

# PSYCHOLOGIES

Psychologies Magazine wordt uitgegeven onder licentie van Psychologies Magazine France, 149 rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret.

**PSYCHOLOGIES, VLAAMSE EDITIE**

Edition Ventures, Chaussée de Louvain 431 D, 1380 Lasne Tel. 02 379 29 90 Fax 02 379 29 99

## Verantwoordelijke uitgever

Bernard de Wasseige

## Redactie

**Directie:** Marie-Christine de Wasseige (02 373 01 09) mc.dewasseige@psychologies.be

**Hoofdreductie:** Barbara Van den Abeele (02 373 01 01) barbarav@psychologies.be

**Redactie:** Barbara Seynaeve (02 373 01 05) barbasas@psychologies.be

**Eindredactie:** Femke Beerten (02 373 01 04) femke@psychologies.be

**Art Director:** Joke Van Eyck (02 373 01 03) joke@psychologies.be

**Zij werkten mee aan dit nummer:** Yann Bertrand, Isabelle Blandiaux, Peter-Jan Bogaert, Mattias De Leeuw, Barbara De Munnynck, François De Heel, Valérie Du Pré, Katrien Elen, Signy Elst, Inge Glazemakers, Ria Goris, Klaar Hammenecker, Manon Kluten, Marco Mertens, Joeri Naanai, Rika Ponnet, Frank Toussaint, Viviane Van Dijk, Wilfried Van Craen, Michel Verlinden, Siska Verstraete, Nathalie Willems, Alexander Witpas

## Abonnementen

via www.psychologies.be of via 02 373 01 00 (van maandag tot vrijdag van 9 tot 12 uur)

## Advertentiewerving

**Commercieel directeur:** Manoëlle Sepulchre (0495 28 31 91) mse@ventures.be

### Verantwoordelijken publiciteit

Gaëlle Mauroit (0476 42 82 92) gaelle@ventures.be

Valérie Decallonne (0475 23 53 98) valerie.decallonne@ventures.be

Nathalie Fisse (0495 90 60 15) nathalie.fisse@ventures.be

**Kleine advertenties:** Dimitri Haikin dimitri@psychologies.be

**Coördinatie:** Fabienne Deudon fabienne@psychologies.be

## Marketing en promotie

Béatrice de Mahieu bdm@ventures.be

Johanna Webb (02 352 66 51) johanna.webb@ventures.be

**Directeur productie:** Michel Vanderstocken (02 379 29 90) michel.vanderstocken@ventures.be

**Financial controller:** Thierry Lorain (02 379 30 93) thierry.lorain@ventures.be

**Drukkerij:** Corelio Printing, 9420 Erpe-Mere

## GLOBAL NETWORK

Psychologies Magazine is een geregistreerd handelsmerk Copyright © 2002.

**Groupe Psychologies, 149 rue Anatole France, 92300 Levallois Perret, France. Tel +33 1 41 34 60 00**

**Voorzitter en CEO, Editoriaal directeur:** Arnaud de Saint-Simon

**Internationaal geassocieerd uitgever:** Claire Landrau (claire.l@psychologies.com)

**Internationaal hoofdredacteur:** Philippe Romon (philippe@psychologies.com)

**Hoofdreductie:** Laurence Folléa

### Psychologies Spanje

**Prisma Publicaciones 2002, S.L. Av. Diagonal 662-664 2a planta. 08036 Barcelona.**

**Tel: +34 93 492 68 73 Algemeen directeur:** Tim Parfitt (tparfitt@prismapublicaciones.com) **Hoofdreductie:**

Raquel Gago (rgago.prismapublicaciones.com) **Commercieel directeur:** Ines Guírtar

### Psychologies Groot-Brittannië

**Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne, Berry's Hill. Tel: +44 1959 541444**

**Voorzitter:** Gordon Wright **Hoofdreductie:** Emma Dublin (emma@kelsey.co.uk) **Advertentiewerving:** Matt

Carson (matt.carson@kelsey.co.uk)

### Psychologies Rusland

**Hearst Shkulev Media. 31 B, Shabolovkaya street. 115162 Moscow.**

**Tel: +7 495 981 39 10. Voorzitter:** Viktor Shkulev (vshkulev@hsmedia.ru) **Uitgever-commercieel directeur:**

Anna Klopova (aklopova@hsmedia.ru) **Hoofdreductie:** Una Kozyreva (ukozyreva@hsmedia.ru)

