

Met elkaar uit elkaar gaan

Overlegboek met handvatten voor ouders

Carla Asbreuk

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1: Het perspectief van je kind	111
Hoofdstuk 2: Het perspectief van ouders	116
Hoofdstuk 3: Loyaliteit	126
Hoofdstuk 4: Conflicten: de escalatieladder	128
Hoofdstuk 5: Trauma	129
Hoofdstuk 6: Hulp voor ouders	129
Hoofdstuk 7: Hulp voor kinderen	132
Hoofdstuk 8: Verandering	132
Hoofdstuk 9: Netwerk: supporters of hooligans?	135
Hoofdstuk 10: Positieve processen: vertrouwen, accepteren, vergeven	136
Hoofdstuk 11: Juridische zaken	140
Hoofdstuk 12: Nieuwe gezinnen	144
Hoofdstuk 13: Omgaan met tegenslagen	144
Hoofdstuk 14: Doen met kinderen	147
Hoofdstuk 15: Overwegingen	149

Op deze twee pagina's willen we jou graag laten zien hoe je dit boek zou kunnen gebruiken. Je mag erin schrijven, krabbelen, tekenen, krassen, zelfs scheuren. Plak er foto's in, bonnetjes, gedroogde bloemen of andere dingen in die het waard zijn om te bewaren. Er is genoeg lege ruimte op de komende pagina's.



Dit boek is ingedeeld in een schrijf- en een leesgedeelte.

In het schrijfgedeelte kom je kaders tegen met informatie over het proces waar jullie nu in zitten, in hebben gezeten of (wellicht) nog in terecht komen. Die kaders verwijzen naar hoofdstukken in het leesgedeelte. Het kleurtje in het kader correspondeert met de in kleur gearceerde tekst in het leesgedeelte. De ene keer roze, de andere keer blauw of geel. Zo vind je makkelijk de informatie die je zoekt. Blader vast eens naar het leesgedeelte, of laat je gaandeweg leiden door de informatie via de kaders. Doe wat jij denkt dat goed is!

Vraag:

Wat is het goede van jezelf dat je graag aan je kind wilt meegeven?
Wat is het goede van je ex-partner wat je je kind graag gunt?

Lees verder op pagina 138 ▶

Wees je ervan bewust dat je zelf het grote voorbeeld bent voor je kind. Jij doet voor hoe een kind de wereld gaat zien en ervaren. Zoals jullie als ouders met elkaar omgaan, zo gaat jullie kind de wereld ook tegemoet. Is dat met een gevoel van veiligheid? Met respect naar andere mensen? Hoe leer je jullie kinderen om problemen op te lossen? Wees dat voorbeeld voor je kinderen dat je hen gunt.

Lees verder op pagina 137 ▶

Doe-tip:

Geef vandaag aan willekeurige mensen positieve prikkels. Dat kan aan je kinderen zijn, je burens, de leerkracht van je kinderen, je ex-partner of je voormalige schoonfamilie. Wie er vandaag ook op je pad komt en waar jij dit experimentje mee durft uit te voeren. Kijk wat er gebeurt, en dan... blijven oefenen.

Lees verder op pagina 137 ▶

Tip voor het netwerk

Ondersteun waar je kunt, maar wees je bewust van bepaalde grenzen. Belast het kind niet onnodig. Ook al is een ouder fout geweest, het blijft altijd de ouder van dit kind. Gun het kind het recht op zijn of haar eigen gedachten en gevoelens over die ouder.

Voorkom twee kampen

Echte vrienden kunnen je als geen ander steunen in je verdriet. Maar echte vrienden en oprechte familieleden mogen je ook een spiegel voorhouden en je erop wijzen als je uit de bocht vliegt. Met je mee klagen over de ex-partner voelt misschien even fijn, maar op lange termijn helpt het niet. Het is constructiever als ze oog voor de kwetsbaarheid van het kind tonen. Word jij even overmand door emoties en overspoel je de kinderen daarmee, dan mogen vrienden en familie best even voor de kinderen opkomen. Misschien ervaar je dat nu als een afwijzing, op lange termijn ben je hen er dankbaar voor.

Sta jij aan de zijlijn?

Merk je dat een gescheiden ouder verblind is door woede, pijn of verdriet, wees dan niet bang om hun ogen te openen omwille van de kinderen. Zoals een ouder het verwoordt: "Het hielp mij dat iemand mijn verhaal afkapte met de vraag: maar hoe is het met je dochter?"

Steun in moeilijke tijden: supporters of hooligans?

Steun is belangrijk in moeilijke tijden. Dat heb je eerder al kunnen lezen. Je familie, je vrienden, je burens: ze kunnen er allemaal op hun eigen manier voor je zijn. Ondervind je steun van je sociale netwerk of verergeren zij de conflicten juist? Misschien zijn ze wel onderdeel geworden van de strijd. Gedragen ze zich nog als supporters of steeds meer als hooligans?

Steun bestaat in vele smaken. De onderstaande indeling onderscheidt verschillende typen steun.

