

Joriene de Vos

Kids & Co

**Van kindertwens
naar co-ouderschap in
een niet-traditioneel gezin**



Uitgeverij Mens!

Inhoud

Voorwoord door Pieter Vermeulen 7

Voorwoord 9

Inleiding 11

- 1 Kinderwens en co-ouderschap 15
 - Jouw kindwens 17
 - De ontbrekende schakel 18
 - Andere opties 21
 - Wat houdt co-ouderschap precies in? 21
- 2 Belang van het kind: de hechtingstheorie 25
 - Het beste voor je kind 25
 - Veilige hechting 28
 - Ontwikkeling van veilige hechting 31
 - Wat zijn de effecten van onveilige hechting? 34
 - Belang van een vaste verzorger 37
 - Co-ouderschap en hechting 39
- 3 Wie is jouw ideale co-ouder? 43
 - Alleenstaand of een stel 44
 - Hetero of homo 45
 - Nog meer keuzes 46
- 4 Het zoeken en vinden van een co-ouder 49
 - Contact leggen 49
 - Een eerste afspraak 51
 - Vervolgafspraken 52
 - Verdere gespreksonderwerpen 54
 - Familie en vrienden 56
 - Je partner 56
 - Double check 57

- 5 Afspraken zwart op wit 61
 - Waar gaat jullie kind wonen? 62
 - Waar gaan jullie zelf wonen? 65
 - De kring van verzorgers 66
 - Praktische invulling 67
 - Ongelijkheid 68
 - Juridische en financiële afspraken 70
 - Donor of verwekker: een wezenlijk verschil 71
 - Erkenning en ouderlijk gezag 72
 - Geen garanties 75
- 6 Conceptie, zwangerschap en bevalling 77
 - De conceptie 78
 - Seks, inseminatie en privacy 78
 - De zwangerschap 81
 - De bevalling 83
- 7 De kraamtijd 87
 - Fysieke verzorging van je kind 88
 - Onvoorspelbare veranderingen 89
 - Het kind en emotieregulering 90
 - De perfecte ouder 91
 - Veiligheid en emotionele beschikbaarheid 91
 - Zelfvertrouwen en plezier bij ouder en kind 92
 - Perfectie bestaat niet 93
- 8 De langere termijn 95
 - Ruzies en conflicten 97
 - Niet samen verder 99
 - Als het echt niet lukt 101
 - Goed werkend ouderschap 102

Nawoord 105

Geraadpleegde en gebruikte bronnen 107

Verder lezen 115

Vragenlijst co-ouderschapsplan 121

Voorwoord

Beste lezer,

Van alle keuzes die je tijdens je leven maakt, is de keuze voor het ouderschap misschien wel een van de ingrijpendste. Een keuze die je bewust wilt maken op het moment dat je daaraan toe bent. Een keuze die je bij voorkeur samen met je liefdespartner maakt en ten uitvoer brengt. Maar die mogelijkheid is niet iedereen gegeven. Als je alleen bent, als je partner je kinderwens niet kan of wil vervullen, of als je valt op mensen van hetzelfde geslacht, kan het ouderschap soms onbereikbaar lijken.

Gelukkig leven we in een tijd waarin er voor wensouders ook alternatieve manieren zijn om ouder van een kind te worden. Een van de mogelijkheden is het co-ouderschap met een man of een vrouw met wie je geen liefdesrelatie hebt, simpelweg ‘co-ouderschap’ genoemd in de rest van dit boek.

Het organiseren van succesvol co-ouderschap gaat heel wat verder dan een gemeenschappelijke kinderwens en een paar afspraken op papier. Vanuit mijn achtergrond als psycholoog heb ik me de laatste jaren uitgebreid verdiept in het co-ouderschap. Ik kwam erachter dat er weliswaar boeken zijn waarin ervaringen van co-ouders worden beschreven die niet elkaars liefdespartner zijn (geweest), maar nergens vond ik een boek dat specifiek gericht is op de voorbereidingsfase van een dergelijk co-ouderschap met een veilige hechting – de verbinding tussen kind en ouder – als uitgangspunt. Juist in het stadium van voorbereiding dienen er belangrijke keuzes gemaakt te worden en visies gedeeld te worden die bepalend zijn voor het uiteindelijke succes en welslagen van deze manier van co-ouderschap.

