



ALLEENSTAAND OUDERSCHAP

In onze samenleving wordt de groep alleenstaande ouders steeds groter. Een situatie die nieuwe vragen en moeiten met zich meebrengt. Oprechte zorg voor elkaar betekent dat we naar wegen willen zoeken hoe we ondanks verschillende leefsituaties, elkaar hierin tegemoet kunnen komen en op concrete wijze met elkaar kunnen meeleven. In gesprek met alleenstaande ouders kwamen een aantal suggesties aan de orde die we in dit materiaal willen doorgeven.

De allereerste suggestie was: Accepteer de realiteit van de eigen situatie en zoek naar een juiste houding. Daarbij is iedere situatie van een alleenstaande ouder weer anders. Of je je partner door de dood hebt verloren of door een scheiding alleen bent komen te staan maakt bijvoorbeeld een groot verschil uit. Dit geldt ook het ongehuwd moeder-zijn. Daarnaast telt de gezinssituatie waarmee je te maken hebt: jonge kinderen of al oudere kinderen. Een familie en kennissenkring die je opvangt of juist afstand neemt.

Aanvaarding van de eigen levenssituatie kan vreselijk moeilijk zijn, maar is noodzakelijk om tot goede besluiten te komen die van belang zijn voor jezelf en de kinderen. Die besluiten kunnen de persoonlijke verwerking van verdriet en boosheid betreffen, maar ook de aandacht die je kinderen nodig hebben in een emotioneel verwarrende en onzekere periode. En natuurlijk brengen eventuele andere woonomstandigheden zorgen met zich mee.

Alleenstaande ouders benadrukten vaak het volgende:

- Vergelijk je situatie niet steeds met die van andere 'complete' gezinnen.
- Aanvaard het feit dat je er alleen voorstaat en probeer samen met de kinderen een hecht team te vormen. Overvraag jezelf daarbij niet. Je kunt bijvoorbeeld niet vader en moeder tegelijk zijn. Concentreer je op je eigen unieke betekenis en rol, en zoek daarnaast mogelijke aanvulling via vertrouwde familieleden en vrienden.
- Bouw, ondanks financiële beperkingen, aan goede herinneringen bij het kind, door samen gezellige dingen te doen. Financiële zorgen mogen het klimaat thuis niet zó beïnvloeden, dat ze niet leren genieten van ontspanning, van 'kleine' extra's zoals een picknick in het bos, of een fietstocht met aansluitend een pannenkoek eten buiten de deur.
- Koester oprechte vriendschap met anderen, waarbij jij jezelf kunt zijn én de ander eerlijk is.

Geef leiding

Tweede advies: Geef leiding, zodat kinderen weten waaraan ze toe zijn.

Door het besef dat kinderen veel tekort kunnen komen, is er soms een neiging tot verwennen. Toch

is het goed om op een realistische, maar heldere wijze met kinderen om te gaan. Bijvoorbeeld: 'We hebben het misschien niet altijd makkelijk, maar we hebben elkaar en proberen het samen goed te hebben.' Een 'medelijdende houding' helpt hun niet, wél een realistische instelling. Dit houdt o.a. duidelijke 'huisregels' in, afspraken die in het belang van het hele gezin zijn. Duidelijkheid in leiding geven geeft aan kinderen een gevoel van zekerheid. Ze weten dan wat van hen verwacht wordt en wat hun aandeel is. Teveel vrijheid kan onzekerheid geven en belastend werken. Naast begrip en liefde hebben ze ook leiding nodig.

Bevestig ieder kind

Derde advies: Blijf ieder kind in zijn of haar eigen waarde bevestigen.

Voor ieder kind is bevestiging van belang. Maar vooral in het geval een kind zijn vader verliest of door scheiding vader en moeder uit elkaar gaan, is emotionele bevestiging nodig, door het kind te laten merken dat je van hem of haar houdt. Dat het niet aan hen ligt, dat je de situatie óók erg vindt. Door mee te leven met wat je kind bezig houdt, en hiervoor tijd te nemen, ook al kan die tijd om praktische redenen beperkt zijn, laat je merken dat je niet alleen in eigen verdriet en moeite opgaat. Als je als ouder er dan maar écht bent! Met je gevoel en met je gedachten. Kinderen moeten daarbij merken dat je het niet uit plichtsbesef doet of omdat het kind er 'recht' op heeft, maar omdat je het zelf wilt, héél bewust. Omdat het óók voor jou belangrijk is.

