

LYNN GEERINCK

100+

LIFEHACKS

voor een eenvoudiger leven als

ALLEENSTAANDE OUDER



met tekeningen van
Jelma van Beek-Norbruis

P E L C K M A N S

VOORWOORD

Lieve lezer,

Je hebt dit boekje in handen, dus de kans is groot dat jij een alleenstaande ouder bent. Of misschien ben je een kennis, vriend of familielid van iemand die het alleen doet. In eender welk geval: van harte welkom!

De club van solo-ouderschap kan een club zijn waar je jouw eigen toegangsticket voor kocht, trots en bewust. Of misschien wou je er helemaal niet bij horen, maar... hier ben je dan toch? Verdriet, frustratie, blijdschap, woede, vreugde, berusting en vaak ook eenzaamheid horen er allemaal wel ergens bij.

Dit boekje doet een nobele poging om jouw leven eenvoudiger te maken. Samen met een fijne groep alleenstaande ouders gingen we aan de slag. We begonnen met het benoemen van de uitdagingen waarmee alleenstaande ouders geconfronteerd worden. Vervolgens verzamelden we 122 krachtgerichte **lifelhacks**. Onze gespreksavonden werden een bubbel vol inzichten, een vleugje eigen leedvermaak, kwetsbare getuigenissen en vooral heel veel liefdevolle herkenning.

Je zult merken dat de **uitdagingen** in dit boek niet aanvoelen als losse thema's. Ze vormen samen een landkaart van alleenstaand ouderschap, waarbij je jezelf op meerdere plekken tegelijk zult herkennen. En de lifelhacks zijn niet alleen praktische tips voor het dagelijkse leven. Je kunt ze ook lezen als innerlijke scripts en andere manieren van denken, voelen en benoemen. We normaliseren, we ontmantelen schuldgevoelens en maken angstige gedachten wat draaglijker. We benoemen wat benoemd mag worden. Want eerlijk: alleenstaand ouderschap is intens. Pittig. Veel. Maar héél vaak ook gewoon... schoon.

Opvoeden is van oudsher iets wat samen gedaan werd. Dat alleen opvoeden vandaag zo vaak voorkomt, maakt dat veel ouders dingen doen waarvoor weinig voorbeelden of vanzelfsprekende steun bestaat. Het is een heel recent dingetje in de menselijke geschiedenis. En dat maakt alleenstaand ouderschap tot **pionierswerk**. Hoe liefdevol de keuze of het pad ook is, het vraagt wat van een mens. Dit boekje wil daarom vooral een metgezel zijn: realistisch, mild en overgoten met (h)erkenning.

Ik ben blij dat dit boekje er is. Als pedagoge, auteur en bezieler van *www.villagedates.be* pleit ik ervoor dat gezinnen zich beter omringd mogen weten. In mijn boeken kaart ik aan dat de huidige en doorgedreven individualisering gezinnen schaadt. Gezinnen zijn hun *village to raise a child* kwijt, en ploeteren vanop hun kerngezineiland om alle noodzakelijke formele en informele zorg bij elkaar te krijgen. En zeker alleenstaande ouders voelen dit gewicht loodzwaar aan. Er kan immers geen estafettestok worden doorgegeven aan een onmiddellijk nabije partner.

Solo-ouders zijn de **kanariepietjes** in de mijn, die ons signaleren dat het anders mag, nee: moet. Daarom is dit boekje er gekomen. Omdat hun ervaringen ertoe doen. Omdat zij als geen ander weten hoe cruciaal het is om hulp te vragen. En hoe góed zij hier vaak, met vallen en opstaan, in zijn geworden. En omdat kleine, slimme ingrepen (praktisch of mentaal) een groot verschil kunnen maken in het dagelijkse leven. Laat ons een iets collectiever ouderschap weer normaliseren. En alleenstaande ouders wijzen de weg!

Village Dates: een village van gelijkgestemde ouders in je buurt!

www.villagedates.be is een platform dat ouders samenbrengt in hun eigen buurt. Het idee is eenvoudig: opvoeden doe je niet alleen, en een lokale gemeenschap kan zuurstof, reflectie en plezier bieden. Via Village Dates belanden ouders in een lokale WhatsAppgroep, waar ze eigenaarschap nemen over het succes van hun groepje en initiatief nemen om elkaar te leren kennen en uit te reiken.