Om dat gat op te vullen heb ik *Kids & Co* geschreven, een praktische gids voor alle wensouders die hun kinderwens niet op een traditionele manier in vervulling kunnen of willen laten gaan en kiezen voor co-ouderschap met een andere wensouder met wie ze geen liefdesrelatie hebben. Het idee van verbinding en een basisvertrouwen tussen kind en ouder (veilige hechting) is de belangrijkste leidraad van dit boek. De gids neemt je mee op een leerzame reis van je allereerste kinderwensgevoelens tot en met de periode dat je kind er eindelijk is. De rode draad in het boek wordt gevormd door de ontwikkelingsbehoeften van het kind en hoe de aanstaande co-ouders daar al vanaf de eerste fase van het vormgeven van hun co-ouderschap op kunnen anticiperen. Juist bij deze vorm van co-ouderschap kunnen zich onverwachte problemen aandienen. Dit boek helpt daarvoor te waken en de stap naar het co-ouderschap goed voorbereid te nemen.

Ik wens je een mooie voorbereiding op het ouderschap, en dat je als co-ouder die stevige en veilige basis weet te creëren voor je kind.

Joriene de Vos

Inleiding

Als je graag een kind op de wereld wilt zetten is het – in onze tijd en westerse maatschappij – allang geen probleem meer dat je ongetrouwd bent. Het hoeft zelfs geen probleem te zijn om een kind te krijgen als je geen partner hebt. Biologisch gezien zijn er volop voorzieningen die het je mogelijk maken om buiten de gebaande paden van ‘huisje, boompje, beestje’ je kinderwens te verwezenlijken.

Een van die alternatieve paden is een co-ouderschap aangaan met iemand van het andere geslacht met wie je geen liefdesrelatie hebt, maar die wél, net als jij, een kinderwens heeft. Als je voor zulk co-ouderschap kiest, deel je de verantwoordelijkheid voor de opvoeding van je kind met de andere co-ouder. Dat kan iemand zijn die je misschien al jarenlang kent, of iemand naar wie je nog op zoek gaat.

Tijdens die zoektocht en bij het vormgeven van een dergelijk co-ouderschap kom je specifieke uitdagingen tegen en moet je bepaalde keuzes maken en beslissingen nemen die bij ‘gewoon’ ouderschap meestal niet aan de orde zijn. Hoe ga je bijvoorbeeld om met de waarschijnlijkheid dat jij en de andere co-ouder niet in hetzelfde huis wonen? Hoe kun je je kind leren wat onvoorwaardelijke liefde is als de afspraken en de relatie tussen jou en de andere co-ouder wel duidelijk aan voorwaarden gebonden zijn? Hoe zorg je ervoor dat je kind met beide co-ouders een veilige hechtingsband kan opbouwen?

Baby's en zeer jonge kinderen kunnen zich nog niet of nauwelijks verbaal uiten, waardoor ouders vaak geen weet hebben van wat er in hen omgaat. Jonge kinderen zijn daardoor letterlijk overgeleverd aan alles wat voor en over hen wordt beslist. Tegelijkertijd is deze periode (vanaf de

conceptie tot ongeveer de vierde verjaardag) en hoe daarin met het kind wordt omgegaan bepalend voor het leggen van een basisvertrouwen dat een blauwdruk vormt voor de rest van het leven van het kind. Juist bij co-ouderschap, waarbij de ouders niet middels een liefdesrelatie met elkaar verbonden zijn en zij doorgaans op verschillende adressen wonen, is het essentieel dat hier veel aandacht aan wordt besteed. Het bewerkstelligen van een veilige basis in de allereerste levensfase van je kind, waarin vertrouwen en een gezonde hechting vorm kunnen krijgen, is van niet te onderschatten belang voor de kleine.

Maar hoe realiseer je basisvertrouwen in een situatie waarin de ouders niet 'altijd' bij hun kind zijn? Hoe kun je een stevige band met je kind opbouwen? Is dat in de gegeven situatie überhaupt wel mogelijk? Hoe geef je jullie co-ouderschap zodanig vorm dat het belang van het kind centraal wordt gesteld? Wat is praktisch haalbaar voor beide co-ouders? Is, of in hoeverre is, co-ouderschap eigenlijk in het belang van het kind?

Dit boek helpt je op weg naar antwoorden op deze vragen. Het is gebaseerd op zowel praktijkervaringen als wetenschappelijk onderzoek en bevat veel praktische tips over het verantwoord realiseren van deze vorm van co-ouderschap. Het voorziet je van ruime informatie over het zoeken van en matchen met een andere wensouder, welke onderwerpen cruciaal zijn om samen te bespreken en welke afspraken je samen op papier moet zetten. Daarnaast vormt het een bron van informatie over hechting en de ontwikkeling van het jonge kind.

Al met al stelt dit boek je in staat om de complexe constructie van het aangaan van een co-ouderschap met iemand met wie je geen liefdesrelatie hebt nader te leren kennen, zodat je op een verantwoorde manier deze wijze van ouderschap vorm kunt geven, mocht je daar uiteindelijk voor kiezen. Dit is nodig om je kind een goede start te kunnen geven.

