

BIRD-NESTING

Wat als ... na een scheiding niet de kinderen wekelijks het nest uitvliegen, maar de ouders? Eén op de vijf ouderkoppels die bij een bemiddelaar terechtkomen overwegen birdnesting. Deze vorm van co-ouderschap heeft voordelen, maar ook een heleboel valkuilen. Ervaringsdeskundigen Jan-Willem en Roos klappen uit het voormalige echtelijke bed.

WIE IS HIJ?

- leeftijd: 38
- job: leerkracht, muziektherapeut en auteur
- woonplaats: Hasselt
- was acht jaar getrouwd
- heeft twee kinderen: Sebastian (12) en Linus (9)
- single
- heeft drie jaar aan birdnesting gedaan

**JAN-WILLEM DEELDE DRIE JAAR
LANG HET HUIS MET ZIJN EX**

‘Het echtelijke bed ‘blijven delen’, dat was een brug te ver’

Toen we zeven jaar geleden de stekker uit ons huwelijk trokken, hadden mijn ex en ik niet meteen een woonoplossing klaar. Ik was vaak thuis en zij wilde ook tijd alleen doorbrengen met de kinderen. Dus nam ik telkens voor enkele dagen afstand en vice versa. Het was zeker niet zo gepland, birdnesting is bij ons organisch gegroeid.”

“Hoewel de brokken niet meer te lijmen waren, vonden we het allebei belangrijk dat er vrede tussen ons heerste, voor de kinderen. Misschien heeft het er iets mee te maken dat onze kinderen in het ouderlijke huis zijn geboren, dat het ons logisch leek dat ze er niet uit weggerukt werden. Onze kinderen waren amper 5 en 2 jaar oud. Hun ouders waren net uiteengegaan, dat was al zwaar. Mijn co-ouder en ik vonden het belangrijk dat op z'n minst hun tandenborstel bleef staan, dat er nog een aantal zaken vertrouwd waren. Als volwassenen moesten wij dat heen-en-weer-verhuizen beter kunnen bolwerken, vond ik.”

IN EEN KLEINE STUDIO

“Veel mensen denken dat birdnesting een financiële adering betekent. Maar dat hoeft niet. Akkoord, je hebt drie woonsten nodig, maar dat kan je ook creatief oplossen. Het was voor mij op dat moment niet haalbaar om mijn ex-vrouw uit te kopen, een kleine studio voor mezelf huren en samen het ouderlijke huis afbetalen lukte wel. Ik heb zelfs een tijdje aan leegstandsbeheer gedaan, en zo in een oude rijkswachterskazerne gewoond. Bovendien hoeft je in dit systeem niet alles dubbel te kopen voor de

kinderen. Je hoeft geen nieuwe kinderkamers in te richten, je hebt geen speelgoed of kleding nodig op twee verschillende plekken. Alles blijft thuis liggen. Dat is handig.”

WISSELMOMENTEN

“Birdnesting werkt enkel wanneer je bereid bent om samen te werken en wanneer er duidelijke afspraken worden gemaakt. Wij geloofden in een clean house-policy: je laat het huis net zo proper achter zoals je het hebt aangetroffen. En we hadden elk onze eigen slaapkamer in huis. Het echtelijke bed ‘blijven delen’, dat was een brug te ver. Maar zelfs al heb je afspraken, je moet continu met elkaar overleggen: in welke kleur gaan we de muren schilderen? Welke stofzuiger kopen we? Er is iets stuk gegaan, wiens fout is dat? Soms haalde één onnozel issue drie keer de agenda. Dat is frustrerend. Wanneer er nog wrok of boosheid heerst, dan is birdnesting een slecht plan. Want je hebt véél gelegenheid om elkaar den duvel aan te doen. Zo zaten wij gelukkig niet in elkaar, maar er liep natuurlijk wel eens iets mis. Kinderen die nét voor de wissel al hun speelgoed uitkieperen bijvoorbeeld. Ergernissen. Mijn toenmalige vriendin had het ook soms moeilijk met de situatie. Ze vond het niet leuk om in huis op sporen van mijn ex te botsen, zoals vakantiesouvenirs of familiefoto's.

En voor de kinderen was het zeker niet altijd evident. Wisselmomenten – hoe kort we ze ook hielden – waren altijd erg belastend. Kinderen zijn loyaal naar hun ouders toe maar weten op zo'n moment niet hoe ze zich moeten gedragen: blij zijn om de ene ouder terug te zien of triestig zijn dat de andere ouder weggaat?”

“Het was mijn co-ouder die besloot om een einde te maken aan onze regeling. Zij was het beu om telkens te verhuizen, ze vond geen rust in deze regeling. Achteraf was ook ik opgelucht. We moesten minder met elkaar in discussie gaan. We konden afstand nemen. Daardoor gaan we nu zachter met elkaar om. De scherpe kantjes zijn eraf. Birdnesting was voor ons allemaal de ideale manier om een periode te overbruggen, om te wennen aan een nieuwe realiteit. Maar ermee stoppen hielp ons ook om een hoofdstuk af te sluiten.”

