accent. Er is een poot die focust op steunen, een die focust op sturen en een die focust op stimuleren.

Steunen betekent affectieve en emotionele steun en zorg geven. Steunen gaat over warmte bieden, over troosten, over knuffelen, over verzorgen, over kinderen en jongeren een plek geven waar ze kunnen bijtanken, waar ze verdriet en pijn mogen hebben en boos mogen zijn. Steunen gaat over het emotionele aspect van ouder zijn.

Met sturen worden de regels bedoeld die nodig zijn om te kunnen opgroeien in een gezin en – breder – in de maatschappij. Het gaat om regels die ouders bepalen, maar ook om regels die bepaald worden door wetten, tradities en bepaalde geplogenheden in de samenleving. Het zijn de ouders die aan een kind moeten aanleren wat wel en niet kan en mag.

Stimuleren betekent zorgen voor uitdagingen. Je helpt je kinderen om uit hun comfortzone te treden, ook al is dat spannend. Stimuleren houdt ook in dat je ze laat weten dat ze al voldoende vaardigheden hebben om iets nieuws aan te durven of te ontdekken, maar ook om fouten te maken of dingen te doen die ze misschien eng vinden.

35 Ilse Van Den Daele & Linda T'kindt, *Mijn kind is hoogsensitief*.

Elk kind heeft een ander temperament en een unieke persoonlijkheid, en toch heeft elk kind een evenwicht tussen deze drie pijlers nodig. Op welke pijler wanneer ingezet moet worden is afhankelijk van de situatie, de leeftijd en de context van het kind.

Ook ouders zijn onderling verschillend. Sommige ouders zijn sterker in het steunen, andere zijn sterker in het bieden van uitdagingen, nog andere zullen sterker zijn in duidelijke grenzen aangeven.

Zoals gezegd: elke 'poot' heeft zijn waarde, en elke poot is nodig om het krukje recht te houden. De balans moet goed zitten: een teveel aan steun, een teveel aan sturing of een teveel aan uitdaging kan schadelijke gevolgen hebben voor de ontwikkeling van een kind.

Ouders die onder één dak wonen en hun kind in een tweeoudergezin opvoeden, kunnen elk een eigen stempel drukken op de opvoeding van hun kind. Ze kunnen samen een evenwicht zoeken in deze drie pijlers en elkaar zo veel mogelijk aanvullen, waar ze vinden dat dit nodig is. Waar de ene ouder wat sterker is in het bieden van emotionele steun is, kan de andere ouder het kind extra stimuleren of sturen. Het ouderteam gaat samen aan de slag, zodat het kind een evenwicht krijgt in de diverse zaken die het nodig heeft. Als er geen conflict is tussen ouders, zullen ze de verschillen die er zijn tussen hen met de mantel der liefde bedekken.

JE OUDERSCHAP SINDS DE SCHEIDING

“ Het was laat op de avond en ik lag op de bank naar de ruggen van mijn boeken te kijken die in mijn boekenkast stonden. Er klonk een kuchje van boven. Ik schoot overeind. Aha, dacht ik, ze zijn thuis. Aha, dacht ik weer. Ik moest het alleen doen? Het was vanaf nu allemaal mijn verantwoordelijkheid. Alles. Het hele leven. Na dit inzicht werd het even stil in mijn hoofd. In die stilte drong de verpletterende werkelijkheid tot me door. Ik stond er alleen voor. Boven sliepen mijn dochters. Hier woonde ik. Als ik niet genoeg verdiende, was er niemand anders die de hypotheek betaalde. Als ik niet wist waar de hoofdkraan zat, was er niemand die die dichtdraaide zodra er een leiding was gesprongen. Als ik niet goed oplette hoe de cv-ketel ontlucht moest worden, werd die eenvoudigweg niet ontlucht. Als ik niet zorgde dat er een CO-meter op de zolder kwam, liep mijn dochter straks gevaar. Als ik niet zorgde dat er gordijnen voor de slaapkamerramen hingen, kwamen ze er niet. Als ik niet wist waar we de schoenen zouden zetten, bleven we erover struikelen. Als ik niet achter de nooit geleverde deur aan ging, zou het hier eeuwig blijven tochten. Als ik de offertes niet nakeek, zouden we niet weten of ze klopten. Als ik het keukenbedrijf niet belde om te vragen wanneer de monteur dan wel tijd had om te komen, moesten we elk dag naar de snackbar. Als ik de berg puin in de achtertuin niet wegbracht, lag die daar komende zomer nog. Ik kon me er niet meer aan onttrekken. Nergens aan. Zonder mij gebeurde er niets. Zonder mij kwamen we er niet.

