



Vraag het aan Jeanette

Heb jij een vraag aan... Jeanette?

Mail 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?

Vier weken op/af, help!

Mijn mans kinderen zijn al een paar jaar 2 weken bij ons en dan 2 weken bij hun moeder en stiefvader. Nu heeft moeder aangegeven naar 4 weken op/af te willen gaan. Zo was het een aantal jaren geleden ook en dat viel mij toen erg zwaar. Het bericht van moeder gaf mij gelijk hartkloppingen en de stress blijft aan...

Stiefvader

Beste stiefmoeder,

Wat heeft de 4 weken-regeling des tijds zo zwaar gemaakt voor jou? Maak een lijstje van die factoren en kijk welke factoren nu weer zouden kunnen gaan spelen (sommige verdwijnen met de tijd). Kijk wat je nu zelf anders zou kunnen doen en wat je nodig hebt van je man, de moeder en de kinderen om op dit verzoek in te kunnen gaan. Verder adviseer ik jouw man om moeders beweegredenen te achterhalen en bij zijn kinderen te informeren hoe zij zich voelen bij de huidige regeling en een eventuele verandering. Bespreek goed met jouw man wat jullie behoeften zijn hierin en neem daarin de wensen van de kinderen en moeder mee. Succes!

Harmonieus gezin

Ik ben gezegend met een fantastische vrouw, die ik nooit meer kwijt wil. Maar als mijn twee kinderen, uit mijn vorige relatie, langer dan 3 dagen bij ons zijn, in vakanties, verandert ze echt in een hysterische, boze stiefmoeder. Ze is onder begeleiding van een stiefmoedercoach en dat heeft ons al heel veel gebracht, namelijk dat ze alleen nog verandert wanneer de kinderen langer bij ons zijn. Afgelopen vakantie was het ook weer raak. Toen is ze na 3 dagen naar het vakantiehuisje van haar ouders gevlucht. Ik vind dat erg moeilijk. Ik wil het liefste met z'n vijven - we hebben nog een zoontje samen - gezellig samen zijn, juist ook in de vakanties.

Alfred

Beste Alfred,

Wat jij verlangt, is natuurlijk heel mooi en, buiten de vakanties om, inmiddels ook haalbaar, zo lees ik! Kun jij, zonder jouw verlangen los te laten, accepteren, dat het niet altijd haalbaar is? Voor jouw fantastische vrouw is het na een aantal dagen met haar stiefkinderen tijd om zich even terug te trekken. Nu je dat patroon weet, kun je daar misschien vooraf al rekening mee houden, zodat ze niet hoeft te veranderen in de 'boze stiefmoeder'. Jullie kunnen in de vakantieplanning meenemen, dat zij regelmatig momentjes voor zichzelf heeft. Mag ze zich van jou en zichzelf even terugtrekken uit het gezin om tot zichzelf te komen en op te laden?

Verloren zoon?

Mijn vrouw en ik ondervinden de laatste tijd veel spanning in onze relatie. Mijn zoon is de boosdoener. Een jaar geleden is hij weggegaan bij zijn moeder/mijn ex en full time bij ons komen wonen. Hij is 18 en werkt, althans, dat vindt hij zelf. Zijn werken is vaak 's nachts, onregelmatig en levert hem weinig op. Hij heeft schulden bij mij en zijn moeder, maar komt niet tot afbetalen. Overdag komt hij nauwelijks zijn bed uit en draagt dan ook niet bij aan het huishouden en gezinsleven (mijn vrouw heeft twee dochters die om de week bij ons zijn). Mijn vrouw vindt dat ik hem aan moet pakken en daar heeft ze natuurlijk ook gelijk in. Echter, de afgelopen 8 jaar heb ik mij nauwelijks met hem bemoeid. Ik weet dus niet zo goed, hoe ik met hem om moet gaan en ben eigenlijk ook bang om hem het huis uit te jagen en hem voorgoed kwijt te raken.

Raymond

Beste Raymond,

Ik begrijp je angst om je zoon (weer) te verliezen, maar ben je hem nu ook niet 'kwijt'? Het is nooit te laat om in te grijpen. Het lijkt me goed om met hem in gesprek te gaan, waarbij je hem als volwassene betreft. Vraag hem wat hij wil met zijn leven? En hoe hij daar wil komen? Help hem vervolgens structuur en ritme aan te brengen in zijn leven door (kleine) doelen te stellen en hem daar vervolgens voor te belonen. Laat hem zelf



steeds een voorstel doen, zoals een afbetalingsregeling, en maak daar dan reële afspraken met hem over. Zorg voor naleving. Evalueer regelmatig. Leg hem in ieder geval uit, dat je vanuit (vader)liefde het beste met hem voor hebt en leer hem zelfstandig te worden en voor zichzelf te gaan zorgen. Wellicht heeft hij ook nog onverwerkt verdriet en mist hij zijn moeder. Waarom is hij bij haar weggegaan? Geef hem ruimte en gelegenheid om er met jou of iemand anders over te praten. Succes!

Fijner bij haar vader!

Mijn ex-man en ik zijn, helaas, 6 jaar geleden gescheiden. We hebben een prachtige dochter samen, Melissa (15 jaar). Vanaf mijn zwangerschap heb ik mij alleen gevoeld in het ouderschap. Mijn ex-man heeft geen seconde minder gewerkt om met zijn dochter (en mij) te kunnen samenzijn. Na de scheiding heeft Melissa wel omgang met haar vader gehad, om het weekend. Maar sinds een jaar trekt ze erg naar hem toe en is ze de helft van de tijd bij hem en dat lijkt zelfs nog meer te worden. Ik gun haar echt het contact met haar vader. Ik ben blij voor haar, dat hij nu wel zijn best doet en er meer tijd aan besteed. Maar ik mis haar zo vreselijk, wanneer ze bij hem is. Hoe kan ik

hier mee omgaan? Ik wil niet, dat Melissa last heeft van mijn verdriet.

Moeder

Beste moeder,

Ik begrijp, dat je hier verdriet en gemis voelt. Het helpt zeker niet om het weg te stoppen, maar het voor Melissa zoveel mogelijk verbergen, is wel een goed idee. Voor haar is het goed en belangrijk om een goede band te hebben met haar vader. Goed, dat je haar die ruimte geeft. Probeer in de tijd dat ze bij haar vader is zoveel mogelijk afleiding te zoeken. Ga dingen doen waar je blij van wordt en energie van krijgt, zodat je weer opgeladen bent voor jezelf en voor haar, wanneer ze wel bij je is. Doe ook vooral dingen, die je niet kunt doen, als ze er is. Zo bereid je jezelf ook alvast een beetje voor op de periode dat ze op zichzelf woont en nog minder bij je is. Probeer verder zoveel mogelijk te genieten van haar gezelschap, wanneer ze bij jou is. Vraag haar wat ze fijn en gezellig vindt bij jou en met jou en doe dat zoveel mogelijk. Geniet van je vrije tijd en moeder-dochter tijd!



Jeanette Hultzer werkt vanuit haar eigen praktijk 'Hultzer Coaching' in Delft als balans- en stiefmoedercoach. Ze is zes 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 full time bezig met individuele (stiefmoeder-) coachingtrajecten en stiefmoedergespreksgroepen in Delft. Ze is ook initiatiefnemer van de #Stiefpositief-groep op LinkedIn! en www.stiefpositief.nl