2 Belang van het kind: de hechtingstheorie

Als je serieus overweegt om op zoek te gaan naar een andere wensouder om samen een kind te krijgen, doe je er goed aan om je er tijd in te verdiepen wat een dergelijke co-ouderschapconstructie betekent voor het toekomstige kind. Mijn insteek is dat het belang van het kind de grootste rol moet hebben binnen dit geheel, en dat dat belang niet goed te behartigen is als je weinig of niets weet over hechting bij jonge kinderen. Het is zeer raadzaam dat je de informatie in dit hoofdstuk over de hechtingstheorie goed tot je hebt genomen vóór je begint aan je zoektocht naar een andere co-ouder.

In de afgelopen decennia is wereldwijd veel onderzoek gedaan naar vroegkinderlijke ontwikkeling en de hechting van kinderen aan hun ouders. Vooraanstaande psychiaters en psychologen zoals John Bowlby, Mary Ainsworth en in Nederland Rien van IJzendoorn hebben rondom dit thema veel kennis en inzicht vergaard. Ik heb delen uit hun werk die betrekking hebben op de hechting tussen ouders en kind gebruikt als basis om uit te leggen waarom de eerste jaren van een kind zo belangrijk zijn. Bewust en verantwoord co-ouderschap is mogelijk wanneer je vanuit je hart keuzes kunt maken op basis van inzicht in wat een kind in de basis nodig heeft.

Het beste voor je kind

Natuurlijk wil iedereen het beste voor zijn kind. Maar hoe definiëren we dan wat werkelijk het beste voor het kind is? Wat houdt het 'belang van het kind' eigenlijk in? Deze term

wordt min of meer een lege huls als we geen duidelijkheid verschaffen over wat hij nu daadwerkelijk inhoudt.

Om meer te begrijpen over en inzicht te krijgen in wat 'het belang van het kind' is is het goed om meer te weten over de hechtingsdynamiek. Bij jonge kinderen in ontwikkeling is hechting een basisbehoefte. Om zelfstandig te kunnen worden moeten zij zich hechten aan volwassenen die voor lange tijd beschikbaar en aanwezig zijn en die troost bieden in tijden van angst en spanning. Ze moeten zich kunnen verbinden aan volwassenen, zowel lichamelijk als emotioneel. Tot het moment dat zij hun eigen weg kunnen gaan en zelfstandig beslissingen kunnen nemen.

Bescherming en een gevoel van veiligheid zijn van levensbelang voor een pasgeboren kind. Een baby heeft in principe twee mensen die bij hem horen: zijn ouders. Hij zal naar hen toe gaan voor troost, steun en bescherming. Zo ontstaat een basisvertrouwen. Dit basisvertrouwen krijgt een kind niet van de ene op de andere dag. Dit is een proces dat zeker een jaar in beslag neemt. Op het moment dat hij ervaart dat hij kan bouwen en vertrouwen op jou als opvoeder, voelt hij zich veilig, geborgen, gezien, begrepen en gehoord. Hij krijgt vertrouwen in de ander (de opvoeder). Dit vertrouwen zal hij uitbreiden naar anderen, de wereld. Dit vertrouwen in de ander gaat hij zich eigen maken. Hij maakt een intern werkmodel waardoor hij vertrouwen krijgt in zichzelf (zelfvertrouwen).

Als een kind zich veilig en beschermd voelt, ervaart het vertrouwen in een ander en heeft het alle kans zich op een goede en gezonde manier te ontwikkelen. Een veilige hechting zorgt voor een basisveiligheid die het fundament biedt voor een gezonde sociaal-emotionele en psychische ontwikkeling.

Een baby wordt geboren met de natuurlijke gave om contact met zijn verzorgers te maken: door te huilen, kijken, lachen, grijpen en zuigen. Hij verzekert zich van bescherming en veiligheid om te kunnen overleven. Bij angst, vermoeidheid of

3 Wie is jouw ideale co-ouder?

Het kennismakingsproces in het geval van een verliefdheid speelt zich meestal op onbewust niveau af. De zoektocht naar een wensouder verloopt doelgerichter en daardoor rationeler. Dat heeft een belangrijk voordeel: je hebt meer mogelijkheden om het proces te sturen. Het is daarom belangrijk om je verlanglijst – en daarmee jezelf – goed tegen het licht te houden voordat je op zoek gaat naar een andere wensouder, of aan iemand voorstelt samen een co-ouderschap aan te gaan.

