

Co-ouder & co

Over een goed rotgesprek, vergeten gymspullen het grote heen & weergesjouw

Wist je dat er in ons land al zo'n 25.000 ouders 'nieuwe stijl' zijn? Voor hen die-het-goed-willen-doen is er dit dossier, gebaseerd op 'Het Grote Co-ouder(doe)boek'. Met nuttige adviezen ('Koop alles dubbel'), onmisbare mantra's ('Nee, ik ga mijn ex niet zwartmaken') en toptips ('Ga niet op je strepen staan en gun elkaar wat').

Je wilt niets liever dan dat je kind een leuke vader én moeder in zijn leven heeft



Gouden overlegregel 1: wat is het beste voor je kind?

Geldkwesties: haal er een mediator bij, want je krijgt er (te) snel bonje over



De oplossing is nabij: jullie blijven allebei ouders en je kind zal jullie allebei blijven zien

Ben jij klaar voor het co-ouderschap?

Beantwoord de volgende vragen met ja of nee en kijk of het wat voor je is, het co-ouderschap:

Ik kan mijn ego inslikken

Ik kan op mijn lip bijten

Ik kan tot 10 tellen voordat ik iets zeg

Ik kan broodtrommeltjes klaarmaken

Ik kan autorijden

Ik kan de rest van mijn leven overweg met mijn ex

Ik kan genieten van alleen zijn

De meeste vragen met ja beantwoord? Gefeliciteerd. Dan ben je...

geschikt! Lees vooral door om nóg meer te leren over co-ouderschap en een hart onder de riem te voelen als een van de bovenstaande punten toch ineens wat moeilijker blijkt te zijn. Zomaar.

De meeste vragen met nee beantwoord? Gefeliciteerd. Dan ben je... ook geschikt! Je bent namelijk ook maar een mens. En een mens kan heel veel leren. Zelfs autorijden. Lees vooral door om ook de andere punten onder de knie te krijgen. Om te beginnen: hoe vertel je het de kinderen?

Schatje, ga eens even zitten

Eigenlijk is het gewoon een slechtnieuwsgesprek. Dat je van je baas te horen krijgt dat je bent ontslagen. Dat je van de dokter te horen krijgt dat je doodgaat. Dat je van je ouders te horen krijgt dat ze uit elkaar gaan. Dat alles waarvan je dacht dat het fijn en veilig was in één keer volledig in elkaar dondert. De literatuur voor managers laat geen twijfel over zo'n gesprek bestaan:

Stap 1: Inleiding

Stap 2: Deel de klap uit

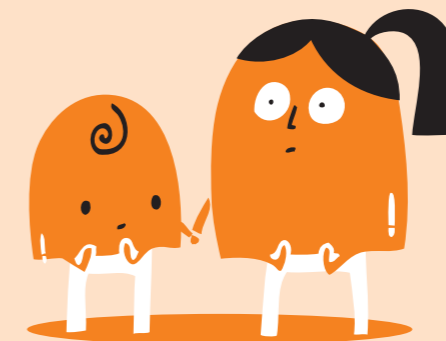
Stap 3: Help met verwerken

Stap 4: Help bij het zoeken naar oplossingen

Stap 5: Maak afspraken

Waren er in 1950 nog 'maar' 6.462 scheidingen, in 2008 gingen 32.236 stellen uit elkaar. Tel je er de samenwonenden bij op, dan kom je op 100.000 stukgelopen relaties per jaar.

61 procent daarvan heeft één of meer minderjarige kinderen. Dus zo'n 70.000 kinderen kregen vorig jaar het papa-en-mama-gaan-uit-elkaar-maar-dat-is-niet-jouw-schuld-gesprek voor hun kiezen.



Stap 1

De inleiding kan simpel blijven: "Schatje(s), ga even zitten. Papa en mama willen je (jullie) iets vertellen." Bij de communicatierichtlijnen staat dat je er zó bij moet kijken dat de ontvanger weet: o, o, stront aan de knikker.

