

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	13
In 10 stappen klaar met je ex.....	15
Stap 1. Neem de verantwoordelijkheid voor je eigen geluk en voor dat van je kind	21
Stap 2. Vind rust, liefde en geborgenheid bij jezelf	29
Stap 3. Ontdek jouw behoeftes onder de emoties.....	35
Stap 4. Vernietig belemmerende overtuigingen.....	41
Stap 5. Neem het rouwproces serieus.....	49
Stap 6. Vergeef! Uit liefde voor jezelf	59
Stap 7. Manage je omgeving	65
Stap 8. Koester je verleden	73
Stap 9. Voorkom loyaliteitsproblemen bij je kind	79
Stap 10. Voer de regie over jouw ouderschap	89
Hoe nu verder?	97
Over de auteur	101
Nawoord	105

Voorwoord

Al jaren zet ik mij in voor kinderen in een scheidingssituatie. In mijn boek 'Bekrast' schrijf ik over de impact van een vechtscheiding op een kind en de zoektocht om het verleden los te laten. De wijze waarop ouders hun ouderschap vormgeven is hierbij bepalend.

*'Je kunt je beter naast elkaar bewegen,
dan elkaar naar beneden halen.'*

De kracht van het parallel ouderschap

Je ouderschap kan verschillende vormen aannemen.

- In een coöperatieve vorm vindt veel overleg plaats. Je doet samen de schoolgesprekken, viert verjaardagen samen, en er is flexibiliteit.
- In een parallelle vorm is er weinig tot geen contact tussen jou en de andere ouder. Schoolgesprekken vinden afzonderlijk plaats. Er zijn strakke, gedetailleerde en duidelijk omliggende afspraken gemaakt, zonder flexibiliteit.

Het belang van het kind

Het gaat erom dat het kind in relatie blijft staan tot beide ouders. Dat het rust ervaart rondom de scheidingssituatie, en met een vertrouwd gevoel verder kan.

Je kind wil dat het goed gaat met zijn ouders. Dat het goed gaat met jou als moeder of met jou als vader. Dat je je gelukkig voelt. Dat je normaal over elkaar praat, naar het kind toe en naar anderen. Dat je geen ruzie maakt met elkaar.

Waar het fout gaat

Het 'moeten communiceren met elkaar' draagt soms bij aan onrust en conflicten tussen ouders. 'Maar goed', denk je misschien, 'wanneer je samen een kind hebt, is communicatie over het kind toch nodig?' Dat klopt. Maar wat gebeurt er als de dynamiek vanuit je ex-partnerschap de boventoon blijft voeren?

Hieruit ontstaat steeds weer een voedingsbodem voor conflicten. Door regelmatig met elkaar in contact te moeten staan, ontstaat er een vicieuze cirkel. Meer communicatie leidt tot meer triggers. Meer triggers leiden tot meer conflicten. De conflicten maken het moeilijker om met je eigen taken aan de slag te gaan. Dit alles leidt tot meer onrust voor je kind en voor jou als ouder.

Jij bent vast prima in staat om, alleen of met anderen, te communiceren. Het lukt je alleen niet met elkaar. Waarom zou je dan toch steeds met elkaar in dezelfde ruimte gaan zitten? Om keer op keer te proberen met elkaar te communiceren? Terwijl je elkaar niet kunt horen of verstaan?

Waar het goed gaat

Waarschijnlijk ben je wel in staat om parallel aan elkaar je ouderschap in te vullen. Om parallel aan elkaar je eigen taken uit te voeren en er voor je kind te zijn. Parallel ouderschap biedt een uitkomst als je steeds met elkaar in een conflict belandt.

Binnen het parallel ouderschap is er ruimte om vooral naar jezelf te kijken. Wie wil ik zijn als mens? Wie als ouder? Wie als ex-partner? Hoe wil ik dat ons kind later terugkijkt op de scheiding? Wat kan ik zelf doen in mijn gedrag, houding en opstelling richting de ander? Hoe oefen ik invloed uit op mezelf? Hoe draag ik bij aan het welzijn van ons kind? Zonder buitensluiting van de andere ouder, maar op afstand van elkaar?

Aan de slag

Ben jij die welwillende ouder die moe is van de terugkerende conflicten? Die een eigen rol wil oppakken in het ouderschap? Die ondanks alles de ander zijn eigen ouderrol gunt? Kortom, ben jij die ouder die wil gaan voor het parallel ouderschap? Ik raad je van harte aan om dit boek te lezen, de bijbehorende video's te bekijken en de 10 stappen te zetten die je in dit boek doorloopt.

