

PSYCHOLOGIES

WWW.PSYCHOLOGIES.BE

MAGAZINE

**SCHEIDEN
ALS PARTNERS,
SAMENLEVEN
ALS OUDERS**

De risico's van
vriendschap
op de werkvloer

**HOEVEEL IS
GENOEG?**
Wat volstaat voor
een goed leven?

Meer ruzie,
betere seks

**OBESITAS
BIJ TIENERS**
Is dik zijn hun
eigen schuld?

Beter praten met je partner

OVER DE DINGEN DIE JE STOREN,
RAKEN ÉN OPWINDEN

+ TEST WELK GEVOEL ZIT ER ACHTER JOUW WOORDEN?

MIJN VAGINA EN IK
DE RELATIE MET JE
MEEST INTIEME ZONE

YOGACRUISE
ZEN OP DE
MIDDELLANDSE ZEE

**LIEVE
BLANCQUAERT**
'Ik wil voelen,
wat de gevolgen
ook zijn'



Scheiden als partners, samenleven als ouders

[**RELATIES**] Als je scheidt van je partner wil dat niet zeggen dat je niet met elkaar kan verdergaan als ouders. 'Het komt erop aan om los van alle emoties vooral de liefde voor je kind naar voren te schuiven.' Jos Willems schreef er met twee coauteurs een boek over, *Living Together Apart*.

TEKST SIGYN ELST
FOTO'S FRANÇOIS DE HEEL

Onze scheiding is aanvankelijk nogal dramatisch verlopen', zegt Maaïke Goyens, coauteur van *Living Together Apart* (LTA) en zelf LTA-moeder. 'Lange tijd waren er heel veel vragen en was het erg onduidelijk of we al dan niet samen zouden blijven. Toen we dan eindelijk de knoop doorhakten was onze dochter Margot twee en onze zoon Maxime zeven. Vooral voor hem was het heel moeilijk want gedurende een periode van negen maanden zat er absoluut geen structuur in de contacten tussen Cédric en de kinderen. Ik werkte op

dat moment nog als advocaat maar was volop bezig met een opleiding tot bemiddelaar. Ook vanuit die studie wist ik dat bruggen opblazen met je ex echt niet is wat je moet doen als er kinderen zijn. Ondanks onze moeizame verstandhouding hebben we toen toch afspraken gemaakt over meer regelmaat voor de kinderen. Onze LTA-relatie bestaat erin dat we verschillende keren per week met elkaar bellen over het wel en wee van de kinderen, dat we echt alles wat hen aangaat samen bespreken en beslissen, de kosten en organisatie rond hobby's strikt delen, de verjaardagsfeestjes samen geven

en de rapporten samen gaan afhalen en dan meestal daarna als gezin iets gaan eten. Mag je dat vriendschap noemen tussen ons? Ik denk het wel, ja.'

De derde weg

Een kind van gescheiden ouders wordt dikwijls 'het kind van de rekening' genoemd. Nochtans kan het anders - heel anders als we auteur Jos Willems mogen geloven. Zijn stelling is dat de moeilijke fase in je leven als partners niet moet uitsluiten dat je als ouders samen de beste keuze voor je kinderen kan maken. Scheiden als partners, samen >>>

Scheiden als partners, samenleven als ouders

[**RELATIES**] Als je scheidt van je partner wil dat niet zeggen dat je niet met elkaar kan verdergaan als ouders. 'Het komt erop aan om los van alle emoties vooral de liefde voor je kind naar voren te schuiven.' Jos Willems schreef er met twee coauteurs een boek over, *Living Together Apart*.

TEKST SIGYN ELST
FOTO'S FRANÇOIS DE HEEL

Onze scheiding is aanvankelijk nogal dramatisch verlopen', zegt Maaike Goyens, coauteur van *Living Together Apart* (LTA) en zelf LTA-moeder. 'Lange tijd waren er heel veel vragen en was het erg onduidelijk of we al dan niet samen zouden blijven. Toen we dan eindelijk de knoop doorhakten was onze dochter Margot twee en onze zoon Maxime zeven. Vooral voor hem was het heel moeilijk want gedurende een periode van negen maanden zat er absoluut geen structuur in de contacten tussen Cédric en de kinderen. Ik werkte op