Stap 2

Nu komt er iets waarvan je nooit had gedacht dat je het ooit tegen je kind zou zeggen. En toch moet het. 'Deel de klap uit': toepasselijker kan niet, want dat is wel zo'n beetje hoe het voelt. "Papa en mama gaan uit elkaar." Boem. Het schijnt dat je door de shock van een slechte boodschap langzamer gaat denken. Het heeft dus weinig zin om een lang verhaal te houden over het hoe en waarom. Dat komt nu toch niet binnen. Hooguit twee argumenten schijn je te kunnen opnemen.

Stap 3

Dan komt het moeilijkste: help met verwerken. Misschien wil je wel helemaal niet scheiden. Of is het jouw 'schuld'. En toch zit je daar tegenover een kind dat heel verdrietig wordt, of boos, of doodstil en daar moet je wat mee. De managers van deze wereld leren dan dat je inhoudelijk niet op de zaak in moet gaan, maar wel je medeleven moet tonen. Dus niet: "Papa en mama maken veel ruzie," maar: "Ik zie dat je in de war/verdrietig/boos bent. Dat begrijp ik heel goed."

Stap 4

Zo snel mogelijk over naar stap 4, is waarschijnlijk een goed idee. De oplossing is nabij: jullie blijven allebei ouders en je kind zal jullie allebei blijven zien. Misschien weet je al hoe je het aan gaat pakken? Hoe concreter, hoe beter. Waar gaat je kind wonen, wanneer is hij bij wie, blijft het op dezelfde school (ja graag!), kortom: hoe gaan jullie het invullen, dat co-ouderschap?

Stap 5

En dan stap 5. Afspraken maken. "De ene helft van de week is papa hier, de andere helft van de week mama." Zoiets. Hoe duidelijker, hoe beter in elk geval.

Het grootste deel van de kinderen met gescheiden ouders blijft bij mama wonen (75 procent). Een toenemend aantal gescheiden stellen (in 2010 zo'n 20 procent) gaat samen voor de kinderen zorgen: de co-ouders.

Van de kinderen onder de 12 met gescheiden ouders woont 25 procent zowel bij vader als bij moeder.

“Zeggen dat papa of mama een nieuwe vriend/vriendin heeft, is misschien verschrikkelijk om te doen, maar wel heel duidelijk voor een kind. Het is een reden die kinderen snappen.

Iets als ‘we zijn uit elkaar gegroeid’ is veel te vaag, daar kunnen kinderen niet zoveel mee.”
Lara de Bruin, kindtherapeut, verbonden aan De Geheime Tuin (coaching en therapie)

Net zo belangrijk als de formulering van de boodschap, is wat je er daarna mee doet. Vooral niet sussen, is het belangrijkste advies. Je wilt natuurlijk niks liever dan je kind meteen duidelijk maken dat hij zich geen zorgen hoeft te maken, maar je moet uitkijken dat je daarmee niet over de problemen heen walst. Als je zoon zich zorgen maakt over zijn voetbalspullen, zeg dan niet: ‘Ach joh, dat komt allemaal wel goed.’ Maar iets als: ‘Ik snap dat je je daar zorgen om maakt en we gaan overal heel goeie afspraken over maken.’ Als je dochter niet weet hoe dat dan allemaal moet met haar lievelingskleren, *same thing*.

Sommige kinderen slaan helemaal dicht, anderen uiten zich meteen. Kijk wat er gebeurt en sla het op. Meestal kun je niet alles in één keer bespreken. Maak dus duidelijk dat je kind er altijd over mag beginnen. Of spreek meteen een volgende ‘sessie’ af, zodat iedereen weet: dan kan ik weer wat vragen. Ga ’s avonds even naast je kind in bed liggen. En maak duidelijk dat hij altijd bij je terecht kan met vragen. Vaak is het al heel fijn voor een kind dat hij weet dat die mogelijkheid bestaat. Dat het besproken mag worden.

Vooral vrouwen zijn altijd bang dat hun kind ongeveer zal verongelukken bij papa’

5 tips voor een goed rotgesprek

1. Kom er maar meteen duidelijk in met het slechte nieuws. Wees zo concreet mogelijk.
2. Wals niet over de emoties van je kind heen. Zeg niet: ‘Alles komt goed’, alleen om te sussen. Gevoel moet er kunnen zijn.
3. Neem elke vraag van je kind serieus. Die zijn er niet voor niks, ze staan voor iets waar je kind zich zorgen om maakt.
4. Respecteer elkaar. Maak geen ruzie. Wijs geen schuldige aan. Ook al is dat moeilijk.
5. Probeer niet alles in één gesprek op te lossen. Het is nogal wat en als je het té groot maakt, wordt het een beetje eng.