uit: *Wie is die vrouw*, Elke Geurts

Als je na een scheiding je kind opvoedt in een eenoudergezin, is dat een volledig nieuwe context waarin ook andere spelregels gelden. Veel ouders willen de spelregels die werkten in een tweoudergezin ook verderzetten na de scheiding.

Zolang de ouders samenwonen in een kerngezin, kunnen ze elkaar nog compenseren in wat ze elk bijdragen aan de opvoeding. Maar als ze vervolgens apart gaan wonen, kan dat compenseren ook een

struikelblok worden, zeker als er spanningen zijn of als de meningen over opvoeding sterk verschillen. Het gevaar bestaat dan dat je je kind opvoedt met een haviksoog op de andere ouder. Je keuzes worden misschien niet meer ingegeven door wat je kind in het hier-en-nu van je nodig heeft, maar eerder door wat je vermoedt dat de andere ouder in zijn periode wel of niet deed.

Zo kan een mama haar kind een hele week lang bij haar in bed laten slapen om bij te tanken aan emotionele steun, omdat papa zo inzet op zelfstandigheid. Of zal een papa de regels extreem streng toepassen, omdat hij vermoedt dat mama er veel te los mee omspringt. Kortom: beide ouders gaan 'herstellen' wat de andere in zijn of haar week 'scheef-trok'. Ze voeden hun kind op, maar niet met een focus op het kind.

Voorbeeld

Een dochter komt op zondagavond thuis van een week bij mama en is doodop. Het was vakantie en ze heeft te weinig geslapen. Ze staat voor een zware schoolweek en er is ook een toets gepland op dinsdag. Papa, die veel belang hecht aan school, wil dat de dochter 's avonds de oefeningen inhaalt die ze in de week bij mama niet heeft gemaakt. De dochter is te moe, en het lukt niet. Het komt tot een conflict tussen papa en dochter. Hij wil goede zorg bieden door in te zetten op schoolresultaten en probeert te compenseren dat mama er, tot zijn grote frustratie, een volle week vakantie van maakte. Maar de dochter heeft bij thuiskomst vooral slaap en rust nodig, zodat ze haar week goed kan starten.

Voorbeeld

Mama houdt van verse en gezonde voeding. Ze wil dat haar zoon groenten en fruit eet en doet hier inspanningen voor. Ze kookt dagelijks en kijkt erop toe dat de zoon niet veel frisdrank en suikers eet. Papa is hier wat gemoedelijker in. Wanneer de zoon een lang weekend bij papa is geweest, heeft hij ongetwijfeld veel junkfood gegeten. Mama wil dat compenseren en gaat nog strenger toezien op de voeding van de zoon, om het evenwicht te herstellen. Ook als er onverwacht een late activiteit is, waardoor ze niet kan koken, zal ze weigeren om even naar de frituur te gaan omdat 'de zoon al genoeg

vuiligheid eet in de andere week.' Ze zet zichzelf zo hard onder druk, en dat leidt dan weer geregeld tot spanningen en conflicten met haar zoon.

Uiteraard zullen de handelingen van de ouders in deze voorbeelden geen enkel probleem vormen wanneer dit slechts sporadisch voorkomt. Ook in een tweeoudergezin zal na een weekend van ongezonde voeding een paar dagen extra gelet worden op de voeding om het evenwicht te herstellen.

