

I. Scheiding en alle betrokken gezinsleden

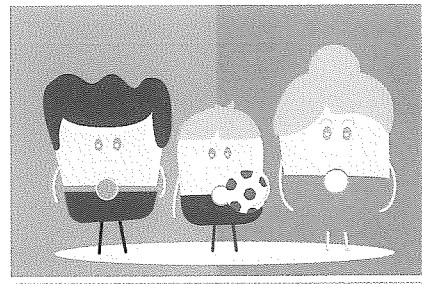
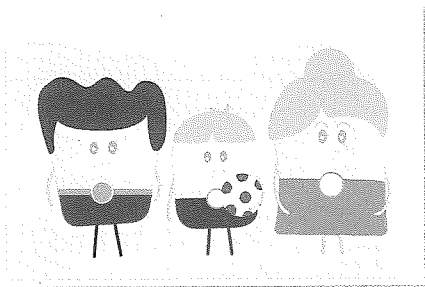
Tips voor succesvol parallel ouderschap

1. Richt je op jezelf. Geen van beide ouders heeft invloed op dan wel iets te zeggen over wat de andere ouder met het kind onderneemt.
2. Neem een zakelijke houding aan en wees beleefd.
3. Organiseer alleen activiteiten voor het kind in de tijd dat hij of zij bij jou is. Het kan beter zijn voor een kind om iets te missen, dan om de strijd hierover tussen zijn of haar ouders te ervaren.
4. Focus op het nu.
5. Houd het belang en de behoeften van het kind voor ogen.
6. Probeer conflict altijd zoveel mogelijk te vermijden.
7. Zorg dat je afspraken over je kind helder op papier hebt.
8. Als overleg nodig is, vraag dan een neutrale derde partij om je te helpen.

Samenvatting:

- Er zijn verschillende belangrijke factoren die kinderen beschermen tegen de nadelige gevolgen van een scheiding;
- Een goede band met beide ouders is voor kinderen de belangrijkste beschermende factor;
- Er zijn verschillende risicofactoren die een scheiding voor het kind juist moeilijker maken;
- Conflict tussen ouders is de belangrijkste risicofactor;
- Coöperatief en parallel ouderschap zijn twee manieren om verantwoordelijkheden rondom het ouderschap na de scheiding met de andere ouder te verdelen;
- In sommige situaties is coöperatief ouderschap de beste vorm, in andere situaties parallel.

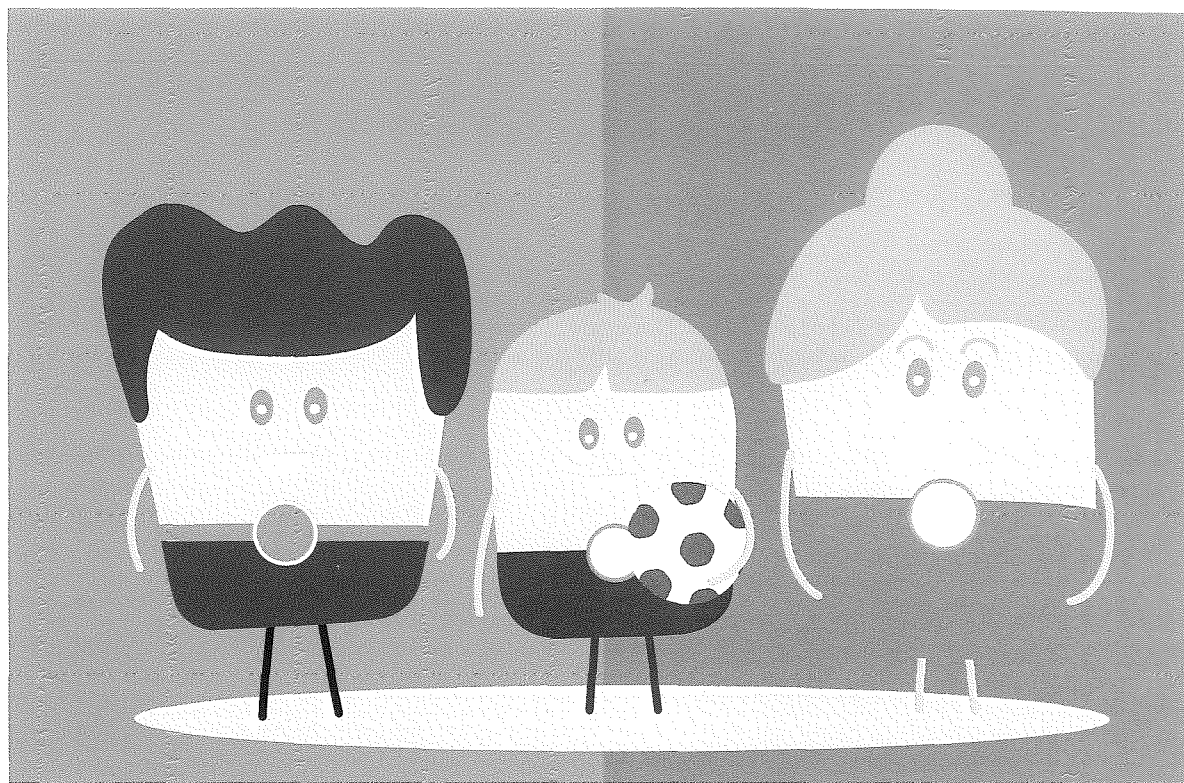
De verschillen tussen coöperatief en parallel ouderschap



