

Beste ouders, verwijzers en betrokkenen,

Wij willen graag aan iedereen uitleggen hoe wij vanuit parallel-ouderschap werken.

Er is een verschil tussen coöperatief ouderschap, waarbij ouders waar mogelijk in gesprek gaan om samen dingen te bespreken, en parallel-ouderschap waarbij de aandacht ligt op de ouder-kind-interactie. Bij complexe scheidingen, zoals die van jullie, is coöperatief ouderschap niet mogelijk. Parallel-ouderschap zorgt in deze situatie voor de minste ruis en de meeste helderheid rondom de communicatie.

Dit krijgt via verschillende vormen plaats:

- 1) mail
- 2) wisselschrift
- 3) twee huizen
- 4) brengen/halen

Mail

Om het voorbeeld te vergemakkelijken spreken we over vader en moeder. De plaatsing van vader of moeder is willekeurig.

Als vader een mail wil sturen naar moeder, stuurt vader deze naar zijn therapeut en de therapeut van moeder. De oudertherapeut van vader controleert of de taal die gebruikt is past binnen geweldloos communiceren en parallel-ouderschap. Als dit zo is, wordt de mail door de therapeut van vader doorgezet naar moeder en de oudertherapeut van moeder.

Als dit niet binnen deze gedachtegang past, gaat de oudertherapeut van vader in gesprek met vader om vanuit de gedachte van parallelouderschap en geweldloze communicatie de boodschap achter de mail bespreken. Vader stelt zelf de mail opnieuw op. Deze hernieuwde mail wordt opgestuurd door vader zijn oudertherapeut. De oudertherapeut van vader verstuurt deze naar moeder en de oudertherapeut van moeder.

Als moeder hierop wil reageren gebeurt dit op eenzelfde manier in samenwerking met haar oudertherapeut.

Wisselschrift

Aan de hand van een vast format kan een wisselschrift bijgehouden worden. Dit geeft duidelijkheid over de onderwerpen die in dit schrift passend zijn.

De volgende onderwerpen worden kort en neutraal beschreven (voorbeeld mail/wisselschrift zie bijlage):

- Gezondheid
- Sociaal
- School
- Overige

Twee huizen

Tijdens gesprekken wordt uitgegaan van: in vaders huis gelden vaders waarden/normen/regels en bij moeders huis gelden haar waarden/normen/regels (beide binnen de veiligheid van het kind). Dus vader beslist in zijn tijd wat het kind eet/hoe het zich kleedt/wat ze gaan doen en moeder beslist in haar tijd wat het kind eet/hoe het zich kleedt/wat ze gaan doen (vanuit het belang van het kind). Dit maakt dat de oudertherapeuten de gesprekken altijd vanuit het belang van het kind zullen leiden. Mochten er zorgen omtrent de kinderen zijn, kunnen deze gemaïld worden naar de eigen oudertherapeut.

Brengen/halen

Vanuit het parallel-ouderschap is het een groot goed om als ouder toestemming te geven aan je kind om zichzelf te zijn in beide huizen. De ouder waarbij het kind op dat moment verblijft, zal dan ook het kind brengen naar de andere ouder. Hiermee geeft deze ouder het kind toestemming om

in contact te komen met de andere ouder en kan de brengende ouder zelf zijn activiteiten afstemmen op de afgesproken vertrektijd. Het voorkomt ook dat een halende ouder onbedoeld een activiteit stoort als een kind ergens mee bezig is op de afgesproken ophaaltijd.

Parallel-ouderschap kan in allerlei vormen voorkomen. Bij ouders die de kinderen om de week zien, tot ouders waarbij de kinderen maar een dag per maand komen, bij wijze van spreken. Het gaat namelijk om de kwaliteit en niet om de kwantiteit en duur van de contactmomenten.

In de bijlagen staat meer informatie over parallel-ouderschap.

Vriendelijke groet
de medewerkers van Zicht op de Toekomst

Informatie

Gedrag van parallel ouderschap	Gedrag van coöperatief ouderschap
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ouders communiceren onregelmatig of alleen in noodgevallen. ▪ Ouders gebruiken e-mail, whatsapp, een derde persoon of een speciaal schrift om te communiceren. ▪ Belangrijke beslissingen worden genomen via een derde of via een juridische overeenkomst ▪ Huishoudens zijn volledig gescheiden. Elke ouder neemt beslissingen over de kinderen zolang ze in zijn of haar huis zijn. ▪ Ouders zetten zich los van elkaar in voor de belangen van de kinderen. ▪ De overgangen van de kinderen van het ene naar het andere huishouden kunnen plaatsvinden op een neutrale plek met beperkte, maar beleefde communicatie tussen de ouders. ▪ Men houdt zich stipt aan uitgeschreven ouderschapsplannen of gerechtelijke uitspraken. Ouders hebben een externe instantie nodig om geschillen op te lossen waarover ze geen overeenstemming kunnen bereiken. ▪ Elke ouder is verantwoordelijk voor zijn of haar eigen relatie met het kind. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ouders communiceren regelmatig en vaak. ▪ Ouders kunnen rechtstreeks of per telefoon communiceren. ▪ Belangrijke beslissingen over de kinderen worden gezamenlijk besproken en genomen. ▪ Ouders werken zo nodig samen om problemen met de kinderen op te lossen en activiteiten te plannen. ▪ Ouders werken samen voor de belangen van de kinderen. ▪ Soepele overgangen van het ene naar het andere huis zijn mogelijk, met rechtstreekse communicatie tussen ouders. ▪ Veranderingen in het rooster worden door de ouders samen aangebracht, op een flexibele manier en met een open houding tegenover verzoeken en onderhandelingen. ▪ Ouders kunnen diverse opvoedkwesties bespreken waarbij zichzelf en hun kinderen betrokken zijn.

Binnen Zicht op de Toekomst wordt gewerkt vanuit het parallel ouderschap naar, indien mogelijk, (deels) coöperatief ouderschap. Dit is mogelijk wanneer beide ouders zich hiervoor kunnen inzetten en de vaardigheden hebben om deze stap te maken.

Tips voor een geslaagd parallel ouderschap

- Doe er alles aan om je emotioneel los te maken van je ex-partner en van het verleden. Maak onderscheid tussen je gevoelens over je ex-partner en de behoeften en gevoelens van je kind. Blijf je richten op datgene waar je controle over hebt: je best doen voor je kind.
- Beheers je emoties tijdens de communicatie met je ex-partner; gedraag je respectvol. Dat houdt over meer in dat je elkaar begroet, zeker waar de kinderen bij zijn.
- Gedraag je op een professionele manier; kies voor de hoffelijke omgangsvormen van formele, zakelijke interacties. Bespreek geen persoonlijke kwesties; blijf je op de kinderen richten.
- Zorgen rond de kinderen benader je op een respectvolle manier die gericht is op het oplossen van problemen. Benoem het probleem, stel oplossingen voor, vermijd beschuldigingen en werk aan effectieve oplossingen.
- Als het lastig is om rechtstreeks met elkaar te spreken, gebruik dan geschreven communicatie. Voor ouders van heel jonge kinderen is een gezamenlijk schrift met name een handige oplossing. Daarin kunnen beide ouders aantekeningen maken over alle belangrijke dingen die moeten worden gecommuniceerd, van groepjes en moeilijk gedrag tot schema's voor maaltijden, middagdutjes en activiteiten.

- Met behulp van e-mail, WhatsApp, aantekeningen en brieven kun je ervoor zorgen dat de communicatie kindgericht en professioneel blijft. Houd een tekst vooral beleefd, helder en kort. Als de emoties hoog oplopen, kun je het beste de kladversie opslaan en die nog een keer te lezen vanuit het perspectief van de andere ouder, voordat je een bericht verstuurt.
- Als het voor het oplossen van conflicten noodzakelijk is rechtstreeks te communiceren en/of te onderhandelen, kun je overwegen een neutrale derde erbij te betrekken om te helpen bij het oplossen van meningsverschillen.
- Bij alle afspraken en discussies over de kinderen zet je achteraf een samenvatting op papier van besluiten.
- Respecteer de tijd die de andere ouder met de kinderen doorbrengt. Maak geen plannen voor activiteiten voor kinderen in de tijd dat ze bij je ex-partner zijn. Als er een belangrijk evenement plaatsvindt, dien dan ruim van tevoren een geschreven verzoek in. Bemoei je nooit met de andere ouder van je kinderen, tenzij het om de veiligheid van de kinderen gaat.
- Betaal kinderalimentatie op tijd! Uit onderzoek komt naar voren dat er een sterke samenhang is tussen het regelmatig betalen van alimentatie en belangrijke gunstige effecten voor kinderen, waaronder betere resultaten op school en minder gedragsproblemen.
- Gebruik je kind nooit als boodschapper, spion of koerier. Maak het geld rechtstreeks over. Gebruik de telefoon, WhatsApp of e-mail om informatie over te brengen.
- Als communicatie verhit en emotioneel dreigt te raken, vraag dan om een afkoelingsperiode en spreek af dat jullie op een later tijdstip op de kwestie terugkomen.

(bron: Kinderen op de eerste plaats, J. Pedro-Carrol)

Voorbeeldmail/wisselschrift (basisschoolkind):

Datum:		
Gezondheid	Zaterdag:	NAAM KIND 1 heel bord rijstmie leeggegeten+allebei veel avocado&komkommer. NAAM KIND 2 linker-onderkies niet schoon te krijgen, daarom afspraak bij tandarts gemaakt voor dinsdag 8dec...waarschijnlijk beginnend gaatje...
Sociaal	Zaterdag:	In parkspeeltuin (klimwand&aan rekken hangen) & thuis in straat gespeeld. Ik zag dat het NAAM KIND 1 heel goed deed, het lange buitenzijn. Binnenshuis kindjes met elkaar gezellig gespeeld (veel rollenspellen). Gedouched. Allebei veel blauwe plekjes op benen van klimmen. 19.15uur gelijk in slaap.
School	Maandag: Dinsdag:	Schoen gezet & gezongen. NAAM KIND was langsgeweest; paar schuimpjes & chocolademuisje in schoen gevonden; ze waren er heel blij mee.
Overige	Dinsdag: Zaterdag: Zondag:	Gedouched. Op tijd, snel en rustig in slaap gevallen. 21uur plasje laten doen op wc. Geen ongelukjes meer in de nacht. NAAM KIND 1 tweemaal en NAAM KIND 2 eenmaal 's nachts laten plassen; luier 's ochtends droog Ruim 12 uren geslapen; fris en fruitig. Luizen gekamd: bij beiden niets gevonden. Kindjes zingend & grappend de bus in. Mutsen op hoofd geprobeerd, worden afgegooid. Toch goede muts (met klittenband) voor NAAM KIND 1 besteld, heeft alleen wat levertijdvertraging. NAAM KIND 2 heeft al een blauwe, geef ik woensdag mee. NAAM KIND 1 heeft roze handschoentjes in haar jaszak. NAAM KIND 2 paarse meegegeven. Meisjes smeren al hun eigen broodjes aan tafel.

Goed ouderschap

Goed ouderschap bevat emotionele warmte en zorg, effectieve discipline en bescherming tegen conflicten die tussen de ouders spelen. Het is een goede voorspeller van het aanpassingsvermogen van kinderen als hun ouders samenleven of gescheiden zijn. Liefhebbend, betrouwbaar ouderschap hangt nauw samen met succes op school, het vermogen van kinderen om hun eigen gedrag te reguleren, minder emotionele problemen en toegenomen welzijn op de lange termijn. Goed ouderschap draait om de balans tussen liefde en grenzen.

(bron: Kinderen op de eerste plaats, J. Pedro-Carrol)

Adviezen voor vaders en moeders vanuit kinderen

- Als dingen de hele tijd veranderen, is dat lastig voor ons.
- Jullie moeten niet zo gestrest en boos zijn waardoor jullie tegen ons snauwen. Dan krijgen wij het gevoel dat jullie ook van ons af willen.
- Behandel elkaar goed, ook al zijn jullie boos op elkaar. Ik krijg pijn in mijn buik van al dat geruzie.
- Zeg ons wat we goed hebben gedaan.
- Jullie moeten alleen dingen zeggen als je het heel zeker weet. Anders krijgen wij hoop.
- Wees eerlijk tegen ons. Vertel het als jullie gaan scheiden, maar bespaar ons de akelige details.
- Gebruik ons niet als postbode of munitie. Ga geen ruzie zitten maken waar wij bij zijn. Zeg niet: je vader is een idioot”. Vraag niet of mama aan het daten is. “Ik kan het niet veroorloven om zoveel speelgoed voor jullie te kopen als jullie vader, maar ik toon mijn liefde door een echt thuis voor jullie te scheppen.”
- Laat ons weten dat we van jullie allebei mogen houden. Verplicht ons niet tussen jullie te kiezen.
- Geef ons niet alles wat we maar willen om ervoor te zorgen dat we jou aardiger vinden dan onze andere ouder.
- Kijk ook eens door onze ogen naar je scheiding.
- Laat ons weten dat je van ons houdt. Ook als we de indruk wekken dat we dat wel weten, moet je het ons nog eens vertellen.
- Wees voorzichtig als je met een nieuwe relatie begint. Wij hopen dat je dan niet opnieuw gaat scheiden. We willen niet nog meer mensen in ons leven kwijtraken.
- Sta voor ons klaar. Wij willen een goede ouder of je relatie nou wel of niet geslaagd is. Je moet niet ook nog eens van ons scheiden.

(bron: Kinderen op de eerste plaats, J. Pedro-Carrol)