Een zoekprofiel kan je op weg helpen om een toekomstige co-ouder in kaart te brengen. Je maakt een zoekprofiel door zo concreet mogelijk op te schrijven waaraan de ander voor jou zou moeten voldoen om een goede co-oudersmatch voor jou te kunnen zijn. Je kunt zowel praktische zaken opnemen in je profiel (bijvoorbeeld woonachtig in de provincie Zuid-Holland, modaal inkomen, niet-roker enzovoort), als meer gevoelsmatige of emotionele elementen (ruimdenkend in het leven staan, goed om kunnen gaan met emoties, openstaan voor zelfontwikkeling enzovoort). Lees je zoekprofiel regelmatig door en vul het aan of stel het bij. Eventueel kun je het profiel ook laten lezen door mensen in je omgeving die jou goed kennen. Let erop dat het profiel niet te rigide of veeleisend wordt en stel je flexibel op. Ieder mens is anders en niemand zal volledig aansluiten bij het profiel. Gebruik het profiel dus vooral als richtlijn voor jezelf en niet als strikte afvinklijst. En schroom niet om het tussentijds aan te passen!

Daarnaast is het van belang dat je ook jezelf eens nader onder de loep neemt. Hoe staat het met je zelfkennis? Hoe kijk je terug op je kindertijd en de opvoeding die je ouders jou hebben gegeven? En heb je jezelf als volwassene verder

ontwikkeld of houd je nog sterk vast aan de patronen die je vanuit je jeugd hebt meegekregen? Hoe staat het met je eigen gehechtheid? Als je er geen aandacht aan besteedt, is de kans groot dat je de hechtingsstijl die je met je eigen ouder(s) hebt ontwikkeld, doorgeeft aan je kind. In geval van veilige hechting is dat prettig. Maar ben je zelf, net als dertig procent van de Nederlandse kinderen, onveilig gehecht, dan is het een goed idee je extra goed voor te bereiden op de opvoeding van je eigen kind. Een gesprek met een coach of psycholoog kan je helpen voorkomen dat je je kind belast met problemen uit jouw eigen kindertijd.

Het is goed om je te realiseren dat je van een co-ouder niet dezelfde eigenschappen kunt en ook niet hoeft te verwachten als van een geliefde. Je hebt vooral een betrouwbare co-ouder nodig met wie je goede afspraken kunt maken en die je ziet zitten als andere ouder van jullie kind. Heb begrip en sympathie voor elkaars wensen en zorg vooral dat je die wensen, van jezelf en de ander, goed kent. Wat wil je, wat vind je belangrijk en waarom? Houd je van spontaniteit en wil je een co-ouder die flexibel is, die openstaat voor onverwachte plannen en relaxt reageert op veranderingen? Of houd je van stabiliteit en wil je vooral een duidelijke structuur waar jullie allebei op kunnen bouwen en alleen bij hoge uitzondering van af kunnen wijken?

Alleenstaand of een stel

Bij een alleenstaande co-ouder heb je meestal maar met één persoon te maken bij het nemen van belangrijke beslissingen en dat is wel zo gemakkelijk. Maar wat als die alleenstaande co-ouder in de toekomst alsnog een partner krijgt? Die denkt misschien wel heel anders over de ouderschapsrollen zoals jullie die hebben afgesproken. Jaloezie kan daarbij een belangrijke complicerende factor zijn.

Een optie is om voor een stel als co-ouders te kiezen. Dat het totale aantal ouders dat zich inlaat met de opvoeding van

4 Het zoeken en vinden van een co-ouder

Nu je een beeld hebt van degene naar wie je op zoek bent, is het tijd om de wereld te gaan verkennen. Geniet van de dankbare aanleiding die je hebt om overal waar je komt nieuwe mensen te leren kennen, of mensen die je al kende nog beter te leren kennen. Tijd om op avontuur te gaan, de wijde wereld in. Nu kun je je oren en ogen de kost geven, net zoals je dat zou doen als je op het liefdespad zou begeven.

Hoe dringend je kinderwens ook is, neem je tijd voor dit proces. De intensiteit van je kinderwens kan je soms blind maken voor bepaalde minder positieve eigenschappen van mensen. Houd er rekening mee dat de kans bestaat dat je voor enkele stappen vooruit af en toe ook weer stappen achteruit moet doen. Terug naar de basis. Zie ik dit echt zitten? Weet ik zeker dat ik dit wil? En, als je eenmaal iemand op het oog hebt: is dit echt degene met wie ik een co-ouderschap aan zou willen gaan? Willen we hetzelfde op dezelfde manier? Bedenk dat het contact tussen jullie niet voor even is, maar dat je voor eeuwig met elkaar verbonden zult zijn door jullie kind.

Contact leggen

Begin je zoektocht gerust dicht bij huis. Wie weet heb je allang een co-ouder op het oog. Heb je je eigen vriendenkring of familie er al bij betrokken? Om je wens kracht bij te zetten helpt het om je plannen en vorderingen met intimi te bespreken. Wie weet kunnen zij je helpen of je tot steun zijn. Als jij twintig mensen kent die ieder ook weer twintig mensen kennen, dan zijn dat er al vierhonderd. En die vierhonderd mensen kennen vast wel iemand die net als jij een kind wil. En