Groei als persoon

Een vierde advies: Blijf je als alleenstaand ouder ontwikkelen: als persoon.

Ook al vraagt het gezin en een eventuele werkring veel, blijf openstaan voor vorming en ontwikkeling.

Voorkom een te kleine leefwereld, maar ontwikkel ook interesses náást het gezin, waardoor je niet vervreemd raakt van anderen, van leuke dingen en van de wereld om je heen.

Als voorbeeld is te denken aan cursussen op het creatieve vlak waarbij je eveneens andere mensen leert kennen, of aan betrokkenheid bij één of andere werkgroep met een doelstelling waarin je je kunt vinden.

Vriendschappen en de betekenis van een plaatselijke, kerkelijke gemeente kunnen hierbij ook van betekenis zijn. Wél blijkt uit gesprekken met alleenstaande ouders, dat ze zich wat dit betreft vaak 'buitenstaander' voelen.

Hierin ligt een opdracht voor iedereen die deel uitmaakt van een geloofsgemeenschap. Zo vinden alleenstaande ouders het vaak moeilijk om steeds zélf initiatief te moeten nemen. De vrees voor afwijzing en teleurstelling kan hen hierin geremd gemaakt hebben. Wanneer ze hierin tegemoet gekomen worden, betekent dat veel voor hen. Aan de andere kant zijn veel mensen zich onvoldoende bewust waarmee een alleenstaand ouder geconfronteerd wordt. Een alleenstaande vrouw gaf daarom als advies: stap over je vrees heen en blijf toch initiatieven nemen in het belang van jezelf en de kinderen, maar op zo'n wijze dat mensen zich vrij blijven voelen.

Niet kiezen tussen ouders

Een laatste advies: In het geval van scheiding: laat kinderen niet kiezen tussen de ouders.

Een gescheiden moeder: 'Ik wil het contact met hun vader niet in diskrediet brengen. Ik kom er tegenover de kinderen eerlijk voor uit dat een scheiding geen goede zaak is, maar dat het tòch heeft plaatsgevonden. Ik wil dat ze met een gevoel van respect voor hun vader kunnen leven. Goede afspraken over een bezoeksregeling zijn dan ook van belang.'

Ze voegt er verder aan toe: 'Concreet betekent het dat ik bijvoorbeeld, nádat ze met hun vader vakantie hebben gehad, niet de vraag stel: Met wie vond je het fijnst, met pappa of met mij? Ze mogen niet betrokken raken in een 'vergelijkend denken', waarbij ouders aan hen trekken. Ze willen vaak aan beiden loyaal zijn. Ik moet mijn onzekerheid en kwetsbaarheid op dit gebied onder ogen

zien, en deze gevoelens zelf met God leren verwerken en een plaats geven.

Hij wil mij helpen om beter met schuld- en minderwaardigheidsgevoelens om te gaan en Hij is van alles op de hoogte. Ik heb dit contact met God dagelijks nodig. Mijn dagboekje is hierbij een stimulans, maar ook het lezen van een goed boek of het luisteren naar muziek en geestelijke liederen. God moet de eerste plaats in mijn leven hebben.'

In dit alles is het gebed heel belangrijk. Een alleenstaande moeder zei: 'Ik moet elke dag opnieuw leren mijn kinderen in Gods handen te leggen, wetend dat Hij nog meer van ze houdt dan ik van ze kan houden.'

Om over na te denken/ gespreksvragen:

1. Voor gehuwden: In hoeverre ben ik mij bewust van vragen waarmee alleenstaande ouders te maken hebben?
Welke betekenis kan ik voor hen hebben?
2. Voor alleenstaanden: Durf ik eerlijk met vragen en gevoelens om te gaan?
Ben ik bereid mijn situatie niet steeds met anderen te vergelijken?
Wat vraagt dit van mij?

Tekst: Marleen Ramaker
© 2006
St. Bijbel, Media & Samenleving