Loslaten

“Iedereen kan co-ouderen als je een ex-partner hebt die het ook kan. Je hebt er twee mensen voor nodig. En het vereist een soort vaardigheid om los te kunnen laten. Vooral vrouwen zijn altijd bang dat hun kind ongeveer zal verongelukken bij papa door gebrek aan toezicht of zal sterven aan tuberculose door een gebrek aan hygiëne, maar de praktijk is dat dat niet gebeurt, dus laat het gaan. Je moet je eigen opvatting van hoe het zou moeten, kunnen relativeren. De helft van de tijd zitten je kinderen op school en dan weet je ook niet wat er gebeurt. Realiseer je dat er maar een heel klein deel van de opvoeding echt in jouw handen is. Een goede ouder is dienstbaar aan de kinderen. Je moet je eigen behoeftes ondergeschikt maken aan die van het kind. Met het beste voor je kind voor ogen moet je opvoeden, en het beste voor kinderen is niet: bakkeleien met je ex óver dat kind. Ga naar een mediator, therapeut of coach en maak samen afspraken. Wat zijn de do’s & don’ts? Zo gaan we het doen, daar gaan we ons allebei aan houden. En over de punten waarover geen afspraken zijn, heb je overleg. Dat geeft rust.”

Psychiater (en co-ouder) Bram Bakker

‘Het verplichte ouderschapsplan’ bestaat sinds 1 maart 2009. Strekking: eerst bedenken hoe we het met de kinderen doen, dan pas scheiden. Een bruikbaar middel om partners te laten communiceren, vinden advocaten, want ze móéten nu om de tafel.

EN hoe was het bij papa?





'Vandaag ben ik bij papa'

Lo-gis-tiek. Het woord krijgt een totaal nieuwe betekenis als je co-ouder bent. Toch best handig als alle spullen in één huis liggen. Maar dat is nou eenmaal niet zo, en dus moet je er slim mee omspringen. In de meeste gevallen werkt alles dubbel prima. Of liever gezegd, van alles veel. Als je kind in allebei de huizen een kast met kleren en schoenen heeft, hoeft dat in elk geval niet heen en weer. Dat geldt ook voor broodtrommels, leesboeken, speelgoed, toiletspullen, voetbalspullen, balletpakjes en haarelastiekjes. Maak het jezelf in godsnaam zo makkelijk mogelijk, zorg dat je er genoeg van in huis hebt en haal een keer diep adem als er nergens meer gymkleden te vinden zijn.

Natuurlijk kan je kind op een gegeven moment best een beetje meedenken. Moet je op dinsdag en donderdag gymmen? Zorg dan dat die spullen in je tas zitten. Wil je in het weekend met je Nintendo spelen? Stop hem dan nu vast in je schooltas. Let wel op dat hij niet het idee krijgt dat hij alles zelf moet onthouden, dat kan best een zware belasting zijn.

Hoeveel logistieke problemen er zijn, hangt ook een beetje af van het 'kinderrooster'. Is het twee dagen bij de één, dan een dag bij de ander, dan weer één keer in de twee weken drie dagen bij de één enzovoort, dan is het natuurlijk wat meer 'gedoe' dan wanneer je kind de ene week bij jou is en de andere bij je ex. Veel kinderen die naar de middelbare school gaan, willen graag naar zo'n 'week op week af'-regeling, omdat ze anders echt niet meer weten welke boeken op welk bureau liggen. Voor kleintjes is zo'n week vaak nog veel te lang, die gaan de andere ouder dan te veel missen. Wees dus niet te star met je rooster, het kan zijn dat het op een bepaald moment anders moet. Met z'n allen om de tafel dan maar weer.

