

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 1/2 en 2 1/2 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>)

Vakantie

Afgelopen twee zomers waren we als (stief)gezin op vakantie. Mijn vrouw vond dit te druk en kon er niet van genieten. Mijn zonen (7 en 9) hebben het wel naar hun zin gehad. Ik, Rik, genoot mee met mijn jongens, maar voelde me ook schuldig naar mijn vrouw. Deze zomer wil ze niet met het gezin op vakantie. Ik begrijp haar, maar voel ook teleurstelling bij mezelf en voor de jongens (die weten het nog niet). Ze zijn dol op mijn vrouw. Wat kan ik hiermee doen?
Rik

Beste Rik,

Ik begrijp je spagaat! Het is niet noodzakelijk om als gezin op vakantie te gaan. Veel belangrijker is het dat jullie het gehele jaar door als gezin fijn functioneren. Zie je het zitten om deze keer zonder je vrouw op vakantie te gaan? Dat kan dan een echte mannenvakantie worden. Het zal het contact met je zonen zeker goed doen, zoveel qualitytime. Jouw vrouw zal de ruimte en rust kunnen ervaren in jullie afwezigheid en het verschil kunnen ontdekken. Wellicht komt ze tot een verrassende conclusie en wil ze de volgende keer wel weer mee of in een andere vorm! Vergeet niet ook iets met je vrouw samen te plannen, zodat ook zij jouw aandacht krijgt deze zomer. Ik wens jullie een fijne zomervakantie!

Ik kan het niet meer aan

De drie kinderen van mijn man zijn in co-ouderschap bij ons, twee weken op, twee weken af. Mijn man heeft het momenteel vreselijk druk op zijn werk en is daardoor weinig thuis. We hebben samen ook nog een dochtertje van twee. Ik, Roos, kan de zorg voor vier kinderen niet meer aan alleen. Laatst kreeg ik met mijn oudste stiefzoon, die aan het puberen is, een enorme aanvaring. Hij schold me uit. Mijn man nam het voor hem op. Toen barstte voor mij de bom. Ik houd wel van hem, maar overweeg nu toch bij hem weg te gaan. Ik voel me niet meer gesteund en gewaardeerd door hem. Wat adviseer jij?
Roos

Beste Roos,

Je emmer loopt over! Het wordt tijd voor nieuwe afspraken over de taakverdeling in huis, zeker in de twee weken dat je stiefkinderen bij jullie zijn. Het is aan jouw man om er zoveel mogelijk voor zijn kinderen te zijn in die tijd. Laat hem meer zijn vaderrol oppakken. En als dat door zijn werk niet lukt, zal hij wellicht iets moeten aanpassen in het schema en met de moeder van zijn kinderen afstemmen. Zijn kinderen, zijn verantwoordelijkheid! Ga voor jezelf na welke taken je wel nog kan en wil opbrengen en laat de rest aan hem over. Geef dit een kans. Weggaan kan altijd nog. Schakel eventueel begeleiding in van een coach voor jezelf of jullie samen. Zorg eerst maar eens goed voor jezelf. Sterkte! >

Cadeaus

Mijn stiefzoon is heel strikt - cadeaus die hij heeft gekregen bij mama blijven daar, cadeaus die hij heeft gekregen bij papa thuis blijven bij ons. Maar nu hij 16 is net jarig geweest en heeft twee spaarpotten en daar zit samen genoeg in voor een Xbox of Playstation 3. Alleen moet die dan bij papa staan of bij mama? Hoe helpen we hem bij deze keuze? Hij is twaalf geworden. Dank!
Merel

Beste Merel,

Het belangrijkste is, dat jullie hem het gevoel geven, dat hij ook echt de keuze heeft. Dat het gaat om waar het apparaat komt te staan en het niet een keuze tussen de personen pa of mama is. Ik denk dat je hem op drie terreinen moet laten nadenken/onderzoeken:

1. Bij wie brengt hij de meeste tijd door en heeft hij dus het meest profijt van zijn aanschaf?
2. Bij wie heeft hij de meeste speelkameradjes om mee te gamen?
3. Bij wie is het 'gameklimaat' het gunstigst?

En wellicht kunnen jullie hem ook de mogelijkheid bieden om na een bepaalde proefperiode op zijn keuze terug te komen, als het in de praktijk tegenvalt, en het apparaat te verhuizen naar het andere adres. Succes!

Streng

Mijn dochter (12) heeft aangegeven niet meer graag bij mij, Pieter, en mijn partner te komen. Ze vindt me te streng. Het contact tussen mijn ex-partner en mij is goed en ik heb dit dan ook met haar besproken. Het verschil in onze opvoeding en huisregels blijkt wel mee te vallen. Hoe help ik mijn dochter toch graag bij ons te zijn?
Pieter

Beste Pieter,

Aangezien jullie goed contact hebben, stel ik voor, dat jullie met z'n drieën om de tafel gaan (met je ex en dochter). Laat je dochter vertellen waarin ze jou strenger vindt, zonder dat jullie hier op in gaan. Luister aandachtig naar haar en schrijf haar punten op. Vraag door, als je het niet begrijpt of het gevoel hebt, dat er iets anders onder zit. Op een ander moment bespreek je met je ex, zonder jullie dochter erbij, het lijstje met punten. Bepaal dan voor jezelf wat je kan en wil veranderen. Koppel in ieder geval terug aan je dochter wat je bereid bent te veranderen en wat niet. Wees vervolgens consequent in de uitvoering. Met een verschil per huishouden kan je dochter wel leren leven, zeker als het duidelijk is! Ze zal zich door deze aanpak in ieder geval gehoord en serieus genomen voelen. Dat is zo belangrijk! •

Heb jij een vraag aan... Jeanette?

Mail rechtstreeks naar 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?