

## **De belangrijkste adviezen voor een goed lopend co-ouderschap**

Samengesteld door de auteur uit het boek

### **Co-ouderschap - het beste van twee ouders**

Door Yoeke Nagel

Uitgeverij De Kern

#### **Co-ouderschap**

Als de ouders moeten besluiten tot een echtscheiding is dat natuurlijk heel akelig voor alle betrokkenen: ouders en kinderen, maar ook de omgeving zal hier met veel emoties op reageren. Toch kan een echtscheiding nog te verkiezen zijn boven het bij elkaar blijven in een slechte relatie. Hoe schadelijk is het wel niet voor een kind om op te groeien in een gezin waar altijd spanning en ruzie is? Het is al lang niet meer zo dat het kind na de scheiding een van beide ouders moet missen. Sinds 1998 is in Nederland zelfs bij de wet geregeld dat beide ouders bij een scheiding het ouderlijk gezag blijven houden. De ouders verbreken immers wel hun onderlinge relatie, maar blijven beiden nog steeds de ouders van hun kinderen en willen daar vaak beiden ook vorm aan blijven geven in de dagelijkse praktijk.

#### **Praktische aanpak - het begin van een co-ouderschap**

Steeds meer scheidende ouders kiezen voor een co-ouderschap na de scheiding, waarbij beiden niet alleen het ouderlijk gezag behouden, maar die ook omzetten in verzorgende taken. In de meeste gevallen zal een co-ouderschap er in de praktijk op neerkomen dat het kind een gedeelte van de week bij zijn moeder woont en een ander gedeelte van de week bij zijn vader. In een enkel geval is het zelfs mogelijk dat het kind steeds in hetzelfde huis blijft en de ouders daar beurtelings een paar dagen zijn om voor hem te zorgen. Dit is in de praktijk een duurder oplossing, omdat er drie woonruimtes zullen moeten worden betaald, onderhouden en in zekere zin ook gedeeld met de ex-partner.

In de gunstigste situatie hebben de kinderen bij beide ouders een eigen plekje en wisselen – als ze nog jong zijn – om de paar dagen, of, vanaf de puberteit, elke week van huis. Zo houden zij intensief contact met hun beide ouders en krijgen bovendien twee vertrouwde thuisculturen mee. Het lijkt erop dat dit ‘thuis zijn in twee werelden’ een uitstekend uitgangspunt is voor het ontwikkelen van sociale vaardigheden. De beide ouders hebben zelf ook plezier van een co-ouderschap: niet alleen delen ze ‘quality time’ met hun kinderen, ze hebben ook beiden de mogelijkheid om na hun scheiding weer een eigen leven op te bouwen, in de tijd dat de kinderen bij de co-partner zijn, hun ex.

#### **Hoe verdeel je de zaken**

Co-ouderschap is niet gemakkelijk. Beide ouders moeten er achter kunnen staan of zich er tenminste voor willen inzetten om het een goede kans van slagen te geven. Het belang van de kinderen staat bij co-ouderschap voorop: het kind houdt intensief contact met beide ouders en hoeft geen van beiden te missen. Zo zal het duidelijk voelen dat de ouders misschien niet meer bij elkaar willen zijn, maar nog wel bij het kind.

Co-ouderschap is nog geen juridische term, waardoor het moeilijk is in te schatten hoeveel co-ouderschappen er op dit moment al goed functioneren en hoe de zorgverdeling tussen de ouders precies is geregeld. Het is niet noodzakelijkerwijs zo dat beide ouders precies evenveel tijd met de kinderen doorbrengen. Een verdeling van 70/30 procent van de tijd kan ook nog een co-ouderschap zijn, als de intentie bij beide ouders maar is om hun zorgtaken met liefde en toewijding uit te voeren in de tijd dat het kind onder hun verantwoordelijkheid valt.

### **Begin uitdagingen**

Een co-ouderschap wordt vaak begonnen in een emotioneel zware periode, waarin mogelijk nog maar net besloten is om het partnerschap te beëindigen, met alle consequenties van dien. Alleen al daarom is het aan te bevelen om goede afspraken te maken met ondersteuning van een bemiddelaar of een gespecialiseerd advocaat die ook betrokken is bij het afhandelen van de juridische aspecten van de echtscheiding. Het is tegenwoordig gebruikelijk, en mogelijk over enige tijd zelfs bij de wet verplicht, om bij elke scheiding waar kinderen bij betrokken zijn, een 'ouderschapsplan' op te stellen. Hiernaar kan ook verwezen worden in het echtscheidingsconvenant dat wordt opgemaakt om de echtscheiding te regelen. In dit ouderschapsplan wordt vastgelegd hoe beide ouders overeenkomen om te gaan met opvoedingszaken. Het onder ogen zien van verschillen van opvatting in een bestaande, goedlopende ouderrelatie valt al niet mee, maar in een emotioneel belaste periode als die rond een echtscheiding kan het werkelijk een grote opgave zijn om dit ouderschapsplan op papier te zetten, zelfs met de vakkundige hulp van een bemiddelaar.