Heb je behoefte aan wat meer persoonlijke begeleiding? Neem dan contact op met Renata. Zij weet als geen ander hoe ze jou kan helpen bij het loskomen van het 'samen' met je ex. Uit liefde voor je kind, zodat je als ouders naast elkaar beweegt en voorkomt dat je elkaar naar beneden haalt.

Marieke Lips

Kidsinbetween | Kindbehartiger | Auteur van *Bekrast* en *De kleine kolibrie laat zijn hart spreken* | Ontwikkelaar gesprekskaarten *Recht uit mijn HART*

In 10 stappen klaar met je ex

'Een tocht van 1000 mijl moet beginnen met een eerste stap.'

Lao-Tse, Chinees filosoof (+/- 600 v.Chr.)

De ondertitel van dit boek luidt: 'Neem de regie over je eigen ouderschap en vind rust voor jou en je kind'. De eerste stap hiervoor heb je al gezet met het oppakken van dit boek. Met de volgende stappen help ik je. Na het uitvoeren van de 10 stappen ben jij werkelijk klaar met je ex. Niet met een boze toon van: 'Ik ben er he-le-maal kláár mee!' Wel op zo'n manier, dat de omgang met je ex jou geen energie meer kost.

Wat kom je tegen

In dit hoofdstuk omschrijf ik elke stap kort en bondig, zodat jij weet wat jou te wachten staat.

Ter inspiratie bevat elke stap één of meer voorbeelden. Naast mijn persoonlijke verhalen, lees je voorbeelden uit interviews met twee gescheiden moeders. Ik stel hen hier even aan je voor.

- Ciska (in verband met privacy een pseudoniem) is moeder van 2 meisjes van 12 en een zoontje van 7 jaar. Zij is drie jaar geleden gescheiden. Toen zij en haar ex-partner ieder in een ander huis woonden, heeft ze hulp gezocht bij mij. Zij vertelt openhartig over haar eigen situatie.
- Roos is moeder van 2 zonen in de leeftijd van 9 en 14 jaar. Sinds zes jaar is zij gescheiden. Roos heeft zelf veel gehad aan de hulp van een scheidingscoach. Opdat meer ouders gebruik kunnen

maken van een scheidingscoach, is ze zelf een coachpraktijk gestart in Het Gooi. Zij vertelt over haar eigen scheiding en haar ervaringen met andere gescheiden ouders.

Het hele interview met Roos is te bekijken in de gratis videobox.

Elke stap wordt afgesloten met opdrachten. Zij helpen je om de stappen daadwerkelijk in jouw leven toe te passen.

Volgorde van de stappen

Begin met stap 1 tot en met 5. Zij zijn belangrijk als basis voor de andere stappen.

Stap 6 tot en met 9 zijn opzichzelfstaande thema's, die je in een willekeurige volgorde kunt oppakken. Bekijk de stap die je op dat moment het meeste aanspreekt en wilt zetten.

Als je uiteindelijk 9 stappen hebt gezet, is het tijd voor stap 10. Dit is de laatste stap, waarna je helemaal klaar bent om invulling te geven aan jouw eigen ouderrol.

Leg het boek daarna niet weg. Lees af en toe nog eens een stap door. Hiermee blijf jij makkelijker op de nieuw ingeslagen weg.

De 10 stappen voor het nemen van de regie over je eigen ouderschap

Stap 1. Neem de verantwoordelijkheid voor je eigen geluk en voor dat van je kind

Wil je dat het anders gaat in je leven, dan moet je zelf in actie komen. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Je 'ego' wijst liever een ander aan als schuldige voor alles wat niet goed gaat. Word de baas over je ego. Aanvaard en accepteer je situatie en neem het heft in eigen handen.

