

OPGEVOED

Elke week legt Annemiek Leclaire een lezersvraag voor aan deskundigen.

Mijn ex heeft een streng stramien, bij mij eisen de kinderen Luilekkerland

Sinds een jaar hebben mijn ex en ik co-ouderschap voor onze kinderen van 6 en 10. We hebben eerst een jaar 'gebirdnest': de kinderen woonden steeds in het huis, mijn ex en ik wisselden. Nu wonen de kinderen in twee verschillende huizen.

We wisselen elke woensdag en in het weekend. We hebben altijd 50/50 voor de kinderen gezorgd, mijn ex zette de lijnen uit, ik zorgde voor de positieve uitzondering. Daar is een disbalans door ontstaan. Als de kinderen bij hem zijn heeft hij een streng stramien van een vrijwel veganistisch, glutenvrij dieet zonder snoep. Hij bepaalt zonder overleg wat ze gaan doen en wat de kinderen mogen kijken, ook omdat het tijd scheelt naast een drukke baan.

Zodra de kinderen bij mij zijn willen ze dat compenseren en eisen ze Luilekkerland. Ze zeuren over het eten, wat we gaan doen en wat ze willen kijken. Daar wil ik niet altijd in meegaan, dus dat gaat ten koste van onze rust en gezelligheid.

Eigen opvoedstijl

Liesbeth Groenhuijsen: „Ik hoor een gescheiden vrouw maar nog geen gescheiden moeder. U ziet uzelf als complementair aan de sterke of zwakke punten van uw ex-partner. In gezinsverband kunt u inderdaad als ouder compenseren, maar nu heeft u de helft van de tijd de kinderen 100 procent. Dat vraagt om een eigen opvoedstijl.

„Mensen die gaan scheiden gaan soms extremer gedrag vertonen om zich van de ander te onderscheiden. Doe vooral wat u altijd al goed deed, en probeer geen andere opvoeder te worden omdat u ziet dat de ander zo de andere kant op veranderd is.

„Ik raad u aan een gesprek met uw kinderen te voeren waarin u uitlegt dat u het nu alleen doet, en dat u heeft besloten weer de mama te worden die ze van vroeger kennen. Maar dat daar ook de regels van toen bijhoren, en dat u daarbij graag hun medewerking wil. Daarmee biedt u hun de broodnodige continuïteit nu er al zoveel verandert.

„Wat de frequentie van wissels betreft: praat met uw kinderen. Kinderen van deze leeftijd kunnen al heel veel angeven.”

Zelf balans houden

Zoë Rejaän: „Het is een uitdaging om na een scheiding je eigen opvoedmanier te vinden,



ILLUSTRATIE MARTIEN TER VEEN

Mijn ex houdt een gesprek af, we appen alleen. Als ik er iets over zeg, zegt hij dat het aan mijn opvoedtechnieken ligt: dat ik niet duidelijk genoeg ben. Hoe ga ik hiermee om? En is voor de kinderen twee keer per week zo moeten schakelen niet te vaak?”

Naam is bij de redactie bekend. (Deze rubriek is anoniem, omdat moeilijkheden in de opvoeding gevoelig liggen.)

zeker als de ander veel invulde. De balans die vader voorheen bracht, moet u nu zelf gaan vinden. Uw ex zal spontaniteit missen, u kunt wat meer structuur inbouwen.

„In dat gezamenlijke solo-ouderschap let je vooral op je eigen huishouden en accepteert de situatie bij de ander, mits de kinderen emotioneel en lichamelijk veilig zijn natuurlijk. Voor kinderen hoeven verschillen niet per definitie slecht te zijn.

„Omdat jullie aan het begin staan van dit co-ouderschap, is het belangrijk de kinderen al jong mee te nemen in beslissingen over de organisatie ervan. Wat zijn hun wensen en gevoelens? Ze moeten aangemoedigd worden te zeggen wat ze vinden, zonder daarop afgekeurd te worden omdat het niet in lijn zou zijn met de wensen van een van beide ouders. Ook kan het helpen anders te communiceren met uw ex-partner: in plaats van verwijten maken, open vragen stellen over zijn ervaringen met de kinderen: 'Bij mij gebeurt er dit als ik zus en zo doe, hoe doe jij dat nou?'”

Liesbeth Groenhuijsen is als klinisch pedagoog gespecialiseerd in scheidingskwesaties.

Zoë Rejaän is orthopedagoog en onderzoeker aan de Universiteit Utrecht en promoveert op het thuisgevoel van jongeren na een scheiding.

Wilt u een dilemma in de opvoeding voorleggen? Stuur uw vraag of reacties naar opgevoed@nrc.nl