

# Na de ontboezeming van Steven Van Herreweghe: hoe ga je om met het gemis van je kinderen bij co-ouderschap?

**Programmamaker en presentator Steven Van Herreweghe (45) vertrouwt Dag Allemaal toe dat hij net na de breuk met zijn vrouw Katrien moeite had met het co-ouderschap. “Je hebt als ouder toch graag je kinderen in de buurt”, klinkt het. Hoe leef je met het gemis als je kroost maar parttime bij je is? En kan je dat ooit een plek geven? Gezinspedagoog Philippe Noens geeft advies.**

“Katrien en ik hebben co-ouderschap, en ik weet wat het is om af en toe niet bij mijn kinderen te zijn”, aldus Steven Van Herreweghe, die dit najaar komt met een programma over samengestelde gezinnen, in het weekblad. In het begin had hij het naar eigen zeggen heel lastig met de nieuwe situatie. “Elke breuk is moeilijk. Maar op een bepaald moment moet je, voor je eigen geluk én dat van je kinderen, de klik maken en de situatie omarmen. Je moet naar het juiste evenwicht zoeken, als kind maar ook als ouder. We zijn nu twee jaar verder, en ik merk dat onze situatie voor de kinderen het nieuwe normaal is. Lenni en Fynn hebben op twee plaatsen een thuis, en dat is heel fijn om te zien”, zegt hij.

Pedagoog Philippe Noens bevestigt dat het begin van co-ouderschap een uitdaging is voor veel ex-geliefden. “Koppels die uit elkaar gaan, zitten met heel wat vragen. Zeker als er kinderen zijn, want dan ontstaat vaak onduidelijkheid over de rol als ex-partner versus de ouderrol. Jullie hebben dan wel geen liefdesrelatie meer met elkaar; als ouder heb je allebei nog een rol te vervullen in het leven van jullie kind(eren). Het is belangrijk om tussen die twee rollen een onderscheid in te maken. In het ouderschap moeten jullie hoe dan ook met elkaar verder. De ander als ouder erkennen, en proberen te begrijpen, is daarom een basisvoorwaarde.” Het maakt volgens de expert niet uit hoe jullie het co-ouderschap praktisch vormgeven. “Het is wel altijd een must om het welzijn van de kinderen voorop te plaatsen. Als de kinderen heel jong zijn, wordt vanuit pedagogisch standpunt afgeraden om ze om de haverklap bij de andere ouder te laten verblijven. Vooral kleine kinderen hebben een sterke nood aan een vertrouwde omgeving. Naarmate de kinderen opgroeien, kan de regeling dynamischer worden. Dat kan je best doen door de kinderen zelf ook inspraak te geven.”

Noens zegt dat onze noorderburen het goede voorbeeld geven als het aankomt op co-ouderschap. “In Nederland is een ouderschapsplan verplicht voor koppels die uit elkaar gaan. De ouders moeten dan, zonder bemiddelaar als het kan maar mét een professional als het moet, goed nadenken over hoe ze het voortaan gaan aanpakken met de kinderen. Wie moet er onderhoudsbijdrage betalen, en hoeveel precies? Maar ook: wie koopt een nieuwe winterjas of wie staat er in voor het inschrijvingsgeld voor een nieuwe hobby? Zo’n plan biedt voordelen: het brengt houvast en structuur, voor alle partijen, waardoor een pak conflicten worden voorkomen. Bovendien is het de bedoeling om de zoveel tijd dat plan aan te passen. Kinderen groeien immers op. Een veertienjarige verwacht andere zaken van zijn ouders dan een vierjarige.”

## **Accepteer afstand**

Goede afspraken maken goede ouders, maar nemen het gemis nog niet weg. Hoe counter je dat? “Dit kan hard klinken, maar je moet de gevolgen van je keuzes verdragen. Accepteer de periode dat je kinderen bij de andere ouder zijn en zie dat echt als hun recht, als hun moment samen. Het heeft weinig zin om je kroost te belasten met jouw gevoelens van gemis en verdriet. De kinderen zouden zich dan schuldig kunnen voelen omdat ze tijd met de andere ouder doorbrengen in plaats van met jou”, zegt Noens. Dat betekent echter niet dat je het verdriet moet wegdrücken of negeren, integendeel. “Je mag gemis voelen, dat is ook niet meer dan normaal. Laat dat ouderverdriet maar toe, maar probeer in de periode dat je alleen bent ook plannen te maken. Er is tijd om dat ene boek eindelijk te lezen, te sporten en in te gaan op spontane afspraken. Na de werkdag iets gaan drinken met collega’s, bijvoorbeeld.”

Mag er dan helemaal geen contact zijn met de kinderen tijdens hun verblijf bij de andere ouder? “Idealiter is er enige flexibiliteit. Als een kind even met mama of papa wil bellen bijvoorbeeld, moet dat uiteraard kunnen. Het kan trouwens een goed moment zijn om te vertellen wat er allemaal reeds is gebeurd, en wat er nog op de planning staat. Zo krijgt de andere ouder ook inzage in de nieuwe gezinsroutines en -gewoontes. In het verlengde daarvan kunnen mama en papa ook even met elkaar praten. Dat is interessant voor de kinderen, want zo horen ze dat mama en papa nog goed overeen komen”, aldus Noens. “Dit werkt uiteraard niet als het stroever loopt tussen de ouders. Kinderen zijn niet dom, die pikken negatieve vibes snel op. In zo’n situaties of bij heel jonge kindjes raadt hij een meer neutraal heen- en weer boekje aan om te vertellen over de tijd bij de gescheiden ouders. “Maar het is sowieso goed om de afwezige ouder een plekje geven in het (nieuwe) gezin en de kinderen duidelijk te maken dat ze die ouder mogen missen, erover mogen praten en contact mogen opnemen.”

Een ouder die zelf voortdurend appt of belt naar zijn oogappel, terwijl die bij de andere ouder verblijft, is een andere zaak. “Ouderschap is voortdurend koorddansen tussen vasthouden en loslaten. In dit geval is het voor de ouder die even kinderloos is zaak om verder te gaan zonder de kinderen. Je doet jezelf een groot plezier de situatie te omarmen, en die periode zinvol in te vullen. Maar is het nu eenmaal de gewoonte dat mama of papa elke dag even belt op slaapwel te zeggen, laat de gewoonte dan bestaan tot het kind zelf aangeeft dat het genoeg is.”

## **Fantoompijn**

Hoe lastig het ook is om te accepteren: de meeste ouders en kinderen wennen aan de nieuwe situatie. “Het helpt om te zien dat het goed gaat met de kinderen. Met de meeste jongens en meisjes van gescheiden ouders gaat het ook echt goed. Zelfs na een vechtscheiding, als de storm is gaan liggen, zien we vaak dat kindjes zich oprichten en de nieuwe situatie eigenlijk best ok vinden. Dat gegeven is voor de ouders een opkikker om verder te kunnen in de periodes dat ze geen kinderen in huis hebben”, weet Noens.

Soms blijft het gemis echter aanslepen en kan het helpen om erover te praten met vrienden of een professional. “Het heeft misschien te maken met een soort fantoompijn. Pijn omdat de relatie op de klippen is gelopen, of omdat je heimwee hebt naar de initiële gezinssituatie, of je het gevoel hebt dat je tijd tekort komt met jouw kind(eren). Anderen kunnen je een nieuw perspectief, een nieuwe manier van omgaan met de situatie, aanreiken. Het maakt daarbij niet uit dat de breuk alweer van een tijd geleden is. Jouw kinderen missen is menselijk. Elke ouder heeft recht op een luisterend oor.”