

# OPGEVOED

Elke week legt Annemiek Leclair e een lezersvraag voor aan deskundigen.

## *Ben ik als gescheiden vader een volwaardige ouder?*

Vader: „Ik heb drie kinderen, en één op komst. Mijn oudste twee, jongens van zeven en acht jaar, wonen alleen in het weekend bij mij en mijn nieuwe gezin. Door mijn werk in de jeugdhulpverlening weet ik wat kinderen aan aandacht en zorg nodig hebben. Bovendien weet ik wat het is om een vader bij het opgroeien te missen, dus ik wil er echt voor ze zijn. En toch voel ik me daarin voortdurend tekortschieten. Met een kind van twee in huis, en nog een kind op komst, is het een druk huishouden, waarin een-op-eenaandacht en echt aanwezig zijn voor elk kind er snel bij inschieten. Mijn wens om met de jongens een paar dagen alleen op pad te gaan, stuit op onbegrip van mijn partner die zegt: ‘We zijn toch één gezin?’ Hoe kan ik in deze omstandigheden een volwaardige vader zijn? Ik zie bij de jongens geen signalen dat het niet goed met ze gaat. De verstandhouding met hun moeder is goed, we steunen elkaar in het ouderschap.”

### Kleine momenten

**Zoë Rejaän:** „Begin met te vragen hoe deze situatie voor uw zoons is. Hoe vinden ze het bij u? Missen ze u weleens door de week? En wat kunnen jullie op die momenten doen?”

„Bewuste aandacht voor uw kinderen kan al op kleine momenten. Spreek nadrukkelijk uit hoe fijn het is om ze weer te zien en hoe speciaal ze voor u zijn. Dat lijkt voor de hand liggend, maar voor kinderen met gescheiden ouders is dat niet altijd vanzelfsprekend.

„Onderzoek laat zien dat zowel de dagelijkse routines als vrije tijd samen belangrijk zijn voor het thuisgevoel van kinderen. Een-op-eenaandacht kan ook door samen een blokje om te lopen, of samen te eten. Misschien lukt het eens per twee weken om langs te gaan als ze bij hun moeder zijn? Anders zijn er digitaal mogelijkheden om de tijd die je niet bij elkaar bent te overbruggen, zoals samen een telefoonspelletje spelen of videobellen om de dagelijkse dingen te bespreken. Het gaat erom een gevoel van betrokkenheid en nabijheid te creëren. Dat kan namelijk bijdragen aan een betere band op latere leeftijd.

„Kunnen jullie met z'n drietjes leuke eigen tradities verzinnen, zoals een dagje weg? Plan dat ver vooruit, dan kan uw partner eventueel hulp regelen voor de twee jongsten. Het geeft u en de kinderen iets om samen naar uit te kijken.”



ILLUSTRATIE MARTIEN TER VEEN

**Naam en woonplaats zijn bij de redactie bekend.** De rubriek Opgevoed is anoniem, omdat moeilijkheden in de opvoeding gevoelig liggen. Wilt u een dilemma in de opvoeding voorleggen? Stuur uw vraag of reacties naar [opgevoed@nrc.nl](mailto:opgevoed@nrc.nl)

### Extra liefde

**Liesbeth Groenhuijsen:** „Uw zoons hebben potentieel schade opgelopen die nog heel goed valt te repareren als u zich daar bewust van bent. Voor uw kinderen is dit een intense verandering. Hun vader is uit huis, en heeft al nieuwe kindjes die wél de hele tijd bij hem zijn. Dat kan uw zoons het gevoel geven ‘dat ze niet lief genoeg zijn voor papa’.

„Begin met alles te verpakken in een extra dosis liefde. Vertel uw kinderen hoe fijn u het vindt dat ze bij u zijn. Vraag ze mee met boodschappen doen, en zeg bijvoorbeeld: ‘Meestal vind ik dit niet leuk, maar met jullie erbij vind ik het ontzettend gezellig!’ Ga op zondag met uw zoons een uurtje fietsen, bijvoorbeeld naar de kinderboerderij.

„Verwoord ook dat het veel voor ze is, dat er straks twee aandachtvreters rondlopen. En geef ze de ruimte om die nieuwkomers stom te vinden. Want de jongste kinderen krijgen altijd bákken met aandacht.

„U hoeft geen perfecte ouder te zijn. Geef uw zoons alleen wél het gevoel dat ze onmisbaar zijn.”

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

**Liesbeth Groenhuijsen** is als klinisch pedagoog gespecialiseerd in scheidingen.