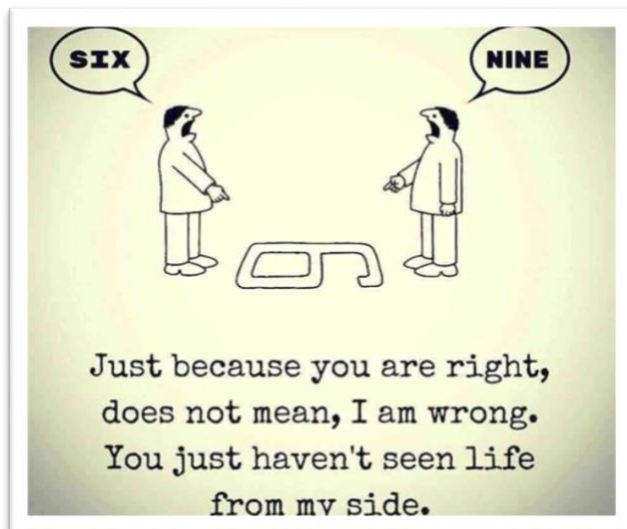


Informatie 2^e video voor ouders 'Mijn echtscheiding en IK'

Hoe geef ik vorm aan mijn rol als ex-partner?

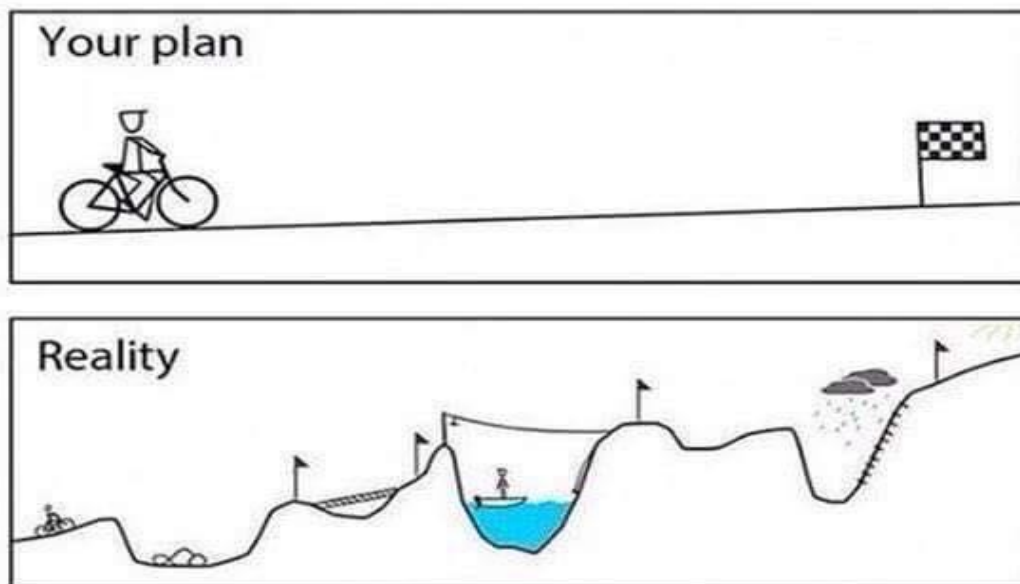
Hoe geef ik vorm aan mijn rol als ouder?

Wat is de invloed van 'ex-partner zijn' op je rol als ouder?



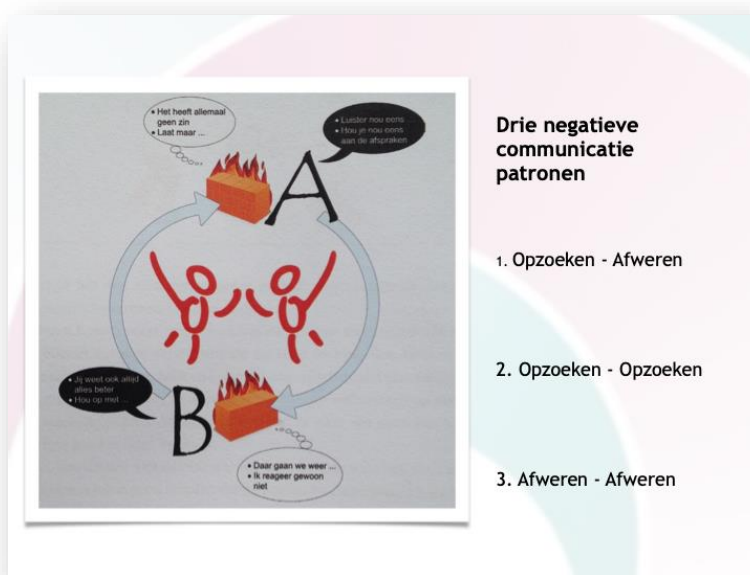
Iedereen heeft een eigen 'waarheid'. Vaak hebben we maar weinig invloed op de 'waarheid' van iemand anders. Voor kinderen is het lastig te begrijpen dat de liefde tussen ouders kan stoppen, dat meningen dermate kunnen verschillen dat 'houden van' ophoudt. Dit is een praatplaatje wat ik wel eens gebruik. 'Liegt één van de twee? Vertellen ze de waarheid? Durft of kan één van de twee naast de ander te gaan staan?' Kinderen mogen leren dat er 2 waarheden zijn en dat zij niet bezig hoeven te zijn met 'wie moet ik nou geloven?!.'

De weg die gegaan moet worden als ex-partners zit sowieso vol met uitdagingen.



"Achteruit kijken is prima, zolang je maar vooruit blijft denken.."

Een van de uitdagingen die kunnen ontstaan is wanneer er negatieve communicatiepatronen zich ontwikkelen voor, tijdens en na de scheiding.



Door een opeenstapeling van pijnlijke ervaringen (opgelopen vroeger, tijdens de relatie, tijdens de scheiding, na de scheiding) kun je vast komen te zitten in een negatief patroon van communiceren. De manier waarop we reageren op elkaar bepaald vaak hoe vast een patroon komt te zitten.

Hoe meer onverwerkte pijn -> hoe scherper je emotionele alarmsysteem staat afgesteld -> hoe sneller je bij stress gaat *vechten* (ik ga 'in het belang van mijn kind' goedschiks of kwaadschiks de andere ouder duidelijk maken wat goed is!), *vluchten* (niet reageren op mail/bellen, niks met de ander te maken willen hebben etc) of juist *verstarren* (elkaar niet meer spreken, overdracht van kind via school, ijzige stilte).

De ander kunnen we niet veranderen, onszelf wel. Lukt het om 'in de spiegel' te kijken en te zien waar en hoe jouw ex op 'jouw rode knop' drukt?

En dan? Wat doe je dan om ervoor te zorgen dat de 'oude koe in de sloot blijft'? Of beter nog, er niet meer in ligt?

Hulp en helpende 'aannames':

- Zoek hulp
- Op de ander heb je geen invloed, wel op jezelf.
- Je bent voor 100 % verantwoordelijk voor 50% van de relatie.
Wat doe jij met jouw 50%?

Waar zit jouw rode knop?



Kinderen kunnen erg last hebben van een onrustige ex-partner relatie. De communicatie kan dan al snel niet meer tussen ouders maar via de kinderen gaan; ongezonde driehoek.

Effect op kinderen

- ongezonde driehoek
- aanpassen
- opstandig en verdrietig
- problemen op gebied (zelf)vertrouwen
- aangaan van relaties
- lichamelijke en psychische klachten zoals bedplassen, angsten..
- kiezen voor één ouder (contactbreuk)



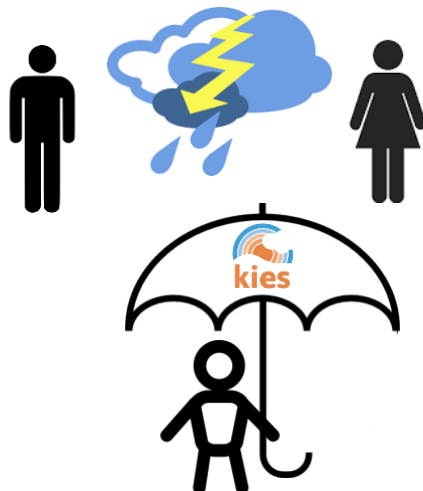
Langdurige spanning tussen ouders kan veel gevolgen hebben voor het kind.

Let wel: verbetert de communicatie, dan verminderen of verdwijnen de klachten bij kinderen vaak ook.

Kinderen merken natuurlijk dat het niet botert tussen papa en mama en komen in conflict met zichzelf; krijgen problemen met hun aangeboren gevoel van loyaal willen zijn aan beide ouders.

Kinderen kunnen zó loyaal zijn dat het pijn doet.

Zie ook dit [filmpje](#): *Advies van jongeren aan ouders*.



Bij Storm Voorbij kunnen kinderen leren omgaan met de regen die op hen neerkomt wanneer ouders (soms of langdurig) niet goed met elkaar kunnen communiceren.

Checklist..



- Mag je kind openlijk van je ex houden?
- Kijk jij je ex aan?
- Praat je positief over je ex, of in elk geval niet negatief?
- Neem je echt belangrijke beslissingen samen?
- Ben je opgehouden met ruziemaken met je ex-partner?
- Ben je opgehouden met je ex te controleren en je te bemoeien met hoe hij of zij de dingen aanpakt?
- Mag je kind echt onpartijdig zijn?
- Kom je de afspraken met je ex na?

Hoe groot is de kans op loyaliteitsproblemen bij jouw kind?

De-escaleren is noodzakelijk wanneer een negatief communicatiepatroon is gegroeid.

Kalmeren + Reflecteren + Reageren = in contact blijven

(vaak slaan we de eerste 2 acties over...)

Zoek hulp als je er niet zelf uit komt. Dit vinden we vaak gedoe en zitten we niet op te wachten... maar je kind wel!

Gemeente: neem contact op met het Sociaal Team wanneer je denkt dat de kinderen klem komen te zitten tussen papa en mama.

Zoek een goede familie- en/of scheidingsmediator, die verder kijkt dan het 'zakelijke' bemiddelen.

Zoek naar een coach/therapeut die werkt met de SCHIP-aanpak

(<https://www.schipaanpak.nl/behandelaren/utrecht/>) indien het jullie lukt samen in gesprek te gaan. Met deze methode leren jullie samen de partnerrelatie af te hechten zodat er ruimte komt voor een sterke en stabiele ouderschapsrelatie.

Kijk naar de webinars van <http://ouderbijeekomsten.nl/>

Volg <http://vanessamaes.com> over parallel solo ouderschap, indien contact met de andere ouder niet meer lukt. Zoek haar info op de socials, podcasts, webinars, boeken.

Laat je een poosje ondersteunen door een vrijwilliger bij 'Ouders voor Elkaar'. Een gescheiden vader of moeder die snapt in welke positie je zit, welke emoties en lastige situaties je mee te maken krijgt. <http://www.oudersvoorelkaar.nl/>.

Een mooie manier om kinderen tijdens en na de scheiding serieus te nemen en heel duidelijk een stem te geven.

CONTRACT TUSSEN OUDERS EN KIND

Als vader en moeder beseffen we dat de scheiding grote gevolgen heeft voor ons allemaal. En omdat we heel graag willen dat jij er zo min mogelijk last van hebt, beloven we ons aan de afspraken hieronder te houden. Doen we dat een keer niet? Mag je er meteen wat van zeggen!

Wij gaan uit elkaar, maar we blijven jouw vader en moeder. Daarom gaan we het zo doen:

- We laten jou geen kant kiezen
- We maken geen ruzie waar jij bij bent
- We zeggen geen slechte dingen over elkaar tegen jou
- We geven jou de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie
- We luisteren echt naar wat je te zeggen hebt
- We geven je de ruimte om van ons allebei te houden

Plaats en datum:

Kind

Vader

Moeder

.....

.....

.....

*“Als wij onze rommel niet opruimen, laten we stenen achter
waar onze kinderen over struikelen.”*

Mijn echtscheiding en opvoeden: reorganiseren van het ouderschap

Stap 1 van het goed kunnen re-organiseren van je ouderschap na scheiding: eerlijk onder de loep nemen wat de invloed is van ‘ex-partner zijn’ op jouw rol als ouder. Hoeveel emotie/pijn sijpelt er door naar je rol als ouder? Hoeveel daarvan komt op het bordje van je kinderen?

Concluderend voor de juiste houding naar je kind en je ‘collega-ouder’ / ‘mede-ouder’ toe zou de volgende uitspraak (van een kind) kunnen zijn:

“Respecteer mijn DNA.”

Opvoeden is de meest uitdagende baan die er is... Niemand houdt zoveel van jouw kind als jij. Van niemand anders wil jouw kind liever de zekerheid, begeleiding, structuur, steun en liefde krijgen dan van jou. Bedenk: Je kind is je meest waardevolle bezit. Maar ook: jij bent als ouder het meest waardevolle bezit van je kind!

Vragen om te overdenken:

- Wat hoop je dat je kind zich vooral herinnert, wanneer hij/zij later terugdenkt aan deze periode van een gezin zijn onder twee daken?
- Welke waarden en normen hoop je over 10 jaar terug te zien bij je kind? Wat vraagt dat van jouw houding en gedrag, vandaag?

Vaak verschillen jouw opvoedingsdoelen nu niet van hoe je het zag vóór de scheiding. Ook nu kan je focus bij deze doelen liggen en is het niet (enkel) afhankelijk van de andere ouder of je aan je doel kunt werken.

“Wij hebben de wisseldag altijd op vrijdag. Dat vind ik wel fijn, want dan heb je daarna weekend.”

“Soms als ik ‘s ochtends wakker word, weet ik heel even niet bij welke ouder ik ben.”

“Ik vind 2 keer alles vierden prima! Elk nadeel heeft zijn voordeel toch?!”

“Mijn ouders gaan een mega eind bij elkaar vandaan wonen en ik zeul me steeds suf met zoveel spullen!”

“Ik zou eigenlijk de omgangsregeling willen veranderen, maar ik durf het niet te zeggen.”

Uitspraken van kinderen over
het wonen op 2 plekken.

Re-organiseren ouderschap

paar dingen om over na te denken...

- Beginpunt: ouderschapsplan?
Ouderschapsplan in de praktijk
- Voorleven! Zien versus vertellen...
- Zorgen voor jezelf = zorgen voor je kinderen
- Hoeveel jaren van invloed?

Ouderschapsplan

Het ouderschapsplan kan rust geven, mits het gebruikt wordt als *meegroei document*. Je kind groeit, het ouderschapsplan ook. Regels veranderen, clubjes veranderen... het plan verandert mee.

Het leven is niet in schema's in te delen, samen ouderen vraagt flexibiliteit.

Voorleven

20% van wat we zeggen onthouden kinderen

80% van wat we **laten zien** onthouden kinderen

Dus... voorleven! Als ik wil dat mijn kind met respect leert omgaan met anderen, wat laat ik daarin zien? Hoe ga ik met de andere ouder om? Hoe los ik onenigheid op? Hoe handel ik bij stress?

Onthoud ook; attitudes en emoties zijn vaak besmettelijk...

Zorgen voor jezelf

Van twee-ouder gezin naar één-ouder gezin gaan is stressvol!

"Me-time is hot" zeggen ze... Het is cliché maar daarom waarschijnlijk ook zo waar; zorg dat je zelf genoeg energie krijgt (hobby, psycholoog, yoga, vrienden, hulp inschakelen, ...) om ook weer energie te kunnen geven aan je kind(eren) en aan de andere ouder van je kind(eren).

Wat heb je te leren/te doen om stress te lijf te gaan? Leren plannen? Hulp vragen? Nieuwe hobby? Vul maar in. Neem jezelf en daarmee je hele gezin serieus.

Jaren van invloed

De jaren die je hebt om nog invloed uit te oefenen op je kind (hem of haar mee te geven wat je belangrijk vindt) zijn niet zo lang en nemen vanaf de pubertijd flink af. Wat doe je met die jaren? Welk verhaal wil je dat je kind later vertelt?

12 jaar; kinderen mogen mening hebben over inhoud van ouderschapsplan. Let wel: ouders beslissen.

16 jaar: kinderen staan juridisch vrij sterk om een afwijkende mening te hebben ten opzichte van hun ouders.

18 jaar: kind wordt beschouwd als volwassene en ouders kunnen niet meer beslissen



Besef jezelf steeds dat ouders vaak een stap voorlopen op hun kinderen, als het gaat om de fase waar ze in zitten.

Oefening: "Ik in jouw schoenen en jij in de mijne.." Stap letterlijk in elkaars (ouder en kind) schoenen en bespreek hoe het is om de ander te zijn... Interessant wat kinderen zeggen!

Onderwerpen uit de praktijk...

- wisseldag
- vakanties
- kleding, kapper, tandarts...
- schoolzaken
- regels in huis
- heimwee
- 2 huizen, spullen..
- feestdagen



Deze onderwerpen spelen bij elk gescheiden gezin een rol. Wat kom je tegen? Wat helpt? Wat is nog lastig? Een paar punten uitgelicht:

- 3 weken vakantie bij één ouder, hoe is dat voor jou kind? Hoe is dat voor jou? Kan het ook anders?
- scholen hebben informatieplicht; zij zijn verplicht om, wanneer ernaar gevraagd wordt, informatie te geven aan een ouder met

gezag, goede samenwerking met school is van groot belang; tijdens en na een scheiding is dit vaak de enige stabiele factor voor een kind. Wees niet afhankelijk van de andere ouder voor je informatie, ga zelf achter inlogcodes en mails aan.

- Vraag je kind eens of de verschillen in regels heel groot zijn en of hij of zij daar last van heeft. Wat zou het makkelijker maken? Open het gesprek hierover! Het hoeft niet persé te veranderen, maar het geeft je kind wel een stem, hij/zij wordt gehoord. Toon begrip voor het feit dat het ingewikkeld kan zijn.

- Durf heimwee er te laten zijn. Vat het niet persoonlijk op, denk mee met het kind over wat er kan helpen.

Idee?



- Heen en weer rooster
www.gratisbeloningskaart.nl
- Communicatie middel andere ouder
(hoe hou je de andere ouder op de hoogte)
- Maak nieuwe tradities; making memories!
- Ouders voor Elkaar
- www.oudertrainingen.nl
- Gratis cursus ScheidingsATLAS
- Online training van Villa Pinedo
- Buddy app (voor kinderen)

Hoe communiceer je met de andere ouder?

Wat werkt fijn bij jullie?

Zoek online, er komen steeds meer hulpmiddelen op de markt.

Jouw taak: *“Making good memories!”*

Villa Pinedo: <https://training.villapinedo.nl/>

Aanbevolen boeken:

