

**HEDVIG MONTGOMERY  
SAMEN MET EIVIND SÆTHER**

De zeven  
stappen naar  
**harmonieus  
co-ouder  
schap**

**SAMEN  
LIEFDEVOL  
OPVOEDEN  
NA EEN  
SCHEIDING**



*Oorspronkelijke titel*

Samarbeidsmagi: Syv steg for å oppdra lykkelige barn i to hjem

Copyright © Hedvig Montgomery & Eivind Sæther 2024

Published by agreement with Salomonsson Agency

© 2025 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Tekst- & datamining niet toegestaan

*Vertaling*

Bianca Cornelissen

*Omslagontwerp*

Joyce Zethof

*Zetwerk*

Pre Press Media Groep, Leerdam

ISBN 978 94 005 1894 0

NUR 850

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-pro.nl](http://www.stichting-pro.nl)).





## EEN VLEUGJE MAGIE

Bijna alles kan kapot. Zelfs de stralendste liefde kan uitgeput raken, slijten of vergeten raken. De dingen gaan niet altijd zoals je had gedacht.

Wij volwassenen kunnen uit elkaar gaan, en na verloop van tijd zullen onze wonden helen. We kunnen dingen achter ons laten en verdergaan. Maar voor een kind is dat anders.

Een kind blijft altijd achter op de plek die jij hebt verlaten. Of een relatie nu stilletjes is afgebrokkeld of in vlammen is opgegaan door leugens en verraad, te midden van dit alles blijft een kind achter. Het is onderdeel van wat ooit was, maar moet verder leven binnen het gezin dat jullie nu geworden zijn.

En gezinnen zijn er in allerlei soorten en maten. Sommige hebben veel kinderen, andere maar één. Sommige hebben twee moeders of twee vaders, andere kennen maar één volwassene. Sommige gezinnen zijn groot, andere piepklein. Dit boek bevat talrijke verhalen over

diverse gezinnen, maar het belangrijkste gezin is dat van jouzelf. Gebruik mijn adviezen dan ook op een manier die past bij jou en je dierbaren.

Als er één ding is dat de beste gebroken gezinnen met elkaar gemeen hebben, is het dat de ouders hun focus altijd op het kind houden en zich regelmatig afvragen: wat is het beste wat we kunnen doen in de huidige omstandigheden? Als je dit maar vaak genoeg blijft herhalen, zul je een manier vinden om tijd, middelen en liefde te verdelen op een manier die het gebroken gezin tot een fijne omgeving maakt.

Makkelijk zal het niet zijn, dat is geen enkele relatiebreuk, maar er bestaat een weg, een oplossing, en het belangrijkste van alles: hoop.

Ik hoop dat dit boek de sleutel kan zijn voor iedereen met kinderen die opgroeien in een gespleten huishouden. Dat het de weg kan wijzen van gekwetste gevoelens naar de vorm van samenwerking die jullie nodig hebben. Dat het je kan bijstaan bij moeilijke telefoongesprekken en steken van jaloezie, dat het de nieuwe realiteit van vergeten regenlaarzen en ongemakkelijke overdrachten iets makkelijker kan maken. En het allerbelangrijkste: dat geen van jullie je kind in een bepaalde richting trekt.

Ik hoop dat dit boek je kan bijstaan in het verdriet om wat je verloren bent, maar ook in de blijdschap over al het nieuwe wat nog wacht. Nieuwe partners, nieuwe kinderen, een nieuwe manier van leven. Nieuwe vrijheid. Een nieuwe stralende liefde.

Bovenal hoop ik dat dit boek jullie kan bespreken met een vleugje magisch teamwork.

