

# vraag het aan Jeanette



Jeanette Hultzer werkt vanuit haar eigen praktijk 'Hultzer Coaching' in Delft als balans- en stiefmoedercoach. Ze is vijf jaar (parttime) stiefmoeder van twee jongens, die ½ en 2 ½ jaar oud waren, toen ze in haar leven kwamen. Met hun vader is ze inmiddels getrouwd. Haar coaching en eigen ervaring als stiefmoeder is ze gaan combineren, omdat er steeds meer vraag naar kwam. Inmiddels houdt ze zich fulltime bezig met individuele stiefmoedercoachingtrajecten en stiefmoedergespreksgroepen in Delft en Amsterdam. Ze is ook initiatiefnemer van #Stiefpositief! (<http://www.stiefmoedercoaching.nl> en <http://www.linkedin.com/groups?about=&gid=4180845>)

## Loes...of mijn kinderen?

Ik, Joep (55), vorm een nieuw gezin met mijn partner, Loes (48), en twee van haar kinderen (15 en 13). Loes' oudste zoon (18) woont fulltime bij zijn vader in Portugal. Zelf heb ik drie kinderen (30, 28 en 25), die op zichzelf wonen. Mijn oudste dochter woont in Shanghai en heeft mij onlangs opa gemaakt! Ook al ben ik 10 jaar geleden gescheiden van de moeder van mijn kinderen en 9 jaar samen met Loes, mijn kinderen accepteren Loes niet. Ze willen niet bij ons thuis komen en willen mij met Loes ook niet ontvangen in hun huizen. Het maakt, dat ik niet samen met Loes kan genieten van mijn opaschap en dat doet me veel verdriet. Moet ik mijn relatie met Loes beëindigen? Want mijn kinderen wil ik echt niet kwijt! Mijn ex-vrouw en ik hebben overigens nauwelijks contact, want ook zij wil niets van Loes (en mij) weten!

## Beste Joep,

Het moet mogelijk zijn om zowel de liefde voor Loes, als voor jouw kinderen te koesteren. Het lijkt me zinvol om met je kinderen in gesprek te gaan, per kind apart, want ieder heeft een eigen beleving. Probeer te achterhalen waarom ze zo tegen Loes zijn. Zijn ze wellicht jaloers op de aandacht die Loes en vooral ook haar kinderen van jou krijgen? Hebben zij jouw aandacht wellicht moeten missen? Ik kan me ook voorstellen, dat ze (nog) loyaal zijn naar hun moeder en haar afkeer volgen. Maak jouw kinderen duidelijk, dat zij voor jou altijd belangrijk zullen zijn en blijven en vraag wat ze van je nodig hebben? Wellicht iets meer (individuele) aandacht van jou? Luister goed naar ze en kijk of je meer/anders voor ze kunt doen. Maar maak ook duidelijk dat Loes jouw partner is en blijft. Ze hoeven niet van Loes te houden, maar zullen haar wel moeten accepteren, uit respect voor jou, hun vader.

## Derde wiel

Een 'derde wiel aan de wagen' voel ik, Joyce (35), me. Mijn schoonouders hebben een intense goede band met de ex-vrouw van mijn partner, Ruud, en de moeder van mijn stiefzoon, Kees (7). Kees woont doordeweeks bij zijn moeder en is dan vaak ook bij zijn opa en oma, die om de hoek wonen. In de weekenden is hij altijd bij ons. Ik trek het niet meer om naar mijn schoonouders toe te gaan, terwijl het ook opa en oma zijn voor ons nieuwe zoontje, Michel (2), als Ruuds ex er ook steeds is. Ze was er met Kerst ook weer bij! Bovendien staan er overal nog fotolijstjes met haar, mijn man en Keesje. Ze zijn al vier jaar geleden gescheiden en ik ben drie jaar samen met hun zoon! Ik heb het meerdere keren aangegeven bij Ruud, maar hij wil zijn ex 'haar schoonouders' niet ontnemen... Wat kan ik doen?