dat moment nog als advocaat maar was volop bezig met een opleiding tot bemiddelaar. Ook vanuit die studie wist ik dat bruggen opblazen met je execht niet is wat je moet doen als er kinderen zijn. Ondanks onze moeizame verstandhouding hebben we toen toch afspraken gemaakt over meer regelmaat voor de kinderen. Onze LTA-relatie bestaat erin dat we verschillende keren per week met elkaar bellen over het wel en wee van de kinderen, dat we echt alles wat hen aangaat samen bespreken en beslissen, de kosten en organisatie rond hobby's strikt delen, de verjaardagsfeestjes samen geven

en de rapporten samen gaan afhalen en dan meestal daarna als gezin iets gaan eten. Mag je dat vriendschap noemen tussen ons? Ik denk het wel, ja.'

De derde weg

Een kind van gescheiden ouders wordt dikwijls 'het kind van de rekening' genoemd. Nochtans kan het anders - heel anders als we auteur Jos Willems mogen geloven. Zijn stelling is dat de moeilijke fase in je leven als partners niet moet uitsluiten dat je als ouders samen de beste keuze voor je kinderen kan maken. Scheiden als partners, samen >>>



“Hij woonde boven, ik beneden en de kinderkamer lag op het tussenverdiep”

KRIS & KRISTIN

>>> verdergaan als ouders, dus. Willems noemt het 'de derde weg', naast scheiden of blijven. LTA of gescheiden samenleven is een manier die oplossingen biedt om beiden volwaardig ouder te blijven en de kwalijke gevolgen voor de kinderen te beperken of zelfs helemaal uit te schakelen. 'Als je je kinderen echt graag ziet is het volgens mij niet zo moeilijk', zegt Willems. 'Maar je moet die liefdesgevoelens echt naar voren kunnen schuiven en, zeker aanvankelijk, je eigen emoties sterk in de hand kunnen houden. Beide partners beseffen het best snel dat het ook in hun eigen voordeel speelt als alles goed geregeld wordt. Bij miserie tijdens een scheiding blijven er alleen maar verliezers achter. Mensen die de ander het licht in de ogen niet gunnen moeten er dus niet aan beginnen.' Kristin woont sinds anderhalf jaar gescheiden van de papa van haar zoontje Lenn van vier. 'Hoewel Kris en ik elkaar graag zagen was het op relationeel vlak nooit evident', zegt ze. 'We vinden nu dat we overeen moeten komen omdat Lenn er is. Pas op, we hebben hartzeer gehad na onze breuk en ik ben ook kwaad geweest omdat het niet gelukt is om het leven te leiden dat ik het me had voorgesteld. Maar het is heel gemakkelijk om wrok te voelen of alle banden door te knippen en je door je verdriet of je kwaadheid te laten leiden. Wij beseften alle twee vrij snel dat dat niet de manier was'. 'We zien Lenn allebei heel graag en willen hem geen van beiden een week lang moeten missen', vult Kris aan. 'Daarom doen we dingen samen. We komen bijna elke dag bij elkaar op bezoek, eten nog dikwijls samen of gaan bij elkaar babysitten.' 'In het begin hebben we geprobeerd om het alle-

'We zaten ons kind allebei heel hard te missen als het niet bij ons was. Living Together Apart is dus ook een investering in ons eigen geluk'

KRISTIN,
LTA-MOEDER

maal wat meer gescheiden te houden', zegt Kristin. 'Maar dan zaten we beiden ons kind heel hard te missen als het niet bij ons was. Dat was een ramp. LTA is dus ook een investering in je eigen geluk.'

Elk een eigen verdieping

'Klassiek gaat een scheiding over kwantitatieve dingen zoals alimentatie, de verdeling van de inboedel, de verdeling van de kinderen', zegt Jos Willems. 'Men denkt louter kwantitatief. Met LTA of de derde weg willen we net het omgekeerde. Het komt erop neer dat beide partners vertrekken met kwalitatieve bedoelingen en zelfs aan hun ouderrelatie blijven bouwen. Uit studies is gebleken dat het niet de scheiding zelf is die kinderen problemen bezorgt maar wel de blijvende ruzies, het ontbreken van contact tussen de ouders en de veranderingen die de scheiding met zich meebrengt, zoals onzekerheid over de woonplaats en het heen en weer verhuizen tussen twee adressen. Het is handig als ex-partners in elkaars buurt wonen. Sommige kiezen voor een tweewoonst of zelfs één huis, maar dat is niet zo evident.' 'Wij hebben een tijd in één huis ge-