*Hedvig Montgomery*

Oslo, april 2024

## EEN NIEUW BEGIN

Het is niet voorbij. Ik weet dat het zo kan voelen als de papieren zijn getekend en de afspraken zijn gemaakt over wie waar gaat wonen en welk weekend de kinderen wel of niet bij jou zijn. Als twee mensen uit elkaar gaan, denk je al snel dat het voorbij is; de moeilijke gesprekken zijn gevoerd, de praktische zaken geregeld en de tranen zijn opgedroogd. Het is alsof je eindelijk een onzichtbare finishlijn bent overgegaan als je je handtekening hebt gezet bij het kruisje onder het contract. Een afrondende punt, met een grote, blanco pagina voor je.

Maar voor kinderen zijn al deze formaliteiten, handtekeningen, percentages en afspraken niet meer dan betekenisloze documenten die niets met hen te maken hebben.

Het kind is niet gescheiden, dat zijn alleen de ouders. Voor een kind is een scheiding nooit helemaal afgerond. Het zal nooit iets zijn wat 'nu eenmaal zo gelopen is' en wat het achter zich kan laten.

Als mensen ernaar vragen, antwoorden we dat het prima gaat, 'De kinderen gaan er heel goed mee om'. Maar echt 'prima' gaat het nooit bij een levenscrisis. Een scheiding is tegenwoordig zo'n gewoon onderdeel van het leven geworden, dat je al gauw vergeet hoeveel schade het kan aanrichten. Een relatiebreuk is altijd verwoestend en laat een duidelijk 'voor' en 'na' achter. Het verandert ons leven.

Ik kom ze elke week weer tegen in mijn praktijk, al die inmiddels volwassen kinderen die in heldere, niet mis te verstane bewoordingen vertellen hoe ze als kind een scheiding ervaren hebben. Het staat buiten kijf dat de scheiding van hun ouders niet alleen hun kinder- en tienerjaren, maar ook hun volwassen leven heeft getekend. De scheiding tekent hun persoonlijkheid.

Daarom moeten we ons de vraag stellen: hoe ga je op een goede manier uit elkaar? Kinderen kunnen, net als wij volwassenen, positieve lessen trekken uit moeilijke situaties en inzien dat ze nog steeds liefde en geborgenheid vinden bij hun ouders, ook als die met hun volwassen leven worstelen. Een scheiding kan zelfs een goede voorbereiding zijn op wat het kind ooit te wachten staat, maar alleen als de scheiding samen wordt doorgemaakt. Je kind heeft jou nodig, heeft jullie nodig.



**HET KIND HEEFT BEHOEFTE AAN EEN LEVEN DAT  
NIET DRAAIT OM JOUW SCHEIDING. EEN VAN JE  
BELANGRIJKSTE TAKEN IS OM IN GEDACHTEN TE  
HOUDEN DAT HET KIND BELANGRIJKER IS DAN  
DE STUKGELOPEN RELATIE.**



Jouw taak is om een fijne thuissituatie te creëren voor jou en het kind, en de andere ouder de ruimte te geven datzelfde te doen. Dit is misschien niet altijd even makkelijk na het beëindigen van een relatie, maar het is wel wat een kind nodig heeft.

Uit elkaar gaan is niet het einde, maar het vervolg op jullie verhaal. De nieuwe situatie waarbij jullie ieder vanuit jullie eigen positie aan één kant van het kind staan, zal nog jaren voortduren. Telkens als het kind wat volwassener wordt of het leven een wending neemt, zullen er nieuwe kwesties opduiken die om samenwerking vragen. Nieuwe valkuilen. Dit zal zo nu en dan moeilijk en frustrerend zijn, maar welk gevoel er ook bij komt kijken, het zal de belangrijkste taak van je leven zijn. Een taak die altijd afhankelijk is van de ontwikkeling van het kind. Heeft je vijfjarige een nieuw regenpak nodig? Heeft je tienjarige dochter je hulp nodig om te kunnen uitdrukken dat ze het gevoel heeft er niet helemaal bij te horen? En wat doen jullie met een kind van veertien dat bij geen van jullie in huis wil wonen?