Toch is het van groot belang om dit te doen: de afspraken fungeren voor beide ouders als houvast om een gezamenlijk beleid te voeren rond de opvoeding. Dit schept ook rust en duidelijkheid voor het kind. De ouders moeten duidelijke afspraken hebben over belangrijke thema's als schoolkeuze, ingrepen bij ziekte, uitvoering van religie, buitenschoolse activiteiten, seksuele voorlichting, computergebruik enzovoort. Het is echter niet noodzakelijk dat het kind in beide huizen tot in detail precies dezelfde regels heeft waar het zich aan moet houden. Kinderen zijn uitstekend in staat om zich aan te passen en goed te functioneren bij onderlinge verschillen: 'bij papa eten we soms voor de televisie, bij mama zitten we altijd aan tafel' is iets wat ze heel goed kunnen begrijpen. Het belangrijkste is dat ze kunnen voelen dat ze in beide huizen, bij hun beide ouders welkom zijn, een onderdeel van dat huishouden zijn en dat er van ze gehouden wordt.

### **Wat vertel je de kinderen**

De kinderen moet duidelijke uitleg krijgen over wat ze kunnen verwachten van de nieuwe situatie. Het is goed om hierbij de nadruk te leggen op de positieve kanten: "Je krijgt nu twee eigen kamertjes, je hebt twee huizen en twee keer speelgoed." Laat het kind ook zoveel mogelijk zelf meedenken over de inrichting van het andere huis en laat het er wat vertrouwde spulletjes mee naar toe nemen om daar neer te zetten. Dat maakt het gemakkelijker om zich bij beide ouders echt thuis te voelen.

Geef ook ruim de mogelijkheid om het kind zorgen, verdriet en boosheid te laten uiten. Het kind heeft veel te verwerken op dit moment en kan nog niet overzien hoe zijn leven er straks uit zal zien. Dat zal leiden tot onzekerheid en gevoelens van angst waar veel aandacht aan moet worden besteed. Je kunt het kind rustig laten weten dat je ook nog niet op alle vragen een antwoord hebt, maar dat je er beiden alles aan zult doen om het zo fijn en gezellig mogelijk te maken voor het kind. Wees bereid om keer op keer dezelfde vragen te beantwoorden, omdat het kind zich door de herhaling ervan gerustgesteld zal voelen.

### **Overleg en wisselingen**

Co-ouders moeten de verleiding weerstaan om over elkaar te spreken met de kinderen of, erger nog, met elkaar te spreken via de kinderen. Het is heel belastend voor kinderen als de ouders lelijk doen over elkaar, terwijl ze zelf van beiden zoveel houden. Het effect van kwaadspreken over de andere ouder is dat het kind het gevoel zal krijgen dat het partij moet kiezen voor een van beiden. En aangezien het bij beiden thuis is, zal het dus gaan worstelen met loyaliteiten jegens de ouder waar het niet is, of zelfs bepaalde eigenschappen van zichzelf proberen te verdringen. Dit kan voorkomen worden door

vriendelijk en respectvol over elkaar te spreken en elkaar te blijven zien in de rol van vader, de rol van moeder. De rol van ‘partner’ is niet meer aan de orde, afgezien van de gemeenschappelijke opdracht die de ouders zich gesteld hebben: het welzijn van hun kinderen. Vooral in het eerste jaar zal er ongemerkt nog veel oud zeer liggen tussen de co-ouders, die voortkwam uit de laatste, slechte periode van het partnerschap. Verwijten of irritaties over de ander kunnen het beste worden uitgesproken tegen vrienden of familie, zodat het kind in elk geval niet hoeft mee te maken hoe papa en mama alsnog elkaar in de haren vliegen. Dat zal namelijk vooral gebeuren rond het punt waar de belangen en belangstelling elkaar nog raken: de kinderen.

