

‘Na m’n scheiding wil ik het zo graag goed doen met de kinderen’

Nanda: ‘Een jaar geleden zag mijn leven er geweldig uit. Ik was al tien jaar samen en inmiddels zelfs getrouwd met de liefde van mijn leven, moeder van een gezonde dochter en zwanger van nummer twee. Nu, een jaar verder, ben ik nog altijd superblij met mijn dochters: Mae-ann (3) en Nikita (6 maanden). Toch is er een gigantische schaduw gevallen over het geluk van toen: **toen ik vier maanden zwanger was van Nikita vertelde mijn man dat hij een toekomst met mij niet meer voor zich zag.** Hoewel we vanwege de kinderen nog wel contact hebben, verloopt dat op zijn zachtst gezegd heel moeizaam. Tussen ons komt het écht niet meer goed. Een schok voor mij, maar ook voor mijn kinderen, vooral voor Mae-ann. Ik wil het graag goed doen met de kinderen. Ze komen al zo veel tekort, doordat hun vader weg is. Maar wat is ‘goed’? Mag ik af en toe nog aan mezelf denken?’

Coach Yolande: ‘Je leven verloopt heel anders dan je je had voorgesteld. In de steek gelaten. Geen vader in huis voor de kinderen, alleen af en toe vervelend contact. Da’s moeilijk voor jou, maar ook voor je kinderen. En zij kunnen er helemaal niks aan doen! Daar word je niet blij van.’

Nanda: ‘Daarom ben ik onzeker. Wat is in deze bijzondere situatie het beste voor de kinderen? Vooral voor Mae-ann, die erg gevoelig en slim is. Nikita heeft er voorlopig niet zoveel erg in.’

Yolande: ‘Wat is je grootste zorg?’

Nanda: ‘Het klinkt misschien stom, want ik doe van alles met Mae-ann, maar toch ben ik heel bang dat Mae-ann me later allerlei verwijten gaat maken. Dat ze gaat roepen: “Mama had weinig tijd voor me.” En nog erger: dat ze naar d'r vader trekt, omdat hij alleen maar voor de leuke dingen zorgt.’

Yolande: ‘Zou je liever willen dat ze haar vader niet zo leuk vindt?’

Nanda: ‘Nee, nu je dat zo zegt, klinkt het wel heel raar.’



DE COACH

Yolande de Best-Meijer is niet alleen hoofdredacteur van Ouders van Nu, maar ook pedagoog, mediator en coach. Dit laatste doet ze volgens de methode van oplossingsgerichte coaching. Yolande ondersteunt vooral ouders en kinderen na een scheiding.



Natuurlijk niet.'

Yolande: 'Weet je, Nanda, als jij ervoor zorgt dat je dochters het gevoel mogen hebben hun vader leuk te vinden, dan heb je iets geweldigs bereikt! Dan geef je ze iets, wat alleen jij ze maar kunt geven: een geweldige moeder én hun vader. Het is heel belangrijk om je te realiseren, en dat geldt voor iedere scheiding, dat jij en je man wel uit elkaar gaan, maar de kinderen niet. Voor hen blijven jullie altijd en eeuwig hun enige vader en moeder. Hoe makkelijker jullie daarmee omgaan, des te beter is het voor hen. Er is heel veel onderzoek waaruit blijkt dat kinderen een scheiding veel beter kunnen verwerken als de ouders respectvol met elkaar omgaan.' Nanda: 'Dat probeer ik ook. Maar hij heeft mij zoveel pijn gedaan. En ook met de kinderen pakt hij het vaak zó fout aan!'

Yolande: 'Bedenk wel dat je je ex niet kunt veranderen. Alleen jezelf!'

Gedreven door schuldgevoel

Na een betekenisvolle stilte gaat het gesprek door. Nanda geeft aan dat ze bijna nooit meer 'nee' durft te zeggen en daardoor steeds minder rust krijgt. Zo komt Mae-ann elke nacht meerdere keren uit bed. Ze is bang, zegt ze. En telkens gaat Nanda erop in. De ene keer met lieve woordjes, de andere keer door een lampje aan te doen en dan weer een beetje streng. 'Maar ik ben daardoor zó moe... Ik vraag mezelf weleens af hoe ik het allemaal volhou.'