"Ik vind eigenlijk dat de kinderen in één huis moeten blijven wonen en dat ouders moeten pendelen. *Birdnesting* noemen ze dat. Waarom zouden de kinderen steeds heen en weer moeten? De ouders willen toch scheiden?"
Scheidingsonderzoeker Ed Spruijt

Logistieke tips

- Echt, koop alles dubbel. Of in elk geval genoeg van alles in twee huizen. Het bespaart je een hele hoop ergernis.
- Ga niet zeuren over spullen die 'van jou' zijn. De spullen zijn niet van jou, maar van je kind. Daar zorg je nog steeds samen voor, dus het boeit niet wie wat heeft betaald of uitgezocht en naar welk huis je kind het meeneemt.
- Verhuis niet alles. Leer je kind dat het juist heel leuk is dat je in het ene huis met het een kunt spelen en in het andere met het ander.
- Zorg er één keer in de twee weken voor dat alle echt noodzakelijke dingen weer op de goeie plek terechtkomen.
- Woon je dicht bij elkaar? Laat je kind dan af en toe iets ophalen uit het andere huis als hij dat wil. Op die manier laat je zien dat het altijd zijn huis is, ook als hij op dat moment in het andere woont.

"*Birdnesting?* Wat een volslagen idioot en belachelijk plan. Dat is volgens mij een erg simpele conceptualisering van het begrip veiligheid. Dat zit hem in véél meer dan de omgeving."
Volwassen co-kind en journalist
Seije Slager

"Maar al te vaak zie ik uitwonende ouders (tja, dat zijn nou eenmaal meestal vaders) die per se willen co-ouderen. Maar dan vervolgens steeds een oppas inschakelen omdat ze moeten werken."
Scheidingsonderzoeker Ed Spruijt

Haal een keer diep adem als de gymkleden nergens meer te bekennen zijn

Kinderen kunnen prima verschillende ouders aan, maar geen totaal verschillende regels



Met een wit bekkie op school

Ja, je bent als een kind zo blij dat het 'jouw' weekend is en dus wil je alleen maar leuke dingen doen. Maar hoe zorg je ervoor dat je kind genoeg rust krijgt? Dat je niet allebei als gekken alle weekenden, vakanties en feestdagen volstopt met leuke dingen en je kinderen met een wit bekkie op school komen maandagochtend? De drie R's van oma zijn weer helemaal terug van weggeweest en zijn voor co-kinderen misschien wel extra belangrijk. Omdat ze toch al een veel ingewikkelder structuur hebben. En tegelijkertijd is het lastiger om je eraan te houden, omdat ze bijvoorbeeld vier sets opa's en oma's hebben om te bezoeken. Omdat er in twee huizen soms twee verschillende sets regels zijn. En omdat twee ouders energie voor twee hebben als het hun weekend is.

R nummer 1: Rust

Kinderen die zich te pletter vervelen: het komt bijna niet meer voor. Het schema zit namelijk ramvol. En toch is het heel gezond, schijnt het. Uit verveling ontstaat namelijk creativiteit. Probeer dus niet de hele tijd van alles te verzinnen als het een keertje voorkomt. Het kan handig zijn om voor het weekend met de kinderen te bespreken wat de plannen zijn. Wat willen zij, wat wil jij? Eén 'leuk ding' per dag is echt genoeg. Dan weet iedereen waar hij aan toe is en kun je zorgen dat er genoeg rust wordt ingebouwd.

En dan de rust 's nachts. Dit heeft niks met co-kinderen te maken, want genoeg slaap is goed voor alle kinderen. Maar het kan zijn dat jouw kind nét iets meer aan zijn hoofd heeft dan een kind dat niet in twee huizen woont, steeds één van zijn ouders moet missen en misschien al drie keer verhuisd is in zijn jonge leven. Let er dus op dat er goed geslapen wordt.

R nummer 2: Regelmaat

Nog los van de regelmaat die jullie afspreken in papa- en mamadagen, is het ook handig als er regelmaat is in de opvoeding. Wat mag er écht niet, wat wel? Kinderen zijn ontzettend flexibel en 'kunnen prima meerdere ouders aan,' (aldus een onderzoeksresultaat van scheidingsonderzoeker Ed Spruijt), maar het is wel verwarrend als de regels in twee huizen totaal verschillend zijn. Als je kind bij de één zelf mag weten hoe laat hij naar bed gaat en er bij de ander om half negen in moet liggen. Probeer in grote lijnen samen af te spreken wat jullie echt belangrijk vinden en je daar allebei aan te houden. En dan niet zeuren dat je kind bij de ander een halfuur later naar bed gaat dan bij jou. Laat het gaan. Bewaar je energie voor dingen die je echt belangrijk vindt.