### Psychologies China

**Beijing Hearst Advertising. Capital Land Tower, Jia 6 #1601. Jian Guo Men Wai av. ChaoYang**

**district. Beijing 100 022.**

**Tel: +86 10 85 67 66 88. Voorzitter:** Victor Visot **Hoofdreductie:** Sophie Wang (wanghui@hearst.com.cn)

**Commercieel directeur:** Alice Ch'ng (alice.chng@hearst.com.cn) **Directeur advertenties:** Elaine Tai (elaine.tai@hearst.com.cn)

### Psychologies Roemenië

**Ringier Magazines, 6, Dimitrie Pompeiu Street. Bucharest.**

**Tel: +40212030800. Algemeen directeur:** Mihnea Vasiliu (mihnea.vasiliu@ringier.ro) **Hoofdreductie:** Iuliana

Alexa (iuliana.alex@ringier.ro)

**Directeur advertenties:** Monica Pop (monica.pop@ringier.ro)

### Psychologies Duitsland

**Madame Verlag Leonrodstraße 52, 80636 München.**

**Tel: +498969749276. Uitgever:** Robert Sandmann **Hoofdreductie:** Jenny Levié



# MEDEWERKERS VAN DE MAAND



Kinderpsychiater **Peter**

**Adriaenssens** werkte mee aan het dossier over vaders (p. 48): 'De mooiste bevestiging van het gedeeld ouderschapsmodel zijn de studies naar schoolresultaten.

Daaruit blijkt dat zowel vader als moeder een grote invloed heeft op de schoolcarrière van hun kinderen. Het volstaat als vader dan ook niet om enkel je handtekening onder een toets te zetten, je moet beseffen dat je een invloed hebt op het resultaat van die proef.'



**Maaïke Goyens**, juriste en familiaal bemiddelaarster, geeft in het dossier advies aan gescheiden vaders (p. 52): 'Na een scheiding willen kinderen mogen genieten van hun tijd

met elke ouder en bovenal betrokkenheid van hun ouders voelen, ongeacht of ze er effectief zijn. Dat moet gescheiden parttime vaders geruststellen: ook als ze het gevecht om tijd niet zouden (kunnen of willen) winnen of aangaan, dan nog zijn ze volwaardig vader. Aan hen om de kansen te grijpen die moeders hen zouden moeten geven om als vader te doen waar ze goed in zijn!'

Doctor **Kobe Boussauw** is onderzoeker aan het



Instituut voor Duurzame Mobiliteit van de UGent en werkte mee aan het artikel over alternatief vervoer (p. 66): 'Ik vind het merkwaardig dat nogal wat mensen het gevoel hebben

minder mobiel te zijn dan vroeger, terwijl cijfers aantonen dat we dankzij het toegenomen vervoersaanbod veel vrijer kunnen kiezen waar we gaan wonen en werken.'

## IN DE DIEPTE

**PARTTIME PAPA** Ook al is het tij aan het keren, na een scheiding brengen de meeste kinderen nog altijd meer tijd door bij hun moeder dan bij hun vader. Hoe blijf je een toegewijde papa als je je kinderen maar af en toe ziet? Vijf gouden regels om rekening mee te houden.

TEKST SISKI VERSTRAETE

**N**a een scheiding wonen kinderen gemiddeld vaker bij hun moeder dan bij hun vader, zo blijkt uit het onderzoeksproject Scheiding in Vlaanderen. Bijna de helft van de kinderen verblijft meestal (of altijd) bij de moeder, en maar een op de tien kinderen woont vooral bij de vader. De *times* zijn wel *a-changing*. Vóór 1995 koos maar 7 % voor een week-weekregeling, terwijl dat bij scheidingen na 2006 al opliep tot 27 %. 'De laatste jaren is er veel veranderd', zegt Maaike Goyens, bemiddelaar bij echtscheidingen. 'Vandaag kiezen veel ouders voor co-ouderschap, waarbij de kinderen afwisselend een week bij de ene ouder en een week bij de andere ouder verblijven. Die week-weekregeling kan een goede oplossing zijn. Alleen jammer dat het vandaag bijna standaard geworden is, terwijl er nog zo veel andere, maar even goede alternatieven bestaan. Waarom niet uitgaan van

een taakverdeling in het belang van het kind, in plaats van gewoon de tijd netjes in tweeën te knippen? Stel dat de papa zijn zoon vroeger altijd van en naar de voetbaltraining bracht, dan kan het voor die zoon geruststellend zijn als papa dat ook na de scheiding blijft doen, ongeacht of de zoon op dat moment bij hem verblijft. Eigenlijk

pleit ik ervoor om elke zaak apart te bekijken en flexibele formules uit te werken. Veel hangt af van de omstandigheden. Wat is de leeftijd van de kinderen? Woont de moeder ver weg van de vader? Komen de ouders nog goed overeen? Want één ding is zeker: als de ouders veel ruziemaken werkt co-ouderschap niet.'