woond', vertelt Kristin. 'Ik woonde op de benedenverdieping, Kris boven en de kinderkamer van Lenn bevond zich op de tussenverdieping. Na een tijd vond ik dat toch een moeilijke situatie en heb ik gevraagd aan Kris om ergens anders te gaan wonen. Je moet proberen om een emotionele band te verbreken en dan is afstand nodig. Ondertussen denken we er soms opnieuw aan om weer samen in één huis in te trekken.' 'Een cohousingproject in het groen lijkt ons ideaal', zegt Kris. 'Wel in dezelfde woonomgeving, maar niet

per se dezelfde gang delen.' Bij Maaïke en Cédric was het na de breuk niet mogelijk om dicht bij elkaar te gaan wonen. 'Geografisch gezien kon het bijna niet complexer eigenlijk', vertelt Cédric. 'De plek waar we samen woonden was gekozen in functie van mijn werk, maar toen Maaïke na de breuk even weer bij haar ouders introk waren mijn kinderen plots een heel eind verder weg. Het was dus zaak om een locatie te vinden die wonen, werken en kinderen mogelijk maakte. Ik ben uiteindelijk ook verhuisd, op een halfuurtje rijden van de huidige woonplaats van de kinderen vandaan. Nu ze er langs mijn kant pas een halfzusje hebben bij gekregen is de wens nog groter om nog wat dichterbij Maxime en Margot te gaan wonen. Het contact tussen hen en de baby is heel goed en Maxime is de peter van zijn jongste zusje. Voor mijn nieuwe partner was het aanvankelijk niet zo evident allemaal maar nu heeft ze begrip voor mijn wens.'

De beste slechte optie

'Als je pas samen bent en trouwt is het project dat je samen hebt meestal nog vrij vaag', aldus Willems. 'Je gaat ervan uit dat je elkaar graag ziet, dat er ooit kinderen zullen komen en een mooi huis. Scheiden is kunnen aanvaarden dat een deel van dat verhaal gedaan is maar dat er verder gebouwd kan worden aan een ander soort toekomst.' 'Een scheiding is niet iets wat je in gedachten hebt als je aan een relatie en kinderen begint. Maar als het dan toch gebeurt is deze manier van uit elkaar gaan zeker de beste van de slechtere opties', zegt Maaïke. 'Er zijn kinderen die zich na een scheiding beter voelen dan ervoor omdat de ruzies wegvallen en de ouders zich soms ook meer gaan inzetten', weet Willems. 'Dikwijls is het zo dat de moeder sowieso al heel betrokken was maar de vader minder. Maar net door die scheiding is die man zich daar misschien bewust van geworden. In een eerste opwelling zeg- >>>



'Rapporten halen we samen af, en dan gaan we daarna als gezin iets eten'

CÉDRIC & MAAÏKE

>>> gen die moeders vaak “vroeger trok hij zich niks aan van de kinderen”. Als een vader meer betrokken wordt enkel om zijn rechten te doen gelden vind ik het verkeerd. Als het is omdat hij tot een bewustzijn gekomen is, omdat hij daarvoor misschien dacht dat het evident was dat zijn vrouw die zorg op zich nam, dan moet de vrouw daar begrip voor proberen op te brengen. ‘Kritiek die je hoort is dat deze manier waarop exen met elkaar omgaan juist verwarrend zou zijn voor de kinderen. ‘Dat is dé hamvraag’, zegt Willems. Maar mensen zoals Peter Adriaenssens of Dirk De Wachter bijvoorbeeld zijn positief over deze regeling na een scheiding. Duidelijk is dat het getouwtrek en gesleur aan kinderen veel schadelijker is. Ik ben zelf al heel lang gescheiden en in die tijd was het meer dan ooit zo dat de kinderen aan de moeder werden toegewezen. Ikzelf ben toen met mijn vrouw overeengekomen dat de kinderen elke dag na school naar mij zouden komen om hun huiswerk te maken. De rechter keek ontzettend vreemd op toen we die regeling vroegen, want het was toen helemaal nog niet gangbaar dat de vader zijn kinderen elke dag bleef zien na een scheiding. Als ze soms wat langer bleven bracht ik hen ‘s avonds naar huis en dan vroegen ze “papa blijf toch mee-eten?”. Mijn ex had daar ook geen problemen mee. De enige die daar moeite mee had was mijn nieuwe vriendin, dus durfde ik dat niet altijd, al had ik het soms echt graag gedaan. Als de kinderen bleven vragen “toe, papa, toe” dan deed ik het wel eens. Die avonden heb ik dan dikwijls twee keer gegeten. (lacht)’

