



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?

Vriend gemist op vakantie

Mijn vriend en ik zijn deze zomervakantie voor het eerst met alle (stief-) kinderen weggeweest. Hij heeft vier kinderen en ik heb er twee. Tussen de kinderen onderling klikt het goed. Mijn vriend vond het een fantastische vakantie, maar ik... heb hem gemist en was gesloopt bij thuiskomst. Hij vindt het gezellig om alles met elkaar te doen, tot 's avonds laat, en ik heb behoefte aan af en toe een momentje samen, zonder (ook mijn eigen) kinderen, zoals borreltijd! Op deze manier wil ik niet meer op vakantie...

Carol

Beste Carol,

Het is wel zo eerlijk en fijn om tijdens een vakantie (maar ook op andere momenten dat jullie allemaal bij elkaar zijn) aan beider behoeften tegemoet te komen. Ga nu al het gesprek aan voor het volgende moment en geef daarbij goed aan wat jouw behoeften zijn. Laat je vriend zich ook uitspreken. En geef de kinderen hier ook een stem in.

Maar het moet wel mogelijk zijn om aan de kinderen uit te leggen, dat ze even zichzelf moeten vermaken, zodat jullie aandacht kunnen geven aan elkaar. Al is het maar een (borrel-) uurtje! En ook op vakantie kun je ze best af en toe een avond wat eerder naar bed brengen om bij te slapen, zodat jullie aan elkaar toekomen.

Negativiteit beu

Mijn stiefdochter uit zich voornamelijk negatief. Ze praat/klaagt over wat er allemaal niet goed is aan haar, haar moeder, vader, mij,... eigenlijk iedereen. Ik word daar zo moe van, dat ik er steeds meer tegenop zie, als ze weer bij ons komt voor het weekend. Ook mijn man/haar vader is het beu en ik vind deze invloed ook niet goed voor mijn zoontje, en haar halfbroer. Hoe kunnen wij dit tij keren?

Daniella

Beste Daniella,

Ja, negativiteit is te keren! Laat je stiefdochter, bijvoorbeeld aan tafel tijdens de maaltijd, eerst een tijd (5 minuten) 'uitrazen' over wat er niet goed is. Gaaf haar vervolgens erkenning hiervoor, zoals: "Goh, wat vind ik dat jammer voor je". Stel dan voor een 'rondje positiviteit' te doen en begin zelf, of laat haar vader starten. Noem daarbij, ongeveer, drie positieve momenten op van die dag/week. Geef de beurt vervolgens aan haar. Doe allemaal mee.

Veel plezier!

Bedritueel

Ik ben nu twee jaar gescheiden van de moeder van mijn twee zonen. Het eerste jaar ben ik alleen/met de jongens geweest. Sinds één jaar heb ik een nieuwe vriendin met wie ik sinds kort samenwoon. Voor haar heb ik het 'bedritueel' veranderd. De jongens slapen bij mij, dus ik las ze ook voor in mijn/'het grote' bed voor het slapengaan. Mijn vriendin wil niet dat de jongens bij ons in bed slapen en dat begrijp ik. Maar ze wil eigenlijk dat de jongens helemaal niet bij ons in bed komen, dus ook niet om voor te lezen. Is dat reëel?

Richard

Beste Richard,

Ik kan me voorstellen, dat je het lastig vindt om veel te veranderen, voor je zonen en jezelf, na alles wat er al gebeurd is. Maar ook jouw vriendin's behoefte aan eigen ruimte is essentieel en zal met respect en aandacht bekeken mogen worden. Praat samen over jullie wensen en gevoelens en maak een nieuwe afspraak die recht doet aan jullie beiden. Als je er samen niet uitkomt, raadpleeg dan een (Stief(plan)coach! Vervolgens is het belangrijk dat jij jullie besluit duidelijk overbrengt naar je kinderen. Vertel het vanuit jezelf en houdt het bij jezelf. Ze zullen het makkelijker van en door jou accepteren, dan vanuit je vriendin. Succes!



Ik mis mijn kinderen

Mijn zoon (21 jaar) komt na een incident, vijf jaar geleden, niet meer bij mij en mijn nieuwe vrouw. Hij wil ook geen contact meer en heeft niet gereageerd op mijn pogingen hiertoe. Ik heb ook nog twee dochters (17 en 14), die nog wel komen, maar zich totaal niet houden aan de omgangsregeling. Ik mis ze alle drie en kan hier ook al niet over praten met hun moeder/mijn ex-vrouw. Ik heb het gevoel dat mijn ex bewust de kinderen bij mij weghoudt. Mijn nieuwe vrouw heeft me gestimuleerd jou te schrijven, want ze ziet hoe mij dit opbreekt. Kun je ons helpen?

Henk

Beste Henk,

Mijn advies is om toch opnieuw het gesprek aan te gaan met je ex-vrouw. Als ze je niet wil spreken, stuur haar dan een brief of email. Maak duidelijk dat het jou vooral gaat om het belang van jullie kinderen. Ze hoeft met jou niets, behalve jou en jullie kinderen ruimte te geven voor goed contact met elkaar. Dat is belangrijk voor hun welzijn. Je zou haar ook kunnen wijzen op de 'Open brief van Villa Pinedo: Aan alle gescheiden ouders van Nederland' (te downloaden via <http://www.villapinedo.nl>).

Verder zijn jouw kinderen op een leeftijd, dat je ook prima rechtstreeks met hun kunt praten, of naar ze schrijven. Vertel ze dat je hen mist en vraag ze wat hun eventueel dwarszit, waardoor ze niet/minder komen. Sterkte!



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! www.stiefservice.nl en www.stiefpositief.nl