Het draait om nabijheid en gedeelde ervaringen. Kleine en grote activiteiten kunnen bijvoorbeeld zijn: een gezellige date in de speeltuin, te kleine kinderkleren uitwisselen, kinderen gezamenlijk inschrijven voor sport- en zomerkampen, samen kamperen, info over gemeentelijke kind-ouderactiviteiten delen, en er vervolgens samen heen gaan, kwetsbare verhalen delen, een leesclub opstarten, samen joggen of naar de markt gaan. Opgelet. Een bijverschijnsel kan zijn dat je vriend(inn)en wordt voor het leven!

Door deel te nemen, stap je uit de rol van hyperfocus-ouder, ontdek je de kracht van collectiviteit en ervaar je hoe rijk het kan zijn om elkaars 'Netflixserie' te zijn: samen leren, lachen en het leven delen, zonder dat perfectie centraal staat.

Een gratis project van Lynn Geerinck en Humanistisch Verbond

INLEIDING

IDENTITEITSMIST

Wat verstaan we nu precies onder ‘alleenstaande ouder’? Gaat het over **bewust single ouderschap, co-ouderschap, weduwen, weduwnaars** of ook over **mensen die zich emotioneel alleen voelen binnen een relatie**? Het etiket dekt verschillende ladingen, en velen zoeken naar waar ze thuishoren en hoe ze zichzelf mogen benoemen.

In onze gesprekken met alleenstaande ouders merkten we dat de **startpositie** verschilt. Wie bewust alleen voor ouderschap kiest, zoals bij BAM (bewust alleenstaande moeders) of BAV (bewust alleenstaande vaders), heeft meestal de tijd gehad om zich voor te bereiden op wat komt. Tegelijk blijft ook dat een sprong in het onbekende... Geen enkele ouder weet vooraf precies hoe het zal zijn, toch?

Voor ouders die **onverwacht** alleen komen te staan, bijvoorbeeld na een scheiding of verlies, ziet het begin er vaak anders uit. Zij moeten niet alleen hun weg zoeken in het alleenstaand ouderschap, maar tegelijk ook omgaan met verandering, verdriet, rouw en/of herstel.

Ook de **context** waarin iemand ouder is, maakt een verschil. De ene ouder is omringd door een warm en dragend netwerk, terwijl de andere het met veel minder steun moet doen. Sommige ouders botsen op financiële of andere drempels die het alleenstaand ouderschap zwaarder maken. Die verschillende startposities zeggen niets over hoe zwaar of waardevol iemands traject is. Ze maken vooral zichtbaar dat elk verhaal zijn eigen context en gevoeligheden heeft.

Met andere woorden: dit boekje is er voor iedereen die zich herkent in dit alleenstaand, single of solo ouderschap (what's in a name). En ja, je mag het benoemen zoals je wilt. Ook ouders die zich alleen voelen binnen een relatie (het laatste taboe?) horen bij dit verhaal.

"ER BESTAAT NIET ÉÉN MANIER OM
ALLEENSTAANDE OUDER TE ZIJN. ER ZIJN ZOVEEL
VERHALEN ALS ER OUDERS ZIJN."

REVILLAGING TOOLBOX VOOR ALLEEN-STAANDE OUDERS

Het concept *revillaging* kun je lezen als een actieve vorm van het spreekwoord *It takes a village to raise a child*¹. We hebben daar met z'n allen werk in te doen. Onze samenleving mag gezinnen gerust weer wat steviger omringen. Opvoeden is geen solojob. Bij alleenstaand ouderschap zit de hefboom niet in 'nog beter je best doen', maar in hoe je je weet te omringen en organiseren.

Alleenstaande ouders zijn bij uitstek dé pioniers in het bewust orkestreren en opzoeken van hulp. Vaak uit noodzaak. Ze experimenteren met nieuwigheden, zoals bonusgrootouders, een netwerk-WhatsAppgroep rondom hun kind, *meal trains*², kangoerewoningen, bewustere rolinvullingen voor meters en peters, hulp vragen, samenhuizen enzovoort. Tweeoudergezinnen kunnen dus best veel van alleenstaande ouders opsteken!