## I LOS CONFLICTEN MET JE EX OP

Elke scheiding is bijna per definitie een pijnlijke en complexe situatie. De partner die in de steek gelaten wordt voelt zich boos, ontgoocheld, eenzaam, bang, mislukt; de partner die weggaat worstelt met schuldgevoelens. 'Het eerste jaar na de scheiding werd ik overspoeld door woede en verdriet', geeft Stefaan toe. 'Ik besepte dat ik mijn rust niet zou terugvinden zolang ik mijn ex-vrouw nog zag. Tegelijk moesten we wel met elkaar blijven praten omwille van onze dochter. Maar het bleek onmogelijk om twee zinnen te zeggen zonder elkaar in de haren te vliegen.' Nochtans is het voor de kinderen essentieel dat ouders na de scheiding op een constructieve manier met elkaar omgaan, vindt Anne De Keyser van De Scheidingsschool. 'Op welke manier de ouders vorm geven aan hun samenwerking wordt voor een stuk bepaald door wat ze op dat moment aankunnen. Veel

>>>

>>> hangt af van wat aan de scheiding voorafgegaan is. In elk geval is het belangrijk dat ex-partners bereid zijn om te kijken naar wat hun aandeel was bij de breuk.' Een scheiding verwerken is inderdaad niet eenvoudig, vindt ook Maaike Goyens. 'Vooral mannen hebben het vaak lastig, omdat het veelal de vrouwen zijn die de beslissing nemen. In de eerste fase na de scheiding stoppen veel mannen hun energie in het verwerken van de breuk, terwijl vrouwen zich sneller herpakken en zich focussen op het belang van de kinderen.' En dat is waar het per slot van rekening op aankomt: de scheiding op zo'n manier aanpakken dat de kinderen er zo weinig mogelijk onder lijden. Maaike Goyens: **'Ouders mogen de relatie die ze hebben met hun kind niet laten vertroebelen door de relatie die ze hadden met hun partner.** Niks erger voor een kind dan tussen twee vuren zitten.' Helaas gebeurt het nog altijd dat ruzies tussen de partners zo hoog oplopen dat de kinderen een van de ouders niet langer willen zien. Maaike Goyens: 'Als kinderen proberen om een band tot stand te brengen tussen hun vader en moeder en dat mislukt telkens, dan zal op een bepaald moment hun "elastiek" springen. Kiezen voor een van beiden is dan de enige optie die ze hebben om te kunnen blijven functioneren in het systeem. Een keuze die te allen prijze vermeden moet worden, want zelfs al nemen kinderen die beslissing op basis van hun eigen teleurstellingen, dan nog is dat soort situaties funest voor hen.' Begeleiding door een psycholoog of bemiddelaar kan dan een oplossing bieden.

## 2 BLIJF BETROKKEN BIJ JE KINDEREN

'Waar ik het heel moeilijk mee heb zijn die lege kamers', vertelt Pascal. 'Als je jarenlang gewend was aan het geluid van spelende kinderen is stilte dodelijk.' Veel papa's nemen vandaag het vaderschap bijzonder serieus, vindt Anne De Keyser. 'We zien meer en meer mannen naar De Scheidingschool komen, en die willen het echt goed doen. Ze moeten dan wel ruimte krijgen van de moeders. Vaak nemen die uit eigen beweging het grootste deel van de zorg voor de kinderen op zich. Aan de andere kant is het ook aan de vaders om hun plek op te eisen. Ze mogen zich niet opzij laten duwen of te vlug opgeven. Een scheiding geeft vaders kansen, maar ze moeten die ook nemen.' 'Mark klaagt altijd dat hij de kinderen niet genoeg ziet, maar tegelijk lijkt het hem helemaal niet te interesseren wat ze doen. Hij belt bijna nooit en vergeet altijd hun verjaardagen', zegt Stefanie, moeder van Senne, Arthur en Manon. Sommige vaders voelen zich opzijgeschoven, en bemoeien zich dan ook niet langer met het dagelijks leven van hun kroost. Toch is het heel belangrijk dat ze engagement blijven tonen, vindt Maaike Goyens. **'Kinderen zijn veel gelukkiger als beide ouders betrokken blijven na de scheiding. Het is aan de vader om ini-**

**tiatief te nemen op dat vlak.** Ze kunnen bijvoorbeeld een kaartje sturen op verjaardagen, skypen of mailen met de kinderen op dagen dat de kinderen bij hun mama verblijven, en zelf de school vragen om op de hoogte gehouden te worden van contactdagen of andere belangrijke gebeurtenissen.' In het ideale geval helpt de moeder de vader om een rol te blijven spelen in het dagelijks leven van hun kinderen. 'Ik heb Filip altijd proberen te betrekken bij de opvoeding van Marthe door hem via sms of e-mail op de hoogte te houden van al haar activiteiten, ook als hij daar niet zelf om vroeg', vertelt Marian. 'Met als gevolg dat vader en dochter vandaag een heel goede band hebben, ook al woont Filip 250 kilometer van hier en zien ze elkaar maar weinig. Marthe weet dat haar papa haar graag ziet.'

## 3 ORGANISEER JE LEVEN ANDERS

'Opeens helemaal alleen zijn met de tweeling en tegelijk vader en moeder moeten spelen, dat voelde heel vreemd aan', vertelt Willem. 'De eerste drie jaar maakte ik nergens anders tijd voor: ik bouwde mijn werk af en hield me ook niet bezig met het zoeken naar een nieuwe vriendin. Ik was vol-tijds papa. Ook op de momenten dat ze bij hun mama waren, want dan dacht ik aan wat we zouden doen of eten wanneer ze weer bij mij zouden zijn.' 'Zowel vader als moeder beseffen dikwijls pas wat de ander deed op het moment dat die steun wegvalt', zegt Anne De Keyser. Het is voor beide ouders met andere woorden vaak flink aanpassen na een scheiding. Veel vaders zijn daar ook toe bereid. Maar naast papa's als Willem, die hun hele sociaal leven opofferen om zich te kunnen wijden aan hun kinderen, zijn er ook mannen die willen genieten van hun vrijheid en hun leven als single. 'Veel hangt af van de rol die de vader voor de scheiding opnam', weet Maaike Goyens. 'Was hij een aanwezige vader? Speelde hij een actieve rol in de opvoeding? Sommige papa's kunnen gewoon voortbouwen op hun vaderschap, andere hebben nooit de kans gekregen om veel taken op zich te nemen. Je kan in elk geval niet verwachten dat een vader die voor de scheiding weinig betrokken was bij de opvoeding van de kinderen van de ene dag op de andere de perfecte papa wordt. Mannen moeten soms wat tijd krijgen om in hun nieuwe rol te groeien.' Eén ding is in elk geval zeker: om de situatie onder controle te houden blijf je als vader beter niet zitten met twijfels. Zo kan het een goed idee zijn om in contact te komen met andere gescheiden vaders of moeders, of om je lid te maken van een organisatie. Na de scheiding moeten beide ouders zich in elk geval goed organiseren: **in de verwarrende periode na een scheiding hebben kinderen extra behoefte aan zekerheid. Als gescheiden ouder is het dus belangrijk om je beloftes na te komen.** Probeer ook stipt te zijn, leg uit wat er gebeurd is en verwittig vooraf mocht je

toch te laat komen. Op die manier help je niet alleen je kind, je voorkomt ook onnodige conflicten met je ex.

## 4 MAAK JE EIGEN REGELS

Hoe vind je als vader je weg in de opvoeding van je kinderen als het tot dan toe altijd de mama was die de regels opstelde? Heel wat mannen kiezen voor een lightversie van de aanpak van de moeder. Ze gaan met andere woorden voor gelijkaardige regels, alleen worden die vaak minder strikt toegepast. Nochtans is het een beter idee om na de scheiding je eigen regels op te stellen, vindt Anne De Keyser. **'Kinderen kunnen goed om met verschillen. Dat kan hen verrijken, want op die manier ontdekken ze nog beter de eigenheid van hun ouders.** Natuurlijk mogen regels niet té ver uit elkaar liggen. Stel dat de moeder haar kinderen nooit laat uitgaan, dan is het niet ideaal dat ze totaal uit de bol mogen gaan bij de vader. Daar kan je toch het best afspraken rond maken.' Een andere valkuil waar vaders soms in trappen: ze geven hun rol als opvoeder gewoon op, vooral als ze hun kinderen weinig te zien krijgen. 'Toen we nog samen waren had mijn partner veel gezag over de kinderen. Maar sinds we gescheiden zijn laat hij alles toe', klaagt Sofie. 'En ik mag de vittende moeder uithangen, de ouder van wie niks mag.' 'Ik zie de kinderen maar een weekend op de twee. Die momenten ga ik niet verpesten door de strenge vader uit te hangen', verdedigt Erwin, de ex van Sofie, zich. Schuldgevoelens, schrik dat hun kinderen hen niet meer leuk zullen vinden en niet meer op bezoek zullen komen ... dat soort emoties speelt dikwijls een rol in de manier waarop vaders omgaan met hun kinderen. Maaïke Goyens: 'Papa's die aan de zijlijn staan klampen zich soms vast aan de tijd die ze samen met hun kinderen doorbrengen. Ze willen dan in de eerste plaats genieten van hun kinderen en komen niet echt aan opvoeden toe, terwijl dat toch een van de basistaken is van een ouder. Opvoeden is niet alleen je kinderen steunen en samen leuke momenten beleven, het is ook controle blijven uitoefenen, je bezig houden met de punten op school, de huistaken nakijken, je kinderen waarden meegeven en straffen uitdelen als dat nodig is.' In elk geval mogen kinderen de ene ouder niet associëren met leuke dingen en de andere met straffen en regels.

## 5 GEEF IEDEREEN EEN PLEK

'Twee maanden na onze scheiding ging Mark al samenwonen met zijn nieuwe vriendin, zonder zich af te vragen hoe onze kinderen zich daarbij zouden voelen!' Hoe pijnlijk dat ook is voor haar, Stefanie zal zich moeten neerleggen bij de beslissingen van Mark: het einde van een relatie betekent dat elke partner vrij is om zijn leven te leiden zoals hij zelf

wil. Wat ex-partners wel verplicht zijn om te doen is ervoor zorgen dat de kinderen hun plek vinden in de nieuwe structuur. 'Twee jaar lang heb ik in mijn eentje voor de kinderen gezorgd', vertelt Sebastiaan. 'Toen ik Karen ontmoette was ik opgelucht. Ik dacht dat mijn dochters blij zouden zijn met een vrouw in huis. Karen had bovendien een zoon - een grote broer voor mijn dochters dus. Dat leek me allemaal heel leuk voor hen. Maar die illusie werd al snel doorprikt: mijn dochters vonden niks goed aan Karen en vergeleken haar voortdurend met hun mama, die volgens hen op alle vlakken beter scoorde.' Anne De Keyser: 'Om te vermijden dat er rivaliteit met de stiefvader of -moeder ontstaat is het essentieel om de scheiding goed door te praten. 'Vrouwen overdenken hun beslissing om weg te gaan vrij lang, maar eenmaal ze die genomen hebben gaan ze ervoor en stappen ze niet zo snel in een nieuwe relatie. Mannen gaan veeleer weg bij hun vrouw omdat er een derde in het spel is. Ze zitten dan op een roze wolk en zien niet dat hun kinderen nog volop in hun verdriet zitten, dat ze het enthousiasme van hun vader over zijn nieuwe vriendin helemaal nog niet delen. **Het is beter om kinderen eerst langzaam te laten wennen aan de scheiding en dan pas de nieuwe vriendin toe te laten.**' 'Vaak hebben kinderen niks tegen de nieuwe partner maar ze zijn gewoon loyaal tegenover de ouder die alleen achterblijft', vult Maaïke Goyens aan. 'Het is daarnaast belangrijk dat iedereen zijn plek vindt in het gezin, ook letterlijk. In het ideale geval heeft elk kind een eigen kamer. Als dat praktisch gezien niet haalbaar is, geef de kinderen dan een eigen hoekje dat ze kunnen afbakenen met de foto van de andere ouder.' De stiefouder moet ook de juiste rol opnemen in de opvoeding van de kinderen. Maaïke Goyens: 'Je moet een onderscheid maken tussen opvoedingsregels en huishoudregels. Wat huishoudregels betreft heeft de stiefouder ook iets te zeggen, maar op het vlak van echte opvoeding - school, gezondheid, uitgaan ... - blijft de natuurlijke ouder de enige autoriteit.' Een regel die elke ouder zijn nieuwe partner zou moeten helpen herinneren om zo veel mogelijk conflicten te vermijden. 'In elk geval is het aan de ouders van nu om hun zonen en dochters te tonen dat scheiden ook op een verstandige manier kan, zonder dat de kinderen het gelag betalen', vindt Maaïke Goyens. 'Want de kinderen van vandaag zijn uiteindelijk de ouders van morgen.'

[www.scheidinginvlaanderen.be](http://www.scheidinginvlaanderen.be); [www.descheidingsschool.be](http://www.descheidingsschool.be)

### MEER LEZEN

*Living together apart - Scheiden als partners, samenleven als ouders*, Jos Willems, Brigit Appeldoorn & Maaïke Goyens (Lannoo, 2013)