HET GROTE HEEN- EN WEERGESJOUW

(OFTEWEL: WAT DOEN WE IN DE ZOMERVAKANTIE)

Hoe los je zes weken zomervakantie soepel op? Allebei drie weken de kinderen als je werk dat toelaat, prima. Maar moet je wel per se naar Zuid-Spanje gaan, als je ex de binnenlanden van Zweden wil ontdekken? Je zou ook samen kunnen afspreken waar je heen gaat en dáár de overdracht doen. Dan hoeven je kinderen niet eerst helemaal naar huis en weer weg en is de vakantie voor hen in één land en sfeer. Of je spreekt af dat je om en om naar het buitenland gaat, de andere keer blijf je thuis met ze. Er zijn stellen die in het buitenland wisselen en rondom die wissel een week samen blijven. Het is maar net wat je op kunt brengen.

Een kind van 4 jaar heeft 12 uur slaap nodig. Per jaar kun je daar een kwartier van af trekken. Een kind van 12 heeft dus genoeg aan 10 uur, iemand van 16 aan 9 uur. Vanaf je 20e houden we het op 8, omdat je anders op je 40e nog maar 3 uur per nacht mag slapen...

Kinderen die chronisch slecht slapen, groeien minder hard, zijn emotioneel minder stabiel en hun concentratievermogen en leerprestaties gaan achteruit. Die laatste drie gelden overigens ook voor volwassenen.

Je wilt niets liever dan dat je kind een leuke vader én moeder in zijn leven heeft

“Het aller-allerdomeste wat je kunt doen, is over de rug van kinderen heen dingen uitvechten. Dat is beneden alle niveau. Je gaat niet zeggen: mama doet zus op papa doet zo. Kiezen op elkaar en 's avonds door de telefoon samen uitvechten. Maar niet waar de kinderen bij zijn. Die zijn allergisch voor ruzie en denken al heel snel dat zij er de oorzaak van zijn.”
Psychiater (en co-ouder)
Bram Bakker

Overleg met de (h)ex

Sinds 2009 moeten twee mensen met kinderen die willen scheiden een Ouderschapsplan maken. Daarin staan minimaal afspraken over:

1. De zorgregeling. Wanneer zijn de kinderen bij wie?

2. De informatiestroom. Hoe houden jullie elkaar op de hoogte?

3. De financiën. Hoe is het geregeld met de alimentatie?

Maar er kan nog veel en veel meer in staan. Er zijn mensen die in het plan vastleggen wie er met de kinderen naar de kapper gaat, hoeveel kilometer je uit elkaar mag wonen, op welke dagen je kind een jurk aan moet. Voor ouders die elkaar echt niet meer kunnen luchten of zien, die hun kind met ronkende motor op de hoek van de straat afzetten en elkaar het liefst naar het hiernamaals zouden willen bonjournen, is zo'n multi-gedetailleerd plan waarschijnlijk een goed idee. Maar dat zijn dan ook geen (goede) co-ouders. Bij een goedlopend co-ouderschap blijf je met elkaar in gesprek. Ook al wens je je ex soms in stilte een botsing met een boom toe, dat meen je niet echt. Je wilt namelijk niks liever dan dat je kinderen een leuke vader én moeder in hun leven hebben. Daar doe je het allemaal voor, nietwaar? Dus tanden op elkaar en overleggen maar. Wees zo ruimhartig mogelijk, dan is die ander dat waarschijnlijk ook. Daar wordt niet alleen het leven van je kind een stuk leuker van, dat van jezelf ook.

Er zijn co-ouders die wekelijks overleggen bij een goed glas wijn. Voor degenen die dat (nog) niet kunnen opbrengen, is er e-mail. Over de mail loop je namelijk de minste kans dat er toch ineens wat oud zeer gaat meespelen in de discussie over slaaptijden, vakanties en rapporten. Goed idee: hou elkaar ook van leuke dingen op de hoogte dus, niet alleen van vakantieschema's en 'dienstmededelingen' over school en sportclubs.