Lees deze toolbox als een verzameling van basisstrategieën en inzichten die helpen om het alleenstaand ouderschap draaglijker en minder eenzaam te maken. Het zijn gereedschappen die je kunnen ondersteunen in je dagelijkse leven, je veerkracht vergroten en je verbinding met anderen versterken. In het vervolg van het boek (bij de uitdagingen en lifehacks) zul je merken dat dezelfde principes telkens terugkomen.

1 *It takes a village to raise a child* betekent letterlijk vertaald: 'Je hebt een dorp nodig om een kind groot te brengen'. Het is van origine een Afrikaans spreekwoord, afkomstig uit een collectivistische samenleving dus.

2 *Meal train* of maaltijdentrein is een systeem waarbij vrienden, familie of buren om beurt maaltijden bezorgen voor iemand die tijdelijk extra steun nodig heeft. Voor alleenstaande ouders kan dit een praktische manier zijn om het dagelijkse leven iets lichter te maken en steun uit de *village* concreet te ervaren.

HULP LEREN VRAGEN EN ONTVANGEN



Alleen zijn betekent niet alles zelf moeten doen. Vraag actief om praktische steun, een emotionele back-up of gewoon een luisterend oor. En ja, ik hoor je argument... soms zijn de *efforts* om een ander in te schakelen groter dan het 'snel zelf even doen'. Maar zie het dan als een middel om jouw skills in hulp vragen te oefenen, of zie het als een manier om jouw kind met anderen in contact te brengen. De kans is groot dat je wel degelijk alles zelf kán, maar dat hoeft niet. Voorbeeld: laat een vriend(in) een keer oppassen, terwijl jij iets leuks gaat doen voor jezelf. Of vraag je buur om een boodschap mee te brengen van de winkel. Ja, je had het ook zelf kunnen doen. Maar hulp vragen is een vorm van zelfzorg. En een daad van *revillaging*.

JE VILLAGE ACTIEF VORMGEVEN



Bewust alleenstaande ouders zijn vaak op voorhand, vóór het kind er is, al aan netwerkopbouw aan het doen. Dit zit zelfs ingebouwd in de psychosociale consultaties die fertiliteitsklinieken aanbieden. Voor wie er plots alleen voor komt te staan, treedt noodzaak op. Een netwerk ontstaat in deze huidige tijden helaas niet meer vanzelf. Dus je moet aan de slag. Waag je ook eens aan verrassende keuzes. De *usual suspects* (ouders, familie en vrienden) kunnen aangevuld worden met burens, ouders van de vrienden van je kind, hobbyouders, een waardevolle kinderbegeleider, een goede oppas, een vriendelijke kraamverzorgster, de vrolijke uitbaatster van de krantenwinkel om de hoek enzovoort. Zo creëer je een rijk en duurzaam vangnet.

VERWACHTINGEN BIJSTELLEN



Perfectie bestaat niet. Maak keuzes: wat is echt belangrijk vandaag, wat kan wachten? Je zult merken dat deze voorbeelden doorheen het boek vaak terugkeren. Alleenstaande ouders worden een krak in loslaten. Wat een cadeau! Accepteer dat de was niet altijd gestreken is (of dat er *tout court* niet meer gestreken wordt in jouw leven) of dat je kind weleens een avond tv kijkt terwijl jij een moment voor jezelf neemt. Mildheid schept ademruimte.

RITME EN ANKERPUNTEN CREËREN



Structuur geeft houvast voor jou én je kind(eren). Als er geen partner is om zaken over te nemen, is het slim om een ophangstelsel te voorzien voor alle balletjes die jij in de lucht wilt houden. Want als ze vallen, ben jij ook weer de enige die ze kan oprapen. Preventie en een goede voorbereiding zijn cruciaal. Creëer vaste maaltijdmomenten, bedtijdroutines of een oerdegelijke weekstructuur. Zo ontstaat stabiliteit en voorspelbaarheid, ook als het leven druk is.

OPEN COMMUNICEREN OVER NODEN EN GRENZEN



Zeg wat je nodig hebt en wat je aankunt, zowel tegen je kinderen als je omgeving. Duidelijkheid voorkomt onnodige spanning. Bijvoorbeeld: laat je ex of een vriend(in) weten welke dagen je steun kunt gebruiken, of vertel je kind dat je nu even tijd voor jezelf nodig hebt. En nee, dat is niet 'zwak'. Zo leef je voor dat jouw noden er ook toe doen. Als jouw kind dit verinnerlijkt, zal het als volwassene later ook voorrang geven aan eigen mentaal welzijn. Een cadeau voor het leven!