## Beste Joyce,

Het zijn inmiddels jouw schoonouders en niet meer die van de ex-vrouw van Ruud. Ik zie het als een verantwoordelijkheid van Ruud om hier met zijn ouders over te praten. De band tussen zijn ex en zijn ouders mag natuurlijk blijven bestaan, ook omdat opa en oma recht hebben op de omgang met Kees. Maar als Ruud met zijn nieuwe gezin bij zijn ouders is, hoort zijn ex-vrouw daar niet bij. Ik begrijp heel goed, dat jij je daar niet prettig bij voelt. Laat jouw man daar erkenning voor geven door met hem te delen hoe dit voor jou voelt, zowel haar fysieke aanwezigheid als de fotolijstjes. Vraag hem om de verandering, die je nodig hebt. Ga staan voor jouw plek!>

## Puberaal en verwend

Vorig jaar ben ik, Nancy, hertrouwd met Cees. Ik heb twee dochters (25 en 23) uit mijn vorige relatie. De oudste is gaan samenwonen met haar vriend en de jongste is met mij ingetrokken bij Cees en zijn enige zoon, Flip (21). Flip studeert in Utrecht en is nu steeds vaker bij zijn moeder, die dichtbij Utrecht woont. Maar in de weekenden is hij altijd bij ons. Ook al is hij in zijn hart een lieve jongen, hij gedraagt zich heel puberaal en verwend. Als hij zijn zin niet krijgt, of iets hem tegenzit, gaat hij verbaal vreselijk te keer. Omdat hij ook heel groot en sterk is, ben ik gewoon bang van hem, ook al heeft hij nog nooit fysiek geweld gebruikt. De weekenden zijn echt vreselijk in huis. Mijn jongste dochter kon het niet meer aan en is bij haar vader, mijn ex-man gaan wonen. Ik voel me hier vreselijk schuldig over. Hoe kan ik hiermee omgaan?

## Beste Nancy,

Weet Cees hoe jij tijd onder de weekenden? Het is belangrijk, dat je dit met hem deelt en met Cees samen bespreekt hoe hij hierover met Flip in gesprek kan gaan. Zolang Flip bij jullie is, heeft hij zich wel te gedragen naar bepaalde regels. Zijn Cees en jij het daarover eens? Sowieso hoeft jij de weekenden ook niet altijd thuis te zijn. Probeer wat meer voor jezelf te doen en met jouw dochters! Laat je jongste dochter weten hoe erg je haar mist en hoe verdrietig je erover bent, dat ze niet meer bij je woont. Probeer zoveel mogelijk contact met haar te hebben en te communiceren over je gevoel, zonder haar een schuldgevoel aan te praten. Zij heeft het recht om bij haar vader te zijn, die vrijheid moet ze van jou krijgen. Maar laat haar wel voelen, dat ze bij jou altijd even welkom is, zo niet in jouw/jullie huis, dan wel altijd in jouw hart!

## eeh Mark oh nee pappa

Zes jaar geleden ben ik, Theo, gescheiden van mijn ex, Maureen. Onze twee zonen wonen 40% van de tijd bij mij en mijn nieuwe vrouw en voor de rest bij Maureen en haar nieuwe man, Mark. Als de jongens bij ons zijn, noemen ze mij vaak 'mamma' of 'Mark', met name op de wisseldag of de dag erna. Vaak corrigeren ze zichzelf gelijk en dan krijg je dus "mamma, ehhh, Mark, ehhh pappa?" als ze me roepen. Ik begrijp dat het verwarrend voor ze is rondom de wissel, maar het doet wel pijn om de naam van de man te horen uit hun mond, die meer tijd met mijn kinderen doorbrengt, dan ik. Is dit iets wat ik moet accepteren? Overigens is Mark een goede vent en liefdevolle stiefvader voor mijn kinderen.

## Beste Theo,

Ik begrijp, dat het pijnlijk voor je is. Maar inderdaad zul je moeten accepteren dat het voor je zonen steeds omschakelen is, wanneer ze van huis en ouder wisselen. Deze situatie hebben zij niet gewenst. Dat het voor jou ook moeilijk is om te gaan met een stiefvader in hun leven is begrijpelijk, maar zul je toch beter proberen los te laten. Richt je op het positieve. Je vindt Mark een geschikte man, toch? Wees daar dan blij mee. Kan het nog zijn, dat je ontevreden bent met de huidige omgangsregeling en meer tijd zou willen met je zonen? Wellicht kun je met Maureen nieuwe afspraken maken? En als de jaloezie je toch weer pakt, probeer dan steun te zoeken bij je vrouw!•

Heb jij een vraag aan... Jeanette? Mail rechtstreeks naar [jeanette@hultzercoaching.nl](mailto:jeanette@hultzercoaching.nl) en wellicht wordt jouw vraag in één van de volgende edities beantwoord. Laat je ook weten of jouw eigen naam vermeld mag worden?