INFO

Jan-Willem Smeyers hield jaren een blog bij over zijn ervaringen met birdnesting: heteksennest.wordpress.com. In 2019 schreef hij het boek *Schijtscheiding* (Uitgeverij Het Punt, € 23) over scheidingen die helemaal mislopen, met extreme conflicten tot gevolg.

**ROOS Kiest samen met
haar ex-man voor birdnesting**

• leeftijd: 40 • job: communicatieverantwoordelijke
• woonplaats: Willebroek & Antwerpen • was 17 jaar
getrouwd • heeft 3 kinderen tussen 9 en 16 jaar • heeft
een nieuwe relatie • doet al twee jaar aan birdnesting

'Ik voel dat het een eindig verhaal is'

Onlangs had ik de laatste vuilniszak opgebruikt. Het was dus aan mij om een nieuwe rol te kopen in de supermarkt, maar daar waren ze helaas uitverkocht. Ik was vergeten om die boodschap door te geven aan mijn ex. Mijn fout, akkoord. Maar die pietluttige nalatigheid zorgde wéér maar eens voor een conflict en dat is vermoeiend. Ook wanneer de kinderen tijdens mijn week in huis iets mispeuteren of kwijtraken, leidt dat vaak tot een boze telefoon. Terwijl ze ondertussen oud genoeg zijn om zelf voor hun hockeygerief te zorgen, ik er niets aan kan doen wanneer er eens een glas sneuvelt of ik het niet altijd opmerk als er krui- mels tussen de zetel vallen. Ik merk dat elke vorm van verdraagzaamheid tegenover de ander is verdwenen. Wanneer je in een relatie zit, lach je eens wanneer je partner naar de supermarkt vertrekt voor een pot mayonaise en net die pot in de winkel vergeet. Wanneer het je ex overkomt, zorgt het enkel voor frustratie. Er wordt niets meer met de mantel der liefde bedenkt, want die liefde is er niet meer. Elke week overvalt de stress me: is het huis *pico bello* aan de kant? Ligt alles op zijn plaats? Is de koelkast gevuld? En dat terwijl ik ondertussen mijn valies opnieuw moet inpakken en ook voor mezelf niets mag vergeten. Birdnesting creëert veel gedoe en ik voel dat het een eindig verhaal is."

OM DE WEEK EEN ANDER LEVEN

"De kinderen reageerden vol ongeloof op het nieuws dat we uit elkaar zouden gaan en ik was blij dat ik die harde boodschap voor hen kon verzachten door te vertellen dat ze thuis konden blijven wonen. Want hun leven speelt zich hier af: school, hobby's, vrienden ... We wilden dat er voor hen zo weinig

**'Er wordt niets
meer bedekt
met de mantel
der liefde, want
die liefde is er
niet meer'**



mogelijk zou veranderen. De kinderen zeggen weleens dat ze vergeten dat hun mama en papa gescheiden zijn. Mijn ex-man en ik waren zodanig uit elkaar gegroeid dat we die laatste jaren amper nog samen op hetzelfde moment thuis waren. Birdnesting was verder voor ons ook een praktische keuze: je vindt niet zomaar even een geschikt huis in de buurt met vier slaapkamers. En er was nog een fijn voordeel. Ik ben vroeg mama geworden en mijn leven staat al sinds mijn twintiger jaren in het teken van de kinderen. Nu heb ik om de week een appartementje in 't stad. Ik kan op café gaan, ik kan cultuur opsnui- ven, met de fiets door de stad rijden ... Er kan geen groter contrast bestaan tussen mijn twee levens. Hoewel ik mijn kinderen uiteraard mis tijdens papaweek, geniet ik stiekem heel erg van die vrijheid, dat gevoel om terug jong te zijn."

NOMADENLEVEN

"Ondertussen zijn we twee jaar verder en komen er steeds meer verschillen tussen mijn ex en ik naar boven. Onze kinderen zijn ondertussen tieners ge- worden en hebben nieuwe regels nodig, bijvoorbeeld wat schermtijd, feestjes en lieven betreft. De kinde- ren merken plots dat papa strengere regels hanteert dan mama. Dat is erg verwarrend. Dat elk huis an- dere regels heeft, dát begrijpen kinderen nog. Maar wanneer de regels om de week veranderen terwijl ze gewoon thuis blijven wonen, dat is erg verwarrend."

"Nu ik een nieuwe partner heb, ben ik het noma- denleven stilaan moe. Ik ben het wat beu om uit mijn koffer te leven, om overal beddenlakens te vervan- gen, om net die trui te willen dragen die nog op de andere plek ligt. Mijn nieuwe vriend is welkom in 'het nest' maar mijn ex en ik hebben afgesproken dat nieuwe partners niet blijven slapen, uit respect voor elkaar. Dat is soms moeilijk. Ik verlang ernaar om samen met mijn nieuwe partner stappen te nemen, een huis te kopen, een gezin te vormen. Nu staat mijn leven on hold."