MICROHERSTELMOMENTEN INBOUWEN



Kleine micropauzes helpen je opladen zonder dat het een hele dagplanning wordt. Maak er bijvoorbeeld een speerpunt van dat je je koffie warm wilt opdrinken. Dan mag de wereld héél even stoppen met draaien. Vijf minuten buikademen, een kopje thee in stilte, een korte wandeling buiten, een dutje terwijl de kinderen een filmpje bekijken of een berichtje naar een vriendin. Die momenten helpen je zenuwstelsel kalmeren en geven energie.

VERBINDING MET GELIJKEN OPZOEKEN



Andere alleenstaande ouders begrijpen wat je meemaakt. Het is enorm ondersteunend voor een zenuwstelsel om gelijkaardige verhalen te horen. We zijn het niet meer helemaal gewoon in onze *village*-arme samenleving om van heel nabij herkenning mee te krijgen. Vaak laten we ons leiden door wat we op sociale media te zien krijgen, maar besef dat dit *geframede* taferelen zijn. Kies voor échte verbinding. Stap in de oudervereniging van de school, schrijf je in voor dat oudercafé van het lokale Huis van het Kind of voor Village Dates, en deel je ervaringen met andere ouders uit jouw buurt. Het laat zien: je bent niet de enige en je hoeft het niet allemaal alleen uit te vinden.

Veel leesplezier!

UITDAGINGEN

In dit hoofdstuk verkennen we twintig uitdagingen van alleenstaand ouderschap. We brengen ze samen op basis van de gesprekken met **onze groep alleenstaande ouders**, die hun ervaringen, worstelingen en inzichten met ons deelden. Deze twintig uitdagingen bundelen we in 4 grote rubrieken:

- **Solo:** Wat komt op jou neer als je alles (of bijna alles) alleen doet. Dit werd opgenomen binnen de uitdagingen 1 tot en met 5.
- **Rush:** De druk van tijd, deadlines en haast in het dagelijkse leven. Deze vind je terug in de uitdagingen 6 tot en met 10.
- **Anderen:** Omgaan met ex-partners, nieuwe liefdes, familie, vrienden en school/maatschappij. Deze vind je terug bij de uitdagingen 11 tot en met 15.
- **Kwetsbaar:** Momenten van twijfel, vermoeidheid, rouw of emotionele overbelasting. Deze vind je terug bij de uitdagingen 16 tot en met 20.

Ouderschap in het algemeen brengt vandaag de dag voor veel mensen uitdagingen met zich mee. Alleenstaand ouderschap voegt daar vaak nog een extra laag aan toe. Niet omdat het per definitie zwaarder is, maar omdat je het letterlijk met minder handen moet doen. We zijn als mensen niet gemaakt om alleen te zorgen en te dragen. Het grootste deel van onze menselijke geschiedenis leefden mensen **in groep**.

Alleenstaand ouderschap is in die zin ook iets van **deze tijd**. Het vraagt van ouders om hun weg te zoeken in een context waarin dat bredere vangnet niet altijd meer vanzelfsprekend aanwezig is. Noch formeel (lerarentekort, wachtlijsten in de zorg, kwaliteitsarme kinderopvang...), noch informeel (grootouders werken langer, onbekende burens, drukke vrienden...) zijn ouders

tegenwoordig goed omringd. Net daarom is het zo waardevol om stil te staan bij wat helpend kan zijn: hoe je draagkracht kunt versterken, steun kunt organiseren en het minder eenzaam kunt maken.

Niet elke uitdaging zal voor elke ouder hetzelfde aanvoelen. Wat voor de ene zwaar weegt, is voor de andere misschien minder aanwezig... of zelfs niet eens een uitdaging. De lijst die je hier vindt, is gebaseerd op wat binnen onze focusgroep het vaakst werd herkend. Zie ze dus niet als vaststaande categorieën. Ze nodigen uit om te kijken: wat speelt er bij mij, en wat kan mij helpen om daarmee om te gaan?

Klaar voor?