Geen klassiek gezin

‘Ik denk niet dat onze zoon snel zal vragen of het nog “goed” komt tussen ons want in zijn ogen is wat wij hebben goed, hij heeft nooit echt anders gekend’, zegt Kris. ‘Maar we proberen er wel duidelijk in te zijn dat we ons eigen leven hebben, om hem niet te laten geloven in iets wat er niet is’, zegt Kristin.

ZO WERKT LIVING TOGETHER APART HET BEST

- **Zorg ervoor dat op termijn iedereen beter wordt van de scheiding. Zeker de kinderen, maar ook je ex-partner. Daar heeft iedereen belang bij.**
- **Nam jij het initiatief voor de scheiding, gun je partner en de kinderen dan de tijd om hun emoties te verwerken. Ben je diegene die niet wenst te scheiden zoek dan naar mogelijke oplossingen. Bij een gevecht zijn er alleen verliezers, vooral de kinderen.**
- **Blijf niet zeuren over de schuld van de ander: als er al schuld is ligt die zelden bij één partij.**
- **Doe je kinderen niks aan wat je voor jezelf niet zou wensen. Waarom zou je de omgang met hun vader of moeder verhinderen als zij behoefte hebben aan contact?**
- **Sta niet te fel op je ‘rechten’ tegenover je kinderen, ga veeleer uit van je verplichtingen tegenover hen en de rechten van de kinderen. Hun voor naamste recht is recht op de betrokkenheid van hun beide ouders.**

‘Hij beseft wel dat het bijvoorbeeld bij zijn neefjes anders is, dat die mama en papa samen wonen en in één bed slapen. Maar volgens mij ziet hij onze situatie niet echt als een probleem, gewoon omdat wij er niet problematisch mee omgaan.’ ‘Mijn kinderen begrijpen dit heel goed’, zegt Maaike. ‘Als ouders het gevoel hebben dat hun kinderen toch nog hoop koesteren dat het ooit weer goed komt tussen mama en papa is het aan hen om die hoop weg te praten. Iedereen wordt er echt beter van om het op die manier te doen. De enige die het soms moeilijk heeft is mijn nieuwe partner. Ook de familie

heeft veel tijd nodig gehad om het te begrijpen. Zo hadden we vorig jaar een communiefeest en ik merkte dat iedereen heel zenuwachtig was. In de kerk wilde ik heel veel zitjes reserveren, voor mijn familie, ex-schoonfamilie en de familieleden van de nieuwe partners. Maar dat bleek dus niet te gaan, de Kerk wilde maar een beperkt aantal plaatsen voor familie geven. Niet iedereen is dus al klaar voor deze nieuwe vorm van samenleven. Zo gaf ik ooit aan Cédric een sleutel van mijn huis zodat hij de koffers van de kinderen kon ophalen toen die op kamp vertrokken en ik die dag niet thuis kon zijn. De dag erna kreeg ik een heel verslag van de burens, of ik wel wist dat mijn ex in mijn huis geweest was.’ ‘Nieuwe partners zullen de dingen misschien wel wat veranderen,’ denkt ook Kristin, ‘maar zo ver zijn we nu nog niet. Alleszins zal een nieuwe partner over een moeten komen met Kris, dat vind ik belangrijk.’ ‘Ik wil nooit verworden tot een halftijdse papa’, vat Kris het mooi samen. ‘Er is tussen ons misschien geen klassieke liefdesrelatie meer maar wel veel liefde.’ ■

www.livingtogetherapart.eu
Op de website Living Together Apart kunnen ouders terecht die op zoek zijn naar meer informatie, advies en creatieve oplossingen om het ouderschap te blijven delen, ook na het beëindigen van hun relatie als partners. Aan de hand van vragenlijsten kan je voor jezelf nagaan of LTA een optie is voor jullie en welke vorm het best past bij jullie situatie. De site is ook bedoeld voor professionals die ouders bij hun scheidingsproces begeleiden.

MEER LEZEN *Living Together Apart*, Jos Willems, Brigit Appeldoorn & Maaike Goyens (Lannoo, 2013)