3 Gouden Overlegtips

1. Wat is het beste voor de kinderen? Hou deze vraag als een mantra in je hoofd.
2. Gun elkaar wat. Wil hij graag een weekend weg? Prima. Wil zij haar dagen omruilen? Prima. Doe je best om elkaar daarbij te helpen. Maar: je bent er niet verantwoordelijk voor, als het niet kan moet degene wiens 'dag' het is, een goeie oplossing verzinnen.
3. Je hoeft het niet overal over eens te zijn! Bewaar je overleg-energie voor de echt belangrijke dingen. De rest doet iedereen lekker zoals hij/zij dat het beste vindt. Laat het los. Ja dames, ook vaders kunnen prima voor hun kind zorgen.

EN WAT VINDEN WE VAN DE NIEUWE PARTNER?

Ook hier geldt je mantra voor de komende jaren: **Wat is fijn voor de kinderen? Dus ja, je vindt het misschien moeilijk als 'zij' voor wie hij je in de eerste plaats voor heeft laten zitten, per se naast je ex wil zitten om het toneelstuk van de jongste te zien. Of als 'hij' die al na een halfjaar in beeld was, ineens allerlei nieuwe voetbalmoves aan 'jouw' zoon leert. Jammer dan. Voor je kinderen is het namelijk heel erg fijn als hun ouders weer gelukkig zijn. Mét een nieuwe partner. Daar wordt het leven thuis voor iedereen over het algemeen leuker van, en bovendien is het gewoon fijn als een volwassene echt gemeente aandacht aan je besteedt. Probeer het dan ook zo te zien. Als extra voor je kind. Nóg meer liefde, aandacht en levenslessen.**

De meeste mannen gaan er na een echtscheiding financieel op vooruit. Hun koopkracht stijgt gemiddeld met 7 procent. Vrouwen verliezen door een echtscheiding gemiddeld 23 procent aan koopkracht.

Eén kind kost gemiddeld 17 procent van het besteedbaar (gezins)inkomen. Twee kinderen kosten gemiddeld 26 procent, drie kinderen 33 procent en vier kinderen 40 procent.

De totale groep gescheiden vrouwen, met of zonder nieuwe partner, zit gemiddeld na 7 à 8 jaar weer op het koopkrachtniveau dat ze vóór de echtscheiding hadden.

Money, money, money

Het zal niet de eerste keer zijn dat ex-geliefden hier enorme bonje over krijgen. Als het goed is, ligt de verdeling vast in het echtscheidingsconvenant, maar wat doe je met die leuke danscursus, die extra viering op school, die belangrijke verjaardag?

Allereerst wordt er gekeken wat redelijk is. Redelijk. Misschien voel je je allesbehalve redelijk in een echtscheidingssituatie, en toch is het een goed uitgangspunt. Hoeveel verdient de één, hoeveel de ander en hoeveel heb je allebei nodig? Om daar een goed beeld van te krijgen, zet je allebei je maandelijkse uitgaven en inkomsten op een rij en kijk je (doe dat vooral samen met een mediator!) wat een redelijke verdeling is. Er zijn ook wel 'formules' voor. Zo blijkt de kinderalimentatie vaak uit de Nibudtabel, een door het Nibud (Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting) uitgezocht overzicht van de kosten van kinderen. Hoe meer inkomen, hoe meer ze kosten. Voor partneralimentatie wordt ook wel als vuistregel gehanteerd dat 60 procent van het netto gezinsinkomen (na aftrek van de kosten van de kinderen) gelijk is aan de behoefte aan partneralimentatie. Dus wat heb je nodig?

Machtsmiddel

Ruzies over geld kunnen heel *nasty* zijn. Geld is nou eenmaal een machtsmiddel en omdat je nog heel lang met de andere co-ouder door één deur moet, is het handig om dat onderwerp goed af te kaarten. Zodat je je kunt concentreren op de beschaafde omgangsvormen, zullen we maar zeggen. Als je samen bij een mediator zit, zal die jullie overzichten bekijken (kijk vooral ook even op nibud.nl), jullie voorlichten en wat opties geven. Uiteindelijk beslissen jullie zelf hoe de verdeling wordt. Vaak is dat voor beide partijen heel fijn, omdat het door een onafhankelijk iemand wordt toegelicht en het onderwerp vrij van emotie behandeld wordt. Dus geen: "Ik heb recht op jouw salaris, want jij hebt me bedonderd" en "Je krijgt niks, jij wilde toch scheiden?" Enfin. Het plaatje is duidelijk. Voor een succesvol co-ouderschap moeten de geldzaken goed geregeld zijn. Er wordt een bedrag afgesproken of een afspraak gemaakt en die ligt voorlopig vast in het echtscheidingsconvenant. Maar situaties veranderen. Net als de kosten van de kinderen als ze ouder worden. Daarom is het een goed idee om ééns in de zoveel tijd te bekijken of de regeling nog klopt. Verdient degene die weinig had nu veel of andersom? Je kunt proberen of je daar samen uitkomt. Zolang jullie het allebei eens zijn over de nieuwe afspraken, is er niks aan de hand. Maar merk je in die gesprekken dat het weer helemaal de verkeerde kant op gaat? Stop met praten, maak een afspraak bij de mediator en praat daar verder.

GROETJES
aan mama, hè?



Kinderrekening

Als je nou fiftyfifty voor je kinderen zorgt, waarom is er dan überhaupt alimentatie nodig? Als je allebei ongeveer evenveel verdient en je alle kosten van de kinderen deelt, dan is dat inderdaad niet nodig. Maar als de één aanmerkelijk meer verdient dan de ander, worden de leefsituaties van je kinderen wel erg verschillend zonder alimentatieregeling. Dan wonen ze bij de ene ouder in een kast van een huis met al het speelgoed dat ze maar willen en bij de andere ouder in een flatje met één autootje. Kan hoor. Maar is waarschijnlijk niet erg fijn voor ze. Daarom staat er in de wet dat de leefsituatie 'zoveel mogelijk moet worden voortgezet zoals deze tijdens het huwelijk was'. Als de financiën dat toelaten natuurlijk. En daarom moet je als co-ouder toch kinder- en/of partneralimentatie betalen.

Geldkwesties: haal er een mediator bij, want je krijgt er (te) snel bonje over



LEUK AAN DE SCHEIDING (VOLGENS CO-KINDEREN)

- Het voelt heel normaal om in twee huizen te wonen als je het een tijdje doet.
- Je viert alles dubbel.
- Je krijgt extra veel speelgoed.
- Je ziet meer van de wereld, omdat je vaker op vakantie gaat.

Weet Sinterklaas wel waar iedereen woont?

Feestdagen. Vakanties. Hoe verdeel je ze? Vier je alles nog samen?

Of doe je jezelf dat niet aan? En verjaardagen? Weet Sinterklaas wel waar iedereen woont?

Ook hier is het toverwoord natuurlijk weer 'overleggen'. Misschien krijg je er zo langzamerhand braakneigingen van, maar *live with it*, want het blijft nog wel even zo. Je kunt natuurlijk alle vakanties, feestdagen, roostervrije schooldagen één keer per jaar grootscheeps verdelen, maar dan wordt het wel lastig schuiven als dat een keertje nodig is, want dan moeten alle andere dagen ook weer om. Het zou mooi zijn als je de grote lijnen eerlijk verdeelt en de rest iets meer ad hoc kunt afspreken. Dus bijvoorbeeld het ene jaar kerst en het andere jaar oud & nieuw. Hij het ene jaar skiën (of wat jullie dan ook allebei leuk vinden om met de kinderen te doen), zij het jaar daarop.

Het is bovendien de vraag óf je alles twee keer moet vieren en doen. Want als je heel, heel eerlijk bent: doe je dat voor je kind of eigenlijk stiekem een beetje voor jezelf? Omdat je jarige kind maar één keer 9 wordt. Omdat je zelf vroeger zo heerlijk sinterklaas gevierd hebt. Omdat je je lievelingsland nou eenmaal graag zelf aan je kind wilt laten zien. Wat is wijsheid?

Vraag het aan een kind onder de 10 en die zal roepen: "Ja hoor, doe mij alles maar lekker twee keer, twee keer zoveel cadeautjes!" En terecht.

Laat dat het grootste voordeel van gescheiden ouders zijn. Maar kijkt een volwassen geworden co-kind daar ook zo op terug?

Voor verjaardagen kun je de wakker- worden-bij-de-één en naar-bed-bij-de-ander-regel hanteren

STOM AAN DE SCHEIDING (VOLGENS CO-KINDEREN)

- Je moet steeds met je kleren en speelgoed heen en weer.
- Je moet overal aan denken.
- Ouders houden zich niet eens aan hun eigen regels.
- Je bent nooit meer een gezin samen.

Het kan ook te veel van het goede zijn. In materiële zin, maar ook in opwindend. Moet je eens even terugdenken aan de spanning die je als kind voelde de avond voor je verjaardag, sinterklaas, vakantie, kerst. En dat dan dubbel. Kijk samen of je het zo kunt regelen dat jij aan je 'oudertrekken' komt en het niet te veel wordt voor je kinderen. En ja, ook daar trek je dan soms aan het kortste oudereind. Het is niet anders.

Kijk wat je samen kunt en wilt doen en wat apart. Voor verjaardagen kun je prima de wakker-woorden-bij-de-één en naar-bed-bij-de-ander-regel hanteren. Kerst en oud & nieuw om en om. Sinterklaas om en om. Kinderfeestjes samen. Bijvoorbeeld.

Wees creatief in je oplossingen. Co-ouderschap vraagt sowieso al om een flexibele levenshouding van iedereen die ermee te maken heeft, en dat moet ook. Want je bent een nieuwe gezinsvorm aan het uitvinden. En dus zijn er weinig voorbeelden, wat met een beetje goede wil juist een uitdaging is.

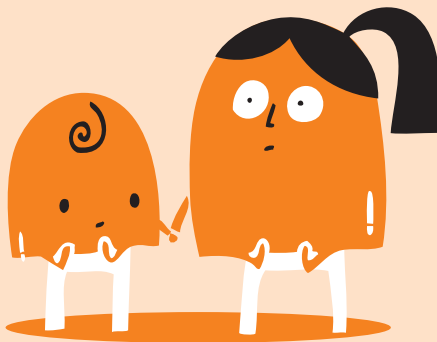
Het kost wat moeite (maar dan heb je (vaak) ook wat)

Het is niet voor iedereen weggelegd, zelfs niet voor de meest welwillende co-ouders, maar ter inspiratie misschien toch leuk om te lezen:

- "Mijn ex kwam elke twee weken bij ons eten. Soms kookten wij, soms hij. Voor mijn nieuwe man was dat soms even slikken, die had het gevoel dat hij op slag totaal onbelangrijk was voor de kinderen."
- "We gaan nog elk jaar tien dagen met het oude gezin op vakantie."
- "We houden elke maand Ouderoverleg. Met z'n vieren hebben we het over de kinderen. Hoe we vinden dat het met ze gaat, wat er anders moet en wie wat doet."
- "We bellen elkaar altijd even op zondag. Hoe was het weekend, wat gebeurt er allemaal komende week, wie moet waar aan denken."
- "Als mijn ex ineens een weekend weg moet voor zijn werk, vang ik dat gewoon op. Andersom doet hij dat ook voor mij als ik bijvoorbeeld met mijn nieuwe vriend op vakantie wil. Daar hebben we nog nooit moeilijk over gedaan en dat is heerlijk."

Wil je nog meer tips & tricks?

We geven 20 exemplaren van 'Het Grote Co-ouder (doe)boek' weg!
Kijk op grotergroeien.nl



Tekst: Petra Vollinga

Tekstbewerking voor Groter Groeien: Bianca de Goede

Illustratie: Petra Baan

Vormgeving: Studio Aandacht

Dit dossier is gebaseerd op 'Het Grote Co-ouder(doe)boek' van Petra Vollinga, Kosmos Uitgevers B.V., ISBN 9789021549361. In het boek staan persoonlijke columns, interviews met deskundigen, koelkastlijstjes (met o.a. de 5 belangrijkste huisregels), de grote vakantieplanner en waardebonnen (bijvoorbeeld '1x rijden naar opa en oma', die je met je ex kunt ruilen tegen '1 oudergesprek op school'). Petra Vollinga is journaliste, schrijfster en inmiddels 5 jaar co-ouder met haar ex, presentator en cabaretier Rob Kamphues.