- effectieve steun (dit zijn de supporters)
- ineffectieve steun (dit kunnen hooligans zijn)
- ambivalente steun

Doen:

Vraag af en toe aan je netwerk of je hen niet teveel belast met je verhalen. Of ze het nog wel willen horen, of ze er nog ruimte voor hebben. Spreek je waardering uit voor de hulp die je ontvangt en geef elkaar feedback.

** Ga voor meer informatie naar onze website www.metelkaaruitelkaargaan.nl.*

10. Positieve processen: vertrouwen, accepteren en vergeven

Vertrouwen is een van de belangrijkste basisvoorwaarden binnen een relatie. Het is een voorwaarde om ons aan een partner te kunnen hechten. Als we ons niet meer veilig voelen bij onze partner, dan is dat van invloed op hoe we ons verhouden tot die ander. We gaan minder delen en meer ons eigen leven leiden. De noodzakelijke verbinding met de partner wordt losser en er ontstaat afstand, met afstandelijkheid als gevolg.

Ook als je ervoor hebt gekozen om uit elkaar te gaan omdat het vertrouwen in elkaar te ernstig beschadigd is, blijft het als ouders belangrijk om te onderzoeken hoe het nu staat met het wederzijdse vertrouwen. Wil je ooit weer op een goede manier een nieuwe relatie opbouwen, zul je toch weer van vertrouwen uit

moeten gaan. Is vertrouwen een heet hangijzer voor je geworden, maak dit dan bespreekbaar. Voor jezelf, maar ook voor je kinderen. Dat wat je zelf ervaart, draag je - bewust of onbewust - over op je kinderen. Ben je ervan overtuigd dat mensen niet te vertrouwen zijn, dan zullen ook je kinderen dat als kernovertuiging ervaren.

Wees zuinig op vertrouwen. Vertrouwen geven, vertrouwen krijgen, kunnen vertrouwen: het is een kostbaar goed.

Negatieve spiraal

Aangeleerd gedrag is niet zomaar weer afgeleerd. Nieuw gedrag aanleren vergt tijd en moeite. Pas op dat je niet vastdraait in een negatieve spiraal. Je komt er maar moeilijk uit. Trap op de rem als dat nodig is, trek aan de bel en druk op die alarmknop.

Zit je klem in negativisme, probeer dan bewust voor een andere toon te kiezen. Ga ervaren wat er gebeurt als je je ex een compliment geeft. Als je uitsprekt wat je vindt dat er goed gaat. Ervaar dat het geven van positieve prikkels, zoals vertrouwen uitspreken in de opvoedkunsten van de andere ouder, bijdraagt aan een betere samenwerking. Accepteer dat de ander nu eenmaal anders is dan jij. Blijf elkaar met respect behandelen en laat de ander in zijn of haar waarde. Geef vertrouwen en voel hoe het is om dat vertrouwen ook terug te krijgen. Dan werk je aan de best mogelijke samenwerking. Blijf hierin oefenen en investeren. Ook je kinderen plukken vruchten van jullie goede samenwerking.

Over gedrag aanleren gesproken: wees je ervan bewust dat je zelf het grote voorbeeld bent voor je kind. Jij doet voor hoe een kind de wereld gaat zien en ervaren. Zoals jullie als ouders met elkaar omgaan, zo gaat jullie kind de wereld ook tegemoet. Is dat met een gevoel van veiligheid? Met respect naar andere mensen? Hoe leer je jullie kinderen om problemen op te lossen? Wees dat voorbeeld voor je kinderen dat je hen gunt.

Doe-tip:

Geef vandaag aan willekeurige mensen positieve prikkels. Dat kan aan je kinderen zijn, je burens, de leerkracht van je kinderen, je ex-partner of je voormalige schoonfamilie. Wie er vandaag ook op je pad komt en waar jij dit experimentje mee durft uit te voeren. Kijken wat er gebeurt, en dan... blijven oefenen.

Vergeet geen aandacht te geven aan positieve processen

Kijk niet alleen naar wat er fout is gegaan. Ook vertrouwen, acceptatie en vergeving doen ertoe. Waar wil jij de komende tijd meer aandacht aan geven? Welke positieve feedback kun je aan de andere ouder geven?

- In welk opzicht is hij/zij een goede ouder voor de kinderen?
- Ook al doet hij/zij het anders dan ik, toch kan ik accepteren dat.....
- Ik ben bereid om te vergeven wat er te vergeven valt.

Focus op positieve zaken

Alleen maar denken aan, stilstaan bij, bezig zijn met de verbroken relatie: het vreet energie. Het kost altijd energie om uit elkaar te gaan. En natuurlijk is het verdrietig als je relatie strandt. Maar jezelf volledig verliezen in de ellende, dat helpt niemand. Het kost tijd en moeite om samen in de nieuwe rol van ex-partners en ouders te komen. Probeer niet alleen maar bezig te zijn met wat de ander allemaal fout doet. Sta ook eens stil bij wat er wél goed gaat, bij wat de ander nu zo goed doet. Dat helpt je om niet in een langdurige, energievretende strijd te belanden.