Het nieuwe dagelijks leven zit boordevol dergelijke dilemma's, met ontelbare kleine stapjes die samen zullen leiden naar de dag dat je kind bij ieder van jullie diens spullen bij elkaar pakt en het huis uit gaat om een eigen leven te beginnen. En dan kan je kind maar beter terugkijken en zeggen: 'Het was misschien niet altijd makkelijk, maar het is best goed gegaan.'

Iedereen maakt fouten; opvoeden vergt veel tijd, en het gezinsleven nog meer. Je gezin heeft misschien niet de vorm gekregen die je je ooit had voorgesteld, maar het kan evengoed prima zijn.

# LANGZAAM UIT ELKAAR GAAN

Soms denk ik weleens dat het mijn taak als therapeut is om te zorgen dat mensen de hoop niet verliezen. Dan zitten ze tegenover me op de zachte, lichtgrijze bank in mijn praktijk te vertellen en probeer ik zo lang mogelijk de hoop in leven te houden, ook wanneer ze die zelf al hebben laten varen. Omdat iedereen een bepaalde hoop heeft aan het begin van een relatie en het belangrijk is om die een kans te geven, om later vrede te kunnen hebben met jezelf.

Scheidingen waar kinderen bij betrokken zijn, zouden idealiter niet te snel moeten gaan. Het is beter om langzaam uit elkaar te gaan. Een relatiebreuk heeft zoveel invloed op zoveel mensen over zo'n lange tijd, dat het verstandig is ruim de tijd te nemen dingen op een rijtje te zetten en te doorgronden. Hierdoor zal een scheiding later ook minder ingewikkeld zijn. Als je in deze fase het tempo wat terugschroeft, bespaar je uiteindelijk tijd.

De pijnlijkste scheidingen zijn vaak de scheidingen waarbij een van beide partners ver op de ander vooruitloopt. Bijvoorbeeld wanneer een stel samen in de keuken staat en de vrouw zegt: 'Dit gaat zo niet langer, ik ga morgen ergens anders wonen.' Waarop de man antwoordt: 'Hè? Maar we hebben het zo goed samen? We hebben eergisteren nog samen wijn zitten drinken, toen was er niets aan de hand.' De vrouw schudt resoluut haar hoofd en zegt: 'Ik heb er heel lang over nagedacht, ik heb alles al geprobeerd.'

Als een van beide partners het proces doorloopt zonder de ander erbij te betrekken, wordt een relatiebreuk onrechtvaardig. Een dergelijk besluit is te groot om een onewomanshow te kunnen zijn. Hoe zeker je ook bent van het feit dat jullie beter af zijn zonder elkaar, over het algemeen valt er veel te winnen als je de weg hiernaartoe stapje voor stapje aflegt. Als het jou en je partner lukt deze weg samen te bewandelen, is dat makkelijker voor iedereen. Het maakt verschil op welke manier je uit elkaar gaat, want jullie zullen nog jarenlang samen als ouders van je kind met elkaar moeten omgaan.

Het is fijn als jullie, ook wanneer jullie geen koppel meer zijn, de hoop die jullie ooit samen voelden kunnen respecteren. Dat jullie uit elkaar gaan, betekent niet dat je partner een slecht persoon is, het betekent alleen dat jullie niet functioneerden als stel. Zulke dingen gebeuren.

Als kinderen zien dat volwassenen een poging doen tot een oplossing te komen en nader tot elkaar te komen, dat ze zowel zichzelf als

de ander geluk toewensen, is dat een positieve les over liefde waar ze ooit zelf profijt van kunnen hebben.



**OULDERS DIE EEN RELATIEBREUK DOORMAKEN,  
DOEN ER GOED AAN DE NEIGING ELKAAR TE  
STRAFFEN TE WEERSTAAN. HET IS IN HET  
BELANG VAN HET KIND DAT ZIJ ELKAAR MET  
EEN MILDE BLIK BEKIJKEN.**