Coöperatief ouderschap	Parallel ouderschap
Ouders praten regelmatig met elkaar.	Ouders spreken elkaar alleen over dringende zaken.
Ouders praten met elkaar in persoon of over de telefoon.	Ouders gebruiken e-mail, een derde partij of een heen-en-weer-schriftje om met elkaar te praten.
Belangrijke beslissingen over het kind worden samen besproken.	Belangrijke beslissingen over het kind worden gemaakt via een derde partij of een formele overeenkomst.
Ouders werken als het nodig is samen om dingen te regelen voor het kind.	Er zijn gescheiden huishoudens. Elk huishouden heeft zijn eigen afspraken over het kind.
Ouders werken samen in het belang van het kind.	Ouders gaan individueel te werk in het belang van het kind.
Zorgt voor soepele wisselmomenten voor het kind tussen beide woonplekken.	Wisselmomenten voor het kind van de ene naar de andere woonplek kunnen abrupt zijn.
Afspraken over omgang kunnen worden aangepast. Dit is flexibel en bespreekbaar.	De omgangsregeling wordt strikt gevolgd. Ouders hebben een derde partij nodig om hierin aanpassingen te doen.
Ouders stimuleren het contact van het kind met beide ouders.	Iedere ouder is verantwoordelijk voor zijn of haar eigen relatie met het kind.

Tips voor succesvol coöperatief ouderschap

1. Blijf werken aan een positieve relatie met de andere ouder en aan het verminderen van conflict. Probeer op de eerste plaats conflict buiten beeld of bereik van de kinderen te houden.
2. Ga met de andere ouder om alsof het een gewaardeerde collega is. Ga uit van samenwerking, beleefdheid en wederzijds respect.
3. Spreek iets af over regelmatig contact; bijvoorbeeld elkaar elke week op een vast tijdstip even bellen. Doe dit op een moment dat de kinderen er niet zijn, zodat zij niet mee kunnen luisteren. Maak van tevoren voor jezelf een lijstje en hou je daaraan. Houd het gesprek kort en zorg dat het alleen gaat over de behoeften van jullie kind, het uitwisselen van informatie, veranderingen in het rooster, of plannen voor activiteiten. Vermijd persoonlijke onderwerpen.
4. Als er een diepergaand gesprek nodig is en je gelooft dat jullie dit op positieve manier kunnen voeren, spreek dan persoonlijk af. Doe dit op een neutrale plaats om een relatief spanningsvrij tijdstip wanneer je kind er niet is. Spreek van tevoren af waar het gesprek over gaat en houd je daaraan.
5. Wees duidelijk over plannen, roosters, verzoeken in je communicatie met de andere ouder.
6. Betaal alimentatie op tijd.
7. Gebruik je kind nooit als postbode.
8. Als de communicatie onder spanning komt te staan, vraag dan tijd zodat jullie beiden wat af kunnen koelen, denk na over alternatieve oplossingen, en spreek af dat jullie later op het onderwerp terugkomen.



Parallel ouderschap

Als kalme communicatie tussen ouders onmogelijk is, kan meer parallel ouderschap een goed alternatief zijn. Iedere ouder neemt dan volledige verantwoordelijkheid voor de kinderen op momenten dat deze bij hem of haar zijn. Er wordt niet uitgegaan van flexibiliteit betreffende afspraken over de omgang omdat dit vooral conflict in de hand kan (zal) werken. Met parallel ouderschap kan iedere ouder een belangrijke rol blijven spelen in het leven van de kinderen terwijl conflict zoveel mogelijk beperkt wordt. Alhoewel succesvol coöperatief ouderschap het beste is voor kinderen, kan parallel ouderschap een heel goed alternatief zijn in situaties met voortdurende ouderlijke strijd.