### **Structureer het overleg**

Zorg dus voor een goed gestructureerde vorm van overleg. Maak vaste afspraken over dag en uur waarop het kind wisselt van huis - en spreek af of het kind gehaald of gebracht wordt. Over het algemeen is het voor hele jonge kinderen (tot 6 jaar) het fijnste om weggebracht te worden. Daarmee krijgt het kind het gevoel dat de wegbrengende ouder het er helemaal mee eens is dat het nu naar de andere ouder gaat en het niet ‘weghaalt’. Oudere kinderen kunnen ook zelf naar de andere ouder gaan op de wisseltijd. Voor jongere kinderen is een korter verblijf bij beide ouders het fijnste omdat ze de ander anders te veel gaan missen. Begin bijvoorbeeld met een wisseling na vier en na drie dagen en let goed op hoe het kind daarop reageert. Sta telefoontjes naar de andere ouder toe als het kind er om vraagt, maar bel zelf niet om de ‘eigen’ thuissfeer in het andere huis niet te belasten. Oudere kinderen (vanaf 12 jaar) zullen het zelf rustiger en prettiger vinden om een wekelijkse wissel te maken. Dit geven ze vaak zelf al aan. Het is belangrijk dat het kind in beide huizen een eigen plekje heeft, als het mogelijk is een eigen kamer met eigen spulletjes en voldoende kleding. Zorg dat elk kind een ‘heen-en-weer-tas’ heeft die altijd mee gaat van het ene huis naar het andere, waarin de belangrijkste knuffels, eventueel een dagboekje en lievelingskleden zitten. Om elkaar op de hoogte te houden van de belevenissen, gezondheidstoestand en eventueel belangrijke opmerkingen van het kind, kan een schrift gebruikt worden waarin beide ouders alles goed bijhouden wat het kind aangaat.

Een digitale vorm van overleg kan bijzonder praktisch zijn: denk aan een (besloten) co-ouderforum waarop beide ouders hun bevindingen kwijt kunnen. Ook is er een speciaal voor co-ouders ontwikkelde digitale agenda beschikbaar; op deze cokalender ([www.cokalender.nl](http://www.cokalender.nl)) kunnen beide ouders en eventueel ook nieuwe partners, grotere kinderen en mogelijk zelfs opa en oma afspraken noteren en kort overleg voeren over te nemen beslissingen.

### **Informatie voor de omgeving**

Bij het aangaan van een co-ouderschap is het belangrijk om de omgeving, waaronder de school, zorgvuldig op de hoogte te stellen van de gewijzigde leefsituatie van het kind en te vragen beide ouders goed te informeren over gedragwijzigingen. In een enkel geval kan het verstandig zijn om professionele begeleiding van het kind te zoeken zodat het zich gesteund voelt bij het doormaken van alle veranderingen.

Scholen zijn vrijwel altijd bereid om mededelingen in duplo mee te geven of naar twee adressen te sturen, zodat beide co-ouders op de hoogte blijven van de ontwikkelingen en bijzondere schoolactiviteiten. Natuurlijk is het het beste als beide ouders aanwezig zijn bij uitvoeringen van het kind, ouderavonden en dergelijke activiteiten. Soms kan dat gemakkelijker zijn als er een derde bij is, bijvoorbeeld een grootouder, een gezamenlijke vriendin of een tante. Als de ouders, bijvoorbeeld in het eerste jaar, nog niet zo ver zijn dat ze zich op hun gemak kunnen voelen in elkaars nabijheid - of die van een nieuwe partner -

is het verstandiger om beiden in een andere hoek van de zaal te gaan zitten, dan om elkaar te ontlopen. De keuze voor co-ouderschap betekent ook dat beide ouders serieus zelfonderzoek moeten verrichten om zich voldoende over hun grieven naar elkaar heen te zetten, zodat het kind zich prettig kan voelen bij beiden, ook als ze samen zijn.

### **De hobbels van het co-ouderschap**

Er is nog maar weinig praktische informatie op papier gezet om tot een goed en verstandig co-ouderschap te komen. Daar zal zeker mee te maken hebben dat toch voor elk stel, elk kind, moet worden gezocht naar de juiste balans en invulling ervan. Toch is het niet nodig om elk wiel apart uit te vinden; de ervaringen van andere co-ouders zijn een rijke inspiratiebron voor iedereen die zoekt naar goede oplossingen voor de problemen die zich – bij co-ouderschap net zo goed als bij elke andere relatievorm – ongetwijfeld aandienen, als uitdaging om tot nieuwe inzichten en vormen van opvoeding te komen.