MAAIKE GOYENS IS SCHEIDINGSBEMIDDELAAR

Maaïke Goyens (41) heeft ruim 13 jaar het bemiddelingsbureau 'Perspectieven' in Hasselt. Haar focus is het lijden van kinderen in een scheiding zo minimaal mogelijk te houden. Maaïke is ook co-auteur van het boek 'Living Together Apart: scheiden als partner, samenleven als ouder'.

"Ex-koppels die bij een bemiddelaar te rade gaan, hebben meestal al een bepaalde mindset: ze willen op z'n minst proberen om met elkaar in gesprek te gaan. Ze hebben de intentie om de partnerrelatie samen én respectvol te beëindigen zonder daarmee de ouderrelatie stop te zetten. Ik krijg veel jonge ouders over de vloer die proberen om een rechtszaak te vermijden, die beslissingen over hun toekomst niet aan een derde willen overlaten. Ze willen zoveel mogelijk de negatieve gevolgen van een scheiding voor hun kinderen vermijden. Veel van hen zijn ook zelf kind van gescheiden ouders en hebben daar erg onder geleden. Wanneer een koppel vijftientig jaar geleden uit elkaar ging, dan werd er zelden beoogd om nog overeen te komen. Een scheiding betekende toen vaak einde verhaal. Er is een nieuwe generatie opgestaan die het anders wil aanpakken, die het

kind en daarmee een goede verstandhouding vooropstelt. Om die reden is bewust aan birdnesting doen, de jongste jaren aan een opmars begonnen. Ongeveer 1 op de 5 koppels overweegt op z'n minst deze vorm van co-ouderschap. Vaak is birdnesting een tijdelijke situatie, een overgangsfase. Samen met deze ouders doorspreken we eerst de emoties die nog spelen, leggen we duidelijke afspraken vast en overlopen we alle mogelijke scenario's."

'Je geeft kinderen de ruimte om de emotionele gevolgen te verwerken'

kind en daarmee een goede verstandhouding vooropstelt. Om die reden is bewust aan birdnesting doen, de jongste jaren aan een opmars begonnen. Ongeveer 1 op de 5 koppels overweegt op z'n minst deze vorm van co-ouderschap. Vaak is birdnesting een tijdelijke situatie, een overgangsfase. Samen met deze ouders doorspreken we eerst de emoties die nog spelen, leggen we duidelijke afspraken vast en overlopen we alle mogelijke scenario's."

DE VOORDELEN

1. **"Een scheiding zorgt voor veel verandering in het leven van kinderen.** Birdnesting is een manier om deze veranderingen te beperken of stapsgewijs te laten verlopen. Door de praktische last van een heen-en-weerverhuis weg te nemen, geef je de kinderen ruimte om de emotionele gevolgen te verwerken. Zelfs als deze situatie tijdelijk is, kunnen de kinderen in hun vertrouwde omgeving wennen aan de scheiding."
2. **"Er is slechts 1 huishouden in functie van de kinderen.** Geen dubbele aankopen en alles blijft op één plek."
3. **"Vaak spelen er ook financiële redenen.** Uit ervaring weet ik dat veel partners bij hun ouders intrekken in die periode dat ze niet bij de kinderen zijn. Ook dan is birdnesting veelal een tijdelijk gegeven."
4. **"Je blijft met elkaar in gesprek gaan.** Communicatie is de sleutel tot een succesvolle relatie. Dit systeem dwingt je om te blijven praten met elkaar, wat tot verbondenheid leidt. Het vraagt kracht om je verdriet en boosheid los te laten. Tijdens bemiddelingssessies richten we ons daarom zeker ook op emoties. Het is belangrijk dat deze uitgesproken worden en dat ernaar geluisterd wordt. Alleen zo kunnen er afspraken gemaakt worden in functie van geluk in plaats van gelijk."

DE VALKUILEN

1. **"De kans bestaat dat jij je als ouder nergens nog écht thuis voelt."**
2. **"Huishoudelijke ergernissen** worden uitvergroot nu jullie geen leven meer delen maar enkel een huis."
3. **"Wat met nieuwe partners?** Wanneer één van beiden een nieuwe partner krijgt, komt het systeem onder druk te staan. Bij een nieuw hoofdstuk, ben je geneigd om het vorige af te sluiten."
4. **"De praktische rompslomp is groot.** Het is een goed idee om echt alles af te spreken. Wie onderhoudt de tuin? Welk wasmiddel wordt er gekocht? Houd een schriftje bij in huis waarin jullie neerpenen wat de ander moet weten wanneer hij weer intrekt."
5. **"Voor de kinderen is het niet altijd duidelijk.** 'Mama en papa blijven een huis delen, misschien komt het weer goed ...' Het is belangrijk dat je duidelijk communiