



Het gelukkige ÉÉN OUDERGEZIN



Je bent alleen en dat betekent dat je alles zelf moet doen, zonder overleg met een partner. Alléén naar een ouderavond, alléén het verjaardagsfeestje organiseren, alléén voor je zieke kind zorgen (je werk afbellen dus), noem maar op. Toch kan het ook fijn zijn om alles zelf te bepalen. Onenigheden over de opvoeding heb je niet meer ... In dit nieuwe Groter Groeien handboek vind je herkenbare ervaringsverhalen, praktische informatie, en opvoedkundige en juridische adviezen voor het alleenstaand ouderschap. Alvast een voorproefje.

De mens is niet gemaakt om alleen te zijn. De meeste mensen - uitzonderingen daargelaten - vinden het leven mét partner fijner. Niet alleen om huis en haard mee te delen, intiem mee te zijn, maar ook om kinderen mee groot te brengen. Niemand leeft immers zo met de opvoeding mee als de andere (biologische) ouder. Het is dan ook de angst voor het alles alleen moeten doen, die mensen er lang van kan weerhouden om de scheiding door te zetten. Hoe relaties ook eindigen en of je er bewust voor gekozen hebt of niet, er komt een moment van besef; dit moet ik alleen gaan doen. De verantwoordelijkheid rust nu helemaal op jouw schouders. In veel gevallen moet er immers gezocht worden naar een ander huis, en ga je je druk maken om omgangs-

regelingen, financiële zaken en uiteraard de omgang met je kinderen. Voor je eigen emoties lijkt even geen tijd te zijn.

Paula: "Mijn scheiding was een enorm hectische tijd. Mijn ex-man en ik hebben drie kinderen. Alles leek goed te gaan, tot ik erachter kwam dat hij een ander had. Natuurlijk was ik boos, verdrietig en ontdaan. Maar ik had eigenlijk geen tijd om erbij stil te staan. De kinderen en alle praktische zaken kregen voorrang. Dit heeft me later enorm opgebroken."

Aangezien ieder mens anders is, verwerkt iedereen het ook op een andere manier. Praten kan helpen, maar schrijven, musiceeren, schilderen of een keer hard schreeuwen en huilen ook. Dit is niet alleen voor jezelf,

BESTEL NU!

HET GELUKKIGE ÉÉNOUDERGEZIN

Handboek voor alleenstaande ouders

Kijk op pagina 23



maar ook voor de kinderen beter. Die voelen zich pas echt prettig, als hun ouders zich goed voelen.

Michelle: "Ik was mezelf niet meer na de breuk. Compleet lusteloos en lam. Eigenlijk leefde ik op de automatische piloot. Ik dacht dat alles goed ging met mijn zoontje Robin. Maar bij een oudergesprek op school bleek dat totaal niet het geval. Hij was veel stiller en meer teruggetrokken dan voorheen. Zijn resultaten bleken ook minder dan de periode ervoor. Ik ben naar huis gereden en heb met hem gepraat. Hij was toen pas 8 jaar, maar hij vond het allemaal zo zielig voor mij! Hij moest op school aan mij denken omdat ik vaak aan het huilen was. Daarmee ging voor mij een enorme knop om. Dankbaar voor zoveel liefde ging ik aan mezelf werken. We werden er uiteindelijk allebei beter van."

Je kind kind laten zijn

Over het algemeen komt het met de kinderen van alleenstaande ouders best goed. In wezen verschilt er ook weinig. De liefde, regels en cultuur binnen een gezin blijven bestaan. Toch kunnen er kleine dingen veranderen in de structuur van een gezin, die niet ten goede komen aan de ontwikkeling van de kinderen. Stel, je zit er als single moeder helemaal doorheen als je uit je werk thuiskomt. Het huis is een bende, het eten moet nog worden gekookt en drie kinderen hangen aan je rokken te zeuren. Hoe verleidelijk is het dan om tegen je oudste zoon te roepen: 'Jij bent nu de man in huis. Zet die twee even voor de tv en help me met het

eten!' Hoe onschuldig dit ook lijkt, je zoon krijgt opeens veel te veel verantwoordelijkheid. Het is goed om erbij stil te staan dat je kind vooral kind moet blijven. Hij is niet je partner, niet je vertrouweling en ook niet je beste vriend. Hij is je kind, en moet zich in zijn eigen tempo ontwikkelen. Hij kan zich niet verantwoordelijk voelen als jij een probleem hebt. Je kind maakt al voldoende mee door de verandering in de thuissituatie.