Zoals genoemd, zijn coöperatief en parallel ouderschap de uitersten en zitten daar ook 'gemixte vormen' tussen. Ouders kunnen met betrekking tot veel onderwerpen bijvoorbeeld samen coöperatief opvoeden, terwijl zij rondom enkele 'hot topics' een parallelle houding kiezen. In de praktijk blijkt ook dat ouders er bijvoorbeeld in eerste instantie goed in slagen het ouderschap coöperatief vorm te geven, maar dat er iets gebeurt (bijvoorbeeld een nieuwe partner van één van de ouders) waardoor er meer strijd ontstaat en er in het belang van het kind meer bewogen wordt naar parallel ouderschap. Of andersom, ouders die direct na de scheiding beginnen met meer parallel ouderschap en gaandeweg vanuit toegenomen

vertrouwen meer opschuiven naar coöperatief ouderschap. Ze hebben in eerste instantie bijvoorbeeld wat tijd nodig om na de scheiding de strijdbijl te begraven voordat het ze lukt meer positief samen te werken binnen coöperatief ouderschap. Je doet als ouder je best voor je kind op een manier die bij jou en jullie situatie past. In het boek *Kinderen op de eerste plaats: Bewezen werkzame opvoedstrategieën bij scheiding*, geschreven door JoAnne Pedro-Carroll, lees je uitgeschreven voorbeelden van hoe de manier waarop ouders vormgeven aan ouderschap na scheiding kan veranderen door de tijd.²¹

Wetenschappers zijn het erover eens wat de meest belangrijke aanknopingspunten zijn om kinderen te steunen in of na de onzekere scheidingsperiode. Om te beginnen weten we dat de mate van ruzie of conflict tussen ouders de belangrijkste negatieve factor is. Als er sprake is van veel onenigheid tussen de ouders, levert dit vaak stress op bij het kind en kan dit leiden tot problemen. Een positieve band met beide ouders en tenminste de (liefst stabiele) inwonende ouder, is de meest belangrijke beschermende factor. Dit betekent dat dit juist bij kan dragen aan het welbevinden van je kind en ervoor kan zorgen dat uw kind mogelijk minder last heeft van de scheiding.

Het ouderschapscontinuüm: Van coöperatief tot en met parallel ouderschap

Na een scheiding eindigt de partnerrelatie, maar jullie ouderrelatie blijft bestaan. Het is belangrijk om het hernieuwde ouderschap vorm te geven. Dat betekent dat je niet alleen met de andere ouder een ouderschapsplan maakt en nadenkt over de omgang, maar dat je ook stilstaat bij hoe jullie met elkaar communiceren over afspraken rondom je kind(eren). Hieronder lichten we verschillen toe tussen coöperatief en parallel ouderschap. Dit zijn twee manieren om de verantwoordelijkheden rondom het ouderschap na de scheiding met de andere ouder te verdelen.²⁰ In feite zijn het geen afzonderlijke

vormen van ouderschap, maar betreft het een ouderschapscontinuüm met beide vormen van ouderschap als einde. Dit betekent dat dit uitersten zijn en dat ook alles er tussenin denkbaar is. Kinderen krijgen bij varianten van dit hele ouderschapscontinuüm goede ontwikkelkansen, zolang zij beschermd worden tegen voortdurend conflict (de belangrijkste risicofactor) en de mogelijkheid krijgen om met beide ouders een relatie te onderhouden (de belangrijkste beschermende factor); met oog dus voor de belangrijkste factoren zoals hierboven geschreven. Het voornaamste is dat kinderen gezond en met een gevoel van veiligheid op kunnen groeien.

Coöperatief ouderschap

Coöperatief ouderschap betekent dat ouders direct met elkaar communiceren over behoeften van de kinderen. Ouders zijn flexibel over de afspraken rondom de omgangsregeling en gaan op een zakelijke manier met elkaar om (bijvoorbeeld zoals je op je werk met een collega om zou gaan). Dat betekent dat je bij coöperatief ouderschap respect toont voor elkaar, duidelijke afspraken maakt, helder bent in je communicatie betreffende plannen en verzoeken, en hier geen waardering of emotionele steun van de andere ouder voor terug verwacht. Kinderalimentatie wordt op tijd betaald en de kinderen worden niet als postbode gebruikt.