Het probleem ontstaat wanneer het compenseren rigide wordt en de ouder niet meer flexibel tussen de drie pijlers kan switchen.

In een eenoudergezin moet elke gescheiden ouder zelf het evenwicht zoeken tussen de drie pijlers. En de keuze op welke pijler ingezet wordt, zal aangestuurd moeten worden op basis van wat het kind op dat ogenblik nodig heeft van die ouder in die context. De dochter in ons voorbeeld heeft rust nodig. De zoon heeft nodig dat er af en toe ook minder strikt kan omgesprongen worden met de voedingsregels in functie van een ontspannen en fijne avond. Het is zo waardevol als beide ouders kunnen vasthouden aan hun stijl en de waarden die ze belangrijk vinden en de keuzevrijheid kunnen voelen wanneer ze wel en niet bepaalde beslissingen nemen. En dat is heel verschillend van het gevoel dat je als ouder geen keuze hebt omdat de andere ouder een bepaalde keuze voor jou heeft gemaakt.

Als ouders gescheiden zijn, kunnen ze het ook moeilijk vinden om de verschillen tussen kinderen en tussen ouders te erkennen. Ze zijn niet altijd in staat om de acties van de andere ouder simpelweg als een andere aanpak te zien of het leggen van een ander accent, maar labelen het verschil als slecht ouderschap of een gebrek aan betrokkenheid. Maar het is belangrijk om te onthouden dat elk kind uniek is en dat elke ouder een eigen stijl heeft. Dezelfde intentie om goed ouderschap te bieden kan zich dus tonen in erg verschillend gedrag. En deze verschillen in gedrag moeten niet noodzakelijk als negatief gezien worden, maar als een onderdeel van het ouderschap. En dat gebeurt niet wanneer er conflict of wantrouwen is tussen ouders.

Of denk bijvoorbeeld aan een vader die vindt dat zijn zoon van 12 nu wel oud genoeg is om alleen naar school te fietsen. Hij wil zijn zoon begeleiden tijdens een paar oefenritten en de weg wijzen, maar hij vindt het ook belangrijk om zelfstandigheid aan te moedigen. Papa zet in op de stimulerende poot. De moeder van de jongen vindt dan weer dat de weg naar school 's ochtends veel te donker en onveilig is, en dat het te koud is voor de jongen om zo vroeg op te staan. Mama zet in op de steunende poot: ze vindt dat het hun taak als ouders is om hun kind te ondersteunen. Ze wil dus dat de papa hem met de auto naar school brengt. Uiteindelijk komen deze verschillende meningen neer op verschillende accenten die twee betrokken ouders willen leggen in de opvoeding van hun kind. Ook in een kerngezin zal een dergelijk debat misschien tot een verhitte discussie leiden, maar in een conflict tussen gescheiden ouders gaat het al snel om slecht ouderschap en kan het tot felle strijd leiden, soms zelfs juridisch.

Dit voorbeeld illustreert hoe conflict en wantrouwen de blik op het gedrag van de andere ouder kleurt en hoe dit ervoor kan zorgen dat ouders polariseren.

Een laatste effect van een scheiding op het ouderschap komt voort uit het gegeven dat gescheiden ouders zich soms schuldig voelen over de scheiding ten aanzien van hun kinderen. Dit komt vaak voor bij de ouder die eerste beslisser was en dus de ‘oorzaak’ van de vele veranderingen in het leven van het kind.

Maar ook een tweede beslisser kan zich schuldig voelen, omdat hij de scheiding niet kon voorkomen en dus machteloos staat tegenover de vele veranderingen waar het kind door moet.

De omgeving en het netwerk kunnen dit schuldgevoel versterken. In de maatschappij wordt nog altijd erg gefocust op de risicofactoren van een scheiding voor de kinderen. Men vindt nog steeds dat een scheiding vooral erg is voor de kinderen en dat vooral kinderen eronder lijden. Als ouder krijg je dus eigenlijk de – onuitgesproken – boodschap dat je je kind iets ergs aandoet als je beslist om te scheiden. Dit gevoel kan verlamvend werken.

Als je als ouder de scheiding zwaar vindt voor je kind, kan dit er ook voor zorgen dat je je kind niet extra wil frustreren. Of het kan je

onder druk zetten om extra je best te moeten doen. Soms heeft dat als effect dat de regels versoepelen. Een ouder die overal alleen voor staat, heeft niet altijd de energie om consequent te zijn en de discussie met zijn kind elke keer opnieuw aan te gaan. Trouwens: ook als je niet gescheiden bent en met twee partners kinderen grootbrengt, is consequent zijn een permanente uitdaging.

Ouders die er alleen voor staan voelen zich zo soms geremd om in te gaan tegen de wensen van hun kind. De grootste nachtmerrie van elke ouder in een moeilijke scheiding is dat zijn kind zal kiezen voor de andere kant. Want kinderen die in twee huizen leven, hebben nu eenmaal een vluchtroute. Ze kunnen weg, naar een ander gezin. En dat is een wapen dat kinderen graag zullen gebruiken, zeker als ze ouder worden. 'Maar bij mama mag dat wel!' 'Als dat hier zo zit, ga ik wel bij papa wonen!'

Zo leef je als ouder met de angst om nog meer te verliezen. Niet geheel onterecht, want zeker bij conflicten kan niet elke ouder erop rekenen dat de andere ouder zijn inbreng zal waarderen en verdedigen. Integendeel. Misschien is de andere ouder nog altijd zo boos dat hij er alles aan zal doen om je extra te ondermijnen. Voor je het weet, laat je je leiden door je angst en durf je geen neen meer te zeggen of grenzen te stellen.

Zo vertelde een mama dat ze het moeilijk vindt om haar puberzoon een uur te geven dat hij thuis moet zijn na een fuif, omdat de papa dat ook niet doet. Ze merkt dat haar zoon in de weekends dat hij bij papa verblijft geen grens krijgt. Zij vindt het belangrijk om dit wel te doen, maar vreest dat haar zoon dan minder graag bij haar zal verblijven. Om die reden wil ze de papa overtuigen om hun zoon ook een einduur te geven de volgende keer dat hij op stap gaat. Maar die gesprekken leiden elke keer weer tot een conflict. Mama voelt zich gedwongen om toe te geven en om, ondanks haar overtuiging dat haar zoon sturing nodig heeft, toch geen grens te trekken. Ze zal zich laten leiden door haar angst en niet door haar waarden.

Ook de visie van de omgeving op de scheiding, de ouders en de kinderen kan verlamdend werken. Ik hoor vaak van gescheiden ouders dat ze het gevoel hebben dat ze voortdurend op hun hoede moeten

zijn. Ze hebben de indruk dat de andere ouder hen nauwlettend in de gaten houdt, dat ze zich absoluut geen fouten kunnen veroorloven. Alles kan tegen hen gebruikt worden, en een verschil van mening is al genoeg om het verwijt te krijgen dat ze een slechte ouder zijn. Een kleine fout of nalatigheid kan de andere ouder doen overwegen om een andere zorgregeling te vragen. Zo vertelde een mama hoe ze zich onder druk gezet voelde door de dreiging van papa dat hij altijd naar de rechtbank kon stappen om alsnog een week-weekregeling te vragen. Papa vond het basket van de jongens erg belangrijk, was helemaal ingeburgerd in de club en stond erop dat mama hen wekelijks naar de training bracht, zodat hij met hen in het weekend naar de match kon gaan. Mama voelde een grote druk om de jongens, koste wat het kost, wekelijks naar de training te brengen, zelfs op de momenten dat zij als mama inschatte dat de jongens moe of ziek waren en meer nood hadden aan een rustige avond. Ze durfde niet vertrouwen op haar inschatting van wat de jongens nodig hadden. De ene keer dat ze de jongens niet had gebracht, had de trainer haar aangesproken omdat de jongens een training hadden gemist en ze daardoor niet geselecteerd waren voor de match. Dit was ook aan papa gemeld. Papa en de trainer vonden dat mama meer haar best moest doen zodat de jongens er toch geraakten en ze geen kansen zouden missen. Indien dit niet lukte, zou papa overwegen de rechter te vragen of de jongens in de week meer bij hem konden verblijven.

“ Je hebt maat 92, zag ik op het labeltje van je lichtblauwe T-shirt. Dat wist ik niet.

Er zijn zoveel dingen die ik niet weet. Ik weet niet wat je moet of mag eten. Hoeveel je moet slapen. Hoe laat je naar bed moet. En jij weet het ook niet. We doen maar wat, jij en ik.

uit: *Tot alles gezegd is*, Enne Koens

Reflectievragen voor jou als ouder:

- Ben jij een ouder voor wie steun en zorg erg belangrijk is? Ben je erg begaan met de gevoelswereld en de emotionele ontwikkeling van je kind?
- Ben jij een ouder voor wie grenzen erg belangrijk zijn? Wil jij je kind vooral leren omgaan met de regels en grenzen waarmee het in zijn volwassenen leven geconfronteerd zal worden? Ga jij eerder sturen door de touwtjes in handen te houden? Of wil je vermijden dat je kind misstappen begaat en zo je kind beschermen tegen mislukkingen?
- Of ben jij een ouder die zijn kind vooral wil stimuleren en aanmoedigen? Wil jij je kind zijn eigen keuzes laten maken en geen enkele kans ontnemen? Wil je je kind vooral uit zijn comfortzone halen en nieuwe ervaringen laten ontdekken?
- Waarschijnlijk ben jij een combinatie van de drie? Maar hoe probeer jij elke poot vorm te geven? Waarin voel jij je het sterkst? En waarin voel je je eerder onzeker?
- Betrap je jezelf er soms op dat je je in de opvoeding laat leiden door de andere ouder?
- Voel jij je soms verlamd in je ouderschap?
- Kan jij naar de verschillen tussen jou en de andere ouder kijken als normale verschillen in stijl? Wanneer lukt dat niet?

Ben jij iemand die dicht bij deze ouder staat? Denk dan mee na over het volgende.

Het is delicaat om met ouders te praten over hun opvoedingsmethoden. De mate waarin je dit mag doen, hangt af van de relatie die je met de ouder hebt.

Vraag altijd aan de ouder welk mandaat ze jou geven. Bevraag of ze vooral willen dat je luistert of ook jouw reflecties willen horen.

Wees altijd empathisch en niet veroordelend in je benadering. Als je denkt dat je de juiste relatie met de ouder hebt, probeer dan de verschillen in gedrag en opvattingen tussen de ouders die door een gescheiden ouder aan jou worden beschreven te benoemen als een verschil in aanpak of een ander accent. Benoem ook de verschillen tussen de ouder en jou en tussen jou en andere ouders om het persoonlijke van opvoeding te benadrukken. Gebruik indien nodig de taal van het krukje.

Zeg dingen als:

- ‘Zou het kunnen dat hij hierdoor vooral jullie dochter wil stimuleren om...’
- ‘Zou het kunnen dat zij daarmee vooral wil inzetten op de steunende poot, terwijl jij eerder aan het sturen bent?’
- ‘Denk je dat jij deze mening hebt vanuit een steunende intentie en dat hij die mening heeft vanuit een stimulerende intentie?’
- ‘Zou dit gedrag (dat hij stelt naar je kind) voor hem een vorm van steunen zijn?’
- ‘Zou deze uitspraak (die ze doet tegen je kind) voor haar een vorm van stimuleren kunnen zijn?’

Je kunt de ouder helpen om een evenwicht te vinden tussen de drie poten of opvoedingsstijlen. Werk samen met een ouder die vastloopt in de opvoeding van zijn kind door na te denken over manieren om meer sturend, steunend en stimulerend te