



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?

Mijn dochter raakt haar vader kwijt

De vader van mijn dochter en ik zijn vijf jaar geleden gescheiden. Mijn ex-man is hertrouwd met een vrouw die al twee kinderen had uit haar vorige relatie. Samen hebben ze nog een kind erbij gekregen. Sinds die kleinste er is (nu 1 jaar), heeft mijn ex-man steeds minder tijd voor onze dochter. Hij is zelfs niet op haar verjaardag verschenen, terwijl ze dat zo wenste en hem dat ook heel duidelijk heeft gemaakt. En aankomende zomer 'mag' ze maar 1 week mee op vakantie met haar vader, want "langer kan haar stiefmoeder echt niet aan". Ik heb geprobeerd hierover met hem te praten, maar dat heeft niet geholpen om mijn dochter haar vader meer te laten zien. Ze is ongelooflijk verdrietig en ik weet niet meer wat ik hieraan nog kan doen?!

Rianne

Beste Rianne,

Wat een verdrietige situatie voor je dochter en jou. Soms verliezen ouders (het belang van) hun eigen kinderen, helaas, uit het oog. Ik merk dat jij probeert om dit niet zo ver te laten komen bij de vader van je dochter. Het is ook belangrijk dat jullie dochter een band heeft met haar beide ouders. Ik zou dan ook blijven proberen om hem bewust te maken van de ervaring en gevoelens van je dochter over zijn gedrag en houding. Als hij het van jou niet aanneemt, zou je er een onafhan-

kelijke derde bij kunnen betrekken. Misschien hebben jullie nog een gemeenschappelijke vriend of familielid die hierin een rol kan spelen? Eventueel kun je een mediator inschakelen. En ondanks jouw goede intenties en pogingen kan het ook zijn, dat je dochters vader zich verder terugtrekt. Probeer haar zo goed mogelijk op te vangen en met haar te praten over haar gevoel, zodat ze het wel kwijt kan. Of laat het haar opschrijven. Wellicht kan ze dit, later, aan haar vader laten lezen. Ik wens jullie sterkte!

Mijn man 'vadert' niet

Mijn man heeft een dochter (13) uit zijn vorige relatie. Samen hebben we nog een zoontje. Mijn stiefdochter is om het weekend bij ons en de helft van de vakanties, althans op papier. Steeds vaker wil ze niet komen, omdat er dan bij mama (in de buurt) iets te doen is met vriendinnen. Mijn man probeert haar dan toch te halen en is dan veel heen en weer aan het rijden. Maar als ze dan bij ons is, doet mijn man niets met haar (behalve 'taxiën'). Hij wil dan dingen met zijn vieren ondernemen, maar ik wil dat al een tijd niet meer. Sinds mijn stiefdochter aan het puberen is, kan ik haar niet uitstaan. Ik stimuleer mijn man om samen met haar leuke dingen te doen, maar als ons zoontje en ik niet mee gaan, weigert hij dat. Ook al kan ik even niet door één deur met haar, gun ik haar zo tijd met haar vader. Daar heeft ze toch ook behoefte aan? Dus zit ze de hele dag alleen maar met haar telefoon te spelen of voor de buis

te hangen. Vind je het gek dat ze niet meer wil komen?

Fleur

Beste Fleur,

Je hebt helemaal gelijk dat het goed en belangrijk is voor je stiefdochter om tijd met haar vader door te brengen. Goed, dat je dat stimuleert! Ook al is het natuurlijk jammer voor jou en haar, dat jullie nu niet met elkaar overweg kunnen. Beter dat erkennen, dan jezelf forceren! Probeer wel voor jezelf te achterhalen wat het moeilijk maakt, dit contact, en daar iets mee te doen. Intussen is het jouw man's verantwoordelijkheid om zijn vaderrol in te vullen. Dus je kan stimuleren wat je wil, maar hij moet het doen. Wellicht helpt het om even niet te stimuleren en het helemaal bij hem te laten en je op je eigen proces te focussen.

Ik kan niet meer!

Samen met mijn twee dochters, mijn nieuwe partner en zijn twee dochters vormen wij nu zo'n twee jaar een samengesteld gezin. Mijn dochters zijn nagenoeg full time bij ons. Mijn jongste dochter (12) gaat alleen nog om het weekend naar haar vader. De oudste (14) wil daar niet meer heen. Mijn man's dochters zijn om de week de hele week bij ons. Omdat mijn man veel in het buitenland is voor zijn werk, komt de zorg voor zijn dochters ook veel op mij aan. Ik heb mijn handen al vol aan die van mij. De ene heeft leerproblemen en de andere is



zwaar aan het puberen. Ik kan de puberende dochters van mijn man er niet meer bij hebben. Het is me te veel. Mijn man vindt dat ik overdrijf. Ik overweeg om bij hem weg te gaan, ook al wil ik mijn dochters niet nog een scheiding aandoen...

Oververmoeide (stief)moeder

Beste (stief)moeder,

Het is al zwaar voor jou en jouw dochters dat hun vader nauwelijks een bijdrage levert aan het opvoeden/opgroeien van jullie dochters. Je beschrijft min of meer een situatie van alleenstaand moederschap. Ik kan me dan ook goed voorstellen, dat je moeite hebt om daar nog twee pubermeiden bij te krijgen, ook al is dat parttime. Dat is, mijns inziens, ook niet jouw verantwoordelijkheid! Ik zou bespreekbaar maken dat zijn dochters bij hun moeder zijn, als hij in het buitenland is. In ieder geval mag je wel aangeven, dat jij dit niet meer volhoudt en dat er wat moet veranderen. Vertel hem dat je op deze manier niet samen verder kunt. Het kan ook zinvol zijn om een Stiefplancoach in te schakelen, zie www.stiefplan.nl Verder zou je alle meiden ook bepaalde taken in huis kunnen geven.

Kleine worstelaar

Vanwege mijn relatie heb ik (Rachid) twee stiefzonen erbij gekregen. Alle contacten over en weer zijn goed te noemen. Alleen de oudste (10) worstelt met zichzelf. Hij heeft last van te weinig zelfvertrouwen, woedeaanval- len en agressie. Dit gaat met vlagen, dus hij heeft ook betere periodes. Zowel de biologische vader als moeder erkennen dat het niet goed gaat met hem, maar komen niet tot stappen. Wat kan ik doen?

Beste Rachid,

Vaak zien we als stiefouder, omdat we wat neutraler in het gezin staan, eerder en helder dat er iets aan de hand is met een stiefkind. Toch is het vervolgens lastig hier wat mee te doen. Allereerst hoe breng je dit? Een biologische ouder kan zich aangevallen voelen, wanneer je iets over haar/zijn kind zegt wat negatief is. Probeer een goed moment te kiezen om hier wel over te praten met jouw partner. Geef aan, wat je ervaart bij je stiefzoon en waar je zorgen liggen. Uiteindelijk is het aan haar, samen met de biologische vader, om te beslissen wat en hoe hierin te doen.



Jeanette Hultzer werkt vanuit haar eigen praktijk 'Hultzer Coaching' in Delft als balans- en stiefmoedercoach. Ze is zeven 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 getrouwd. Haar coaching en eigen ervaring als stiefmoeder is ze gaan combineren, omdat er vraag naar kwam. Al vijf jaar houdt ze zich full time bezig met individuele (stiefmoeder-/stiefouder-) coachingtrajecten en stiefmoedergroepen in Delft. Ze heeft ook het Stiefmoedercafé opgericht en is initiatiefnemer van #Stiefpositief! www.hultzercoaching.nl en www.stiefmoedercafe.nl