Yolande: 'Je gedrag wordt bepaald door je schuldgevoel. Alsof jij alles kunt goedmaken. Mae-ann heeft nu wel erg veel te vertellen. Daar bewijs je niemand een dienst mee, ook je dochter niet. Zeker bij een peuter geeft dat een gevoel van onzekerheid. Want als zij zegt dat ze

bang is, en jij gaat erin mee, dan is het ook eng. Datzelfde overdag. Iedere peuter is op zoek naar veiligheid, naar de grens. En jij bent degene die de grens aangeeft.'

Nanda: 'Je hebt gelijk. Ik wil vooral haar vriendinnetje zijn en dús ben ik af en toe gewoon haar slaafje! Gek hè, bij anderen zie ik zulke dingen meteen. En pas nu ik er hardop met je over praat, merk dat dit ook bij ons aan de hand is.'

Tijd voor jezelf

De eerste sessie zit erop. Nanda spreekt af dat ze de slaapproblemen als eerste gaat aanpakken. De vermoeidheid gaat haar anders zeker nekken! Dus: als Mae-ann 's nachts komt, brengt ze haar zonder iets te zeggen – hoogstens, 'ik ga slapen' – terug naar haar eigen bed. Desnoods tien keer. De eerste dagen zal Mae-ann er misschien een schepje bovenop gooien. Ze is tenslotte gewend dat haar moeder van alles gaat ondernemen als zij 'bang' is. Nanda stelt zich in op een paar heftige nachten.

Ook overdag wil Nanda van vriendin weer moeder worden. Ze gaat tijd voor zichzelf claimen mét hulp van een keukenwekker. Vooraf spreekt Nanda met Mae-ann af dat ze een half uurtje alleen gaat spelen. Nanda gaat intussen haar mail bijwerken. Pas als de wekker afgaat, is Mae-ann weer aan de beurt. Dan gaan ze samen iets doen: een puzzel maken of thee drinken. Een kleine week later doet Nanda verslag. 'Het kan toeval zijn, maar het gaat echt al een stuk beter 's nachts. Ze komt steeds nog één keer. Ik breng haar dan terug, zeg niets en ga weer slapen. Ik hoop dat mijn rust op haar afstraalt. In elk geval slaapt ze steeds door, tot een uurtje of half vijf. Dan is ze er wél weer. Ik blijf ook dan standvastig.

Jammer dat nu juist Nikita 's nachts wat onrustiger slaapt.

Overdag vind ik het een stuk moeilijker vol te houden. Mae-ann is superbijdehand en verzint allerlei trucjes om ervoor te zorgen dat ze tóch weer aandacht krijgt. Maar ik zet door: uiteindelijk is het best een grote overgang voor haar, van steeds alle aandacht, naar even niet.'

Een voldoende!

Ik vraag Nanda hoe tevreden ze eigenlijk is over haar leven nu. Welk rapportcijfer geeft ze zichzelf op dit moment? Na enig aarzelen komt ze op een mager zesje. Hé, wel voldoende! Mooi! Nanda: 'Als ik naar mezelf kijk, dan ben ik soms weleens trots op mezelf. Ik slaag er toch elke dag in om de boel draaiende te houden. Ik werk, zorg goed voor mezelf, de kinderen zien er leuk uit... da's toch best knap?' Aan het eind van haar betoog kijkt ze me onzeker aan. Maar ik bevestig dat ze het hartstikke goed doet. 'Ja, knap hè, ik had het me allemaal heel anders voorgesteld, maar ik ga er mooi niet aan onderdoor...'

Tips

- Schrijf niet alles wat misgaat toe aan je scheiding: elke peuter is op zoek naar de grenzen.
- Begin je met een tactiek en hou 'm dan even vol. Niet de ene dag dit, de andere dag dát!
- Kijk naar wat je al goed doet en bouw dat uit.
- Grote stappen, snel thuis werkt niet: probeer 'foute' gewoontes langzaam te veranderen.
- Onthou: je kunt alleen jezelf veranderen (dus niet je ex, je schoonmoeder, je lastige baas, enzovoort!)

Binnenste
buiten