Stap 2. Vind rust, liefde en geborgenheid bij jezelf

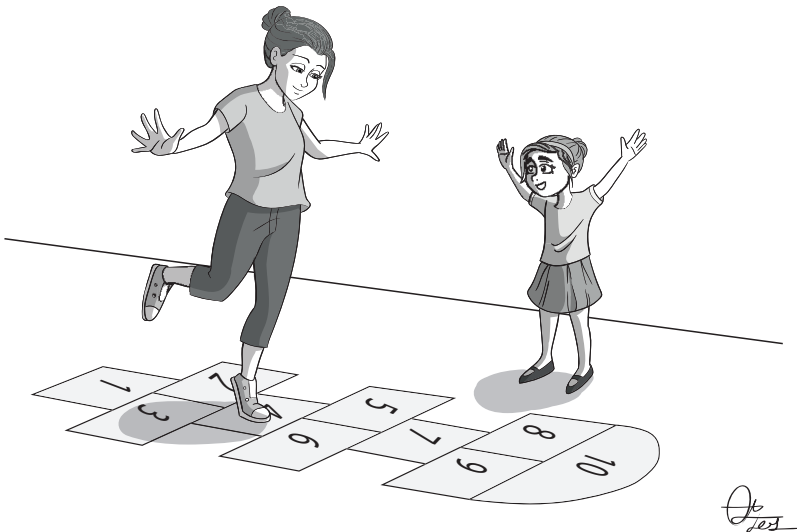
Al doet je kind nog zulke 'domme' dingen, jij bent apetrots. Geldt dit ook voor jouzelf? Ben jij trots op wie jij bent? Mag jij fouten maken? Jij vindt geborgenheid bij jezelf als jij er mag zijn. Volledig, met al je mooie én minder mooie kanten.

Stap 3. Ontdek jouw behoeftes onder de emoties

Wil jij je emoties een 'plek' geven? Hoe dan? En waar? Ergens in de boekenkast of ver weggestopt in een donker hoekje van de kelder? Ik geloof hier niet in. Emoties zijn niet bedoeld om te liggen verstopt op de zolder van je ziel. Emoties zetten je in beweging. In deze stap leer je ze te gebruiken, om jouw ware behoeftes te leren kennen.

Stap 4. Vernietig belemmerende overtuigingen

Emoties worden niet veroorzaakt door wat er gebeurt. Het zijn jouw 'gedachten', die je verdrietig of boos maken. Gedachten die voortkomen uit bepaalde overtuigingen die jij in jouw leven hebt opgedaan. In deze stap gooi je overtuigingen overboord die niet van jou zijn.



Stap 5. Neem het rouwproces serieus

Bij verlies van iets of iemand waar jij veel waarde aan hecht, hoort een rouwproces. Het laat je langzaam maar zeker begrijpen dat je leven ingrijpend is veranderd. Onomkeerbaar. Zonder rouw blijf je hangen in 'hoe het had moeten zijn'. Goed rouwen helpt je verder te gaan met je leven.

Stap 6. Vergeef! Uit liefde voor jezelf

Net als het rouwproces, helpt vergeven je een stap verder. De ander is over jouw grenzen gegaan. Dat heeft een diepe wond achtergelaten. Een wond die slecht geneest als er steeds opnieuw aan gepeuterd wordt. Vergeven is niet het goedkeuren van wat er is gebeurd. Het is ophouden met peuteren aan die (oude) wond.

Stap 7. Manage je omgeving

Je vrienden en familie zijn je tot steun. Zij helpen je om jouw emoties te verwerken door met je mee te leven. Tot jij klaar bent met je negatieve emoties. Het helpt jou dan niet meer als zij op dezelfde voet doorgaan. In deze stap leer je om je omgeving te sturen, zodat jij de steun ontvangt die jij nodig hebt.

Stap 8. Koester je verleden

Hoe makkelijk is het om je ex helemaal weg te poetsen uit jouw verleden? Helaas veeg je hiermee ook een belangrijk deel van het verleden van je kind uit. Dit is slecht voor haar zelfvertrouwen en voor jullie onderlinge band. Koester daarom haar en jouw verleden.

Stap 9. Voorkom loyaliteitsproblemen bij je kind

Je wilt niet dat je kind schade oploopt door de scheiding. Het grootste probleem hierbij is het loyaliteitsconflict waar zij makkelijk in terechtkomt. Ze wil loyaal zijn aan jullie beiden, ouders die elkaar niet meer mogen. Het is een spagaat waar jij je kind graag voor behoedt.

Stap 10. Voer de regie over jouw ouderschap

Nadat je de vorige stappen allemaal hebt gezet, ben jij er helemaal klaar voor. Je vult je eigen rol als ouder in zoals jij dit wilt. Tegelijkertijd geef je ruimte aan de andere ouder om hetzelfde te doen. De rust keert terug voor jou en je kind.

Misschien heb je twijfels of je al deze stappen wel wilt zetten. Dat begrijp ik. Het is niet niks om de verantwoording te pakken voor je eigen leven. Het is spannend om met jezelf aan de slag te gaan. Laat dit je er niet van weerhouden om de eerste stap te zetten. Ga gewoon op weg naar de gewenste stip aan de horizon. Met elke stap, met vallen en opstaan, kom je dichterbij. Loop je vast? Vraag dan hulp. Met een paar individuele coachsessies sta jij ongetwijfeld weer op het juiste pad.

Heel veel succes!

Renata