Zeker als er één ouder grotendeels of helemaal afwezig is, zal het kind behoefte krijgen aan een vader- of moederfiguur. Vaak kan het gebrek aan een moeder gecompenseerd worden door onderwijzeressen aan wie het kind, zeker meisjes, zich kunnen spiegelen. Bij jongens die opgroeien bij hun moeder ligt het anders. Er zijn nu eenmaal minder mannelijke leerkrachten op basisscholen. Toch is het vanaf het derde levensjaar, vooral voor jongens, belangrijk om met mannen in contact te zijn. Daarom is het goed dat er regelmatig contact is tussen het kind en een opa, oom, buurman of sportleraar of vriendjes van hetzelfde geslacht.

Simone: "Aan alles kon ik merken dat mijn zoon ontzettende behoefte had aan een vaderfiguur. Hij klampte zich bijna aan vreemde mannen vast. Met mijn beste vriendin heb ik daarom afgesproken dat haar vriend af en toe iets met Max gaat doen. Ze trappen dan samen een balletje of doen samen boodschappen. Max geniet hier enorm van en eerlijk gezegd, de vriend van mijn vriendin ook."

Praktische tips

- Zet de problemen met je ex op papier en kijk hoe jij ermee om bent gegaan. Hierdoor leer je jezelf beter kennen, iets dat van pas kan komen in je andere relaties, ook met een partner.
- Je kunt niet alles even goed doen. Stel daarom prioriteiten. Voel je niet schuldig als de vloer niet is gedaan of de kinderen een keer brood eten 's avonds. Maak tijd voor jezelf en voor je kinderen.
- Voel je niet schuldig over het feit dat je bent gescheiden, kleiner moest gaan wonen, minder geld hebt en soms nog verdrietig bent. Je doet je best, en meer kun je niet doen.
- Probeer ééns per maand iets leuks voor jezelf te doen. Alleen naar de stad, naar de film met vrienden of pak een tentoonstelling.
- Wees open over je situatie en laat aan mensen weten dat je niet altijd (meer) even flexibel kunt zijn omdat je minder oppas hebt.
- Als je het gevoel hebt dat je je verhaal niet kwijt kunt, schroom dan niet en zoek hulp. Er zijn voldoende instanties die kunnen adviseren op financieel, juridisch of psychisch gebied.
- Zie uitjes met vrienden niet als therapie. Natuurlijk kun je over de situatie praten, maar heb ook oog voor hun problemen.
- Er zijn legio gratis sites met fora waar je je problemen en frustraties op ieder tijdstip kwijt kunt. Waak er wel voor dat je de andere deelnemers niet als vrienden gaat zien. Blijf voorzichtig.
- Heb het met de kinderen nog niet over nieuwe papa's of mama's. Ook al heb je er een op het oog, doe heel rustig aan en laat de kinderen goed aan de huidige situatie wennen.

**BESTEL SNEL
VOOR MAAR
€ 14,95**



Dit handboek biedt herkenbare ervaringsverhalen, praktische informatie en opvoedkundige en juridische adviezen over het alleenstaand ouderschap. Een handleiding voor het krijgen van een gelukkig éénoudergezin.

Vul de bon in of kijk op www.grotergroeien.nl en klik op winkel. Je betaalt geen verzendkosten.

Ik bestel:

x Het gelukkige éénoudergezin (200583-mp.01368.14)
à € 14,95 = €

Mijn gegevens:

Voorletters: Achternaam: m/v
Straat: Nr.: Toevoeging:
Postcode/Plaats:
Geb.datum: Tel.nr.:
Mobiel: E-mail:

O ik wil van Jonge Gezinnen BV, haar partners en zorgvuldig geselecteerde bedrijven informatie en interessante aanbiedingen ontvangen via e-mail/sms (doorstrepen wat niet van toepassing is).

Jonge Gezinnen BV gaat zorgvuldig met persoonsgegevens om. Nadere informatie is opgenomen op de infopagina.

Ik machtig hierbij Jonge Gezinnen BV het bedrag van €
eenmalig af te schrijven van mijn bank-/girorekeningnummer:
 Handtekening:
T.n.v.:
Datum:

Belgische lezers kunnen helaas geen gebruik maken van deze aanbieding. Stuur deze bon naar Groter Groeien, Postbus 770, 2400 AT Alphen aan den Rijn.