

VERDER NA SCHEIDING? WORD EEN ÉCHTE EX

Als ouders scheiden, lijkt dat soms vooral een scheiding van tafel en bed. Emotioneel scheiden, dát is de kunst. Het geheim? Een échte ex-partner worden. Dat is voor de kinderen en de nieuwe partner wel zo duidelijk. 'Sinterklaas vieren omwille van de kinderen, daar hebben zelfs de kinderen geen baat bij'.

Op een internetforum schrijft een stiefouder: „Ik ben ontzettend gek op zijn kids, maar dat gevoel verandert. (...) Er is ook nog een ex. Nu, op dit moment, zijn ze met z'n allen sinterklaas aan het vieren! (...) Ook zijn ze dit jaar samen op vakantie geweest. Ja, voor de kinderen. En ze kopen samen cadeautjes als de kinderen jarig zijn, want dat is makkelijk voor de kinderen.”

Het gebeurt volgens counsellor Boukje Overgaauw, vaak genoeg dat ex-partners na de scheiding een grote rol in het leven van hun ex blijven spelen. Een té grote rol. „De tuin van je ex aanharken of te hulp schieten als de stroom uitvalt; mensen hebben het utopische idee dat het moet kunnen.”

En dat is menselijk, meent ze. „Je wilt de scheiding gewoon goed regelen. Vooral als je samen kinderen hebt, wil je geen ruzie. Als bij de moeder van je kinderen het licht uitvalt, draai je er omwille van de kinderen een nieuwe lamp in. Want als mama in de stress schiet, zijn zij daar de dupe van.”

Maar het is een misvatting om te denken dat het een scheiding voor de kinderen minder erg maakt als ex-partners zich nog regelmatig voor elkaar inspannen. „Het geeft juist onduidelijkheid”, zegt Overgaauw. „Kinderen zullen denken: 'We vieren pakjesavond samen, dus dan komt het misschien nog goed.’”

VERWACHTINGEN

Een intensief contact schept ook naar de ex-partner valse verwachtingen, en roept bij de eventuele nieuwe partner angst op, zegt familietherapeut Ietje Heybroek, gespecialiseerd in de begeleiding van stiefgezinnen. „De nieuwe partner is bang dat de ander teruggaat naar zijn ex, omdat hij haar nu nog zoveel ziet.”

En dan is er soms een niet aflatende stroom aan sms'jes en e-mails tussen de exen. „Dat is niet vol te houden”, zegt Heybroek, in wiens praktijk mannen uitleggen dat ze een manier zoeken om beide partners tegemoet te komen.

„Zijn ex wil weten wat haar kinderen doen en hij houdt haar daar via berichten van op de hoogte. Tegelijkertijd houdt hij dat contact voor zich, om zijn huidige partner te beschermen. Die checkt op haar beurt zijn telefoon, en ja, dan zijn de rapen gaar.”

NIEUWE PARTNER

„Scheiden heet niet voor niets scheiden. Je moet van partner ex-partner worden om ruimte te hebben voor een nieuwe partner”, zegt Heybroek, die met Overgaauw het boek 'Samen gesteld, de dynamiek van een stiefgezin' schreef. Onlangs verscheen de derde druk, inclusief een nieuw hoofdstuk dat uitlegt hoe belangrijk het is om de overgang van partner naar ex-partner te maken.

„Als ik mensen in mijn praktijk vraag of ze die overgang al hebben gemaakt, ontdekken ze meestal dan pas van niet”, vertelt Heybroek, die dat helemaal niet raar vindt. Want: „Van een scheiding bestaat geen rolmodel dat zegt hoe je goed scheidt.”

Een eerste stap tot het ex-partnerschap is de kinderen te vertellen wat er gaat veranderen.

„Vertel hoe de toekomst eruit gaat zien, zodat ze weten wat ze kunnen verwachten.”

Ook naar elkaar moet die duidelijkheid er zijn. „Je kunt op een tactvolle manier zeggen dat je samen de ouders van jullie kinderen blijft, maar dat je nu in een nieuwe fase bent beland, en dat je de dingen voortaan anders moet gaan doen, dat er iemand anders moet komen om de tuin te onderhouden.”

BOOS EN DWARS

Het aangaan van zo'n gesprek is soms, door alle emoties, onmogelijk. Sommige exen worden boos en dwars, weet Overgaauw. „Een scheiding geeft verdriet en een gevoel van mislukking. Vooral vrouwen voelen zich afgedankt”, legt ze uit.

Maar ook zonder een goed gesprek met je ex kun je de overgang naar het ex-partnerschap maken. „Een ritueel helpt daarbij. Schrijf alle goede en slechte punten van jullie huwelijk op, maak snippers van dat papier. Stop ze in een fles en gooi hem in zee. Telkens als ze belt, hou je dat beeld voor ogen. Dat helpt je je kalmte te bewaren.”

VOLTREFFER

Wanneer ben je geslaagd voor het ex-partnerschap? Als je respectvol met elkaar kunt omgaan, vindt Overgaauw. „Ouders die elkaar met woorden beschieten, krijgen zelf slechts een schampschot. Voor kinderen is het een voltreffer. Die voelen zich een stuk van mama en een stuk van papa. Als mama papa voor sukkel uitmaakt, voelen hun kinderen zich deels ook een sukkel.”

En: „Wie zijn kinderen met zijn ex en zijn nieuwe partner mee laat gaan, zonder bij het afscheid in tranen uit te barsten, heeft de test met glans doorstaan.”

JE BENT EEN GOEDE EX ALS JE...

- het gevoel hebt dat je écht op eigen benen kun staan
- het toe kunt laten dat je ex een nieuwe partner heeft
- als ouders goed kunt overleggen over de opvoeding van jullie kinderen

OVERGANGEN

De verandering van partner naar ex-partner is een van de zogeheten faseovergangen die Ietje Heybroek en Boukje Overgaauw beschrijven in het nieuwe hoofdstuk van hun boek 'Samen gesteld, de dynamiek van een stiefgezin (uitgeverij SWP). „Elk gezin is onderhevig aan veranderingen”, legt Heybroek uit. „De komst van een baby is zo'n overgang en betekent een forse ommezwaai in je leven.” Bij de vorming van een nieuw gezin zijn ook het afrekenen met boodschappen (vooroordelen die van huis uit zijn meegegeven, zoals 'Moeders zorgen voor de kinderen' en 'Een scheiding is een ramp'), en oude pijnen belangrijke stappen. Heybroek: „Neem je die stappen niet, dan kom je als partners tegenover elkaar te staan.”