Een aantal praktische problemen die zich kunnen voordoen bij co-ouderschap is met goed overleg, geduld en de juiste instelling op te lossen. Bij elke onenigheid tussen de ouders zal het kind merken dat er iets aan de hand is en zal daarop reageren, ook als de ouders zorgvuldig proberen hun problemen verborgen te houden voor het kind. Het is daarom verstandig om het kind zo goed mogelijk, in begrijpelijke bewoordingen, duidelijk te maken dat de ouders zelf oplossingen zullen zoeken en dat het probleem niet veroorzaakt wordt door het kind. Het is belangrijk om het kind te laten vertellen wat zijn of haar voorkeuren zijn, bijvoorbeeld als het gaat om de periodes die het bij beide ouders doorbrengt, maar de beslissingen worden door de ouders genomen. Belast het kind niet met beslissingsbevoegdheid, zodat het weet dat er voor hem of haar gezorgd wordt en het niet de verantwoording hoeft te dragen voor een goede verstandhouding tussen de ouders. Veel co-ouders merken op dat de inrichting van de twee kamers nogal kunnen verschillen en ook bij beide ouders andere aspecten van het karakter het eerste zichtbaar worden: bij de ene ouder speelt het kind bijvoorbeeld veel met poppen, terwijl het daar bij de andere ouder niet naar omkijkt. Dit zijn vaak verschillen in fases die het kind na enige tijd zelf in balans weet te brengen.

### **Een nieuwe partner**

Aan een eventuele nieuwe partner moet direct duidelijk gemaakt worden dat er geen vacature is voor de functie van 'nieuwe ouder'. Een goede band tussen een nieuwe partner en het kind kan in de loop der tijd ontstaan en er zelfs toe leiden dat er bijvoorbeeld drie volwassenen naar het tien-minutengesprek op school zullen gaan of een toneelvoorstelling van het kind bijwonen. Dit kan alleen als beide ouders en het kind zich hier gemakkelijk genoeg bij voelen, wat enige oefening vereist. Vaak is er enige tijd nodig om zo'n situatie te laten ontstaan en vooral in het eerste jaar na de scheiding kan dat nog op emotionele weerstand stuiten.

Voor jonge kinderen kan het een grote steun zijn om een huisdier waar het aan gehecht is mee te laten wisselen naar de andere ouder. Natuurlijk is ook van belang hoe het dier hierop reageert.

### **Woonkeuzes**

Het is van belang dat de co-ouders op redelijke afstand van elkaar blijven wonen, zodat het kind uiteindelijk zelfstandig van de ene naar de andere ouder kan komen per fiets of bus. Zeker als de kinderen wat ouder zijn, zullen ze af en toe de behoefte hebben een snel bezoek aan hun andere huis en ouder te brengen, soms met de verklaring dat ze iets belangrijks vergeten zijn in het andere huis. Geef de kinderen hier voldoende vrijheid in, maar blijf zorgen voor goed overleg en duidelijke afspraken. Sta in geen geval toe dat het

kind naar de andere ouder verdwijnt om een ruzie of een standje te ontlopen: het is belangrijk dat onenigheid wordt uitgepraat met de ouder waar het is ontstaan. Vooral in het begin kan het kind de andere ouder erg missen. Bij jonge kinderen zal dit gemis na een of twee dagen snel zakken. Soms helpt het om even telefonisch contact te hebben met de andere ouder. Een enkele keer zal het mogelijk en wenselijk zijn dat de andere ouder even langs komt om een welterustenkusje te komen geven. Het is wel verstandig om dit ritueel snel af te bouwen, zodat het kind helemaal thuis kan zijn bij de ouder waar het op dat moment is.

#### **‘Wat bedoel je?’**

Vraag altijd goed door als het kind weerstand lijkt te hebben om naar de andere ouder te gaan. Soms kan er een heel praktische reden zijn voor die weerstand: slaapproblemen kunnen voortkomen uit zorgen, maar ook omdat het matras bij een van beide ouders niet fijn ligt of een grote hond bij de burens 's nachts blaft, wat het kind angstig maakt.

#### **Wanneer is co-ouderschap niet mogelijk**

Als een van beide ouders pertinent niet wil meewerken aan een co-ouderschap zal gekozen moeten worden voor een ouderwetse scheiding met een omgangsregeling. Ook verdenking van geweld of drugsgebruik sluit co-ouderschap uit als optie.

*Deze adviezen, gedetailleerde aanwijzingen en tips, communicatietechnieken, veel ervaringsverhalen en adressen komen uit het in oktober 2006 verschenen boek ‘Co-ouderschap, het beste van twee ouders’, door Yoeke Nagel, uitg. De Kern, Baarn, (ISBN 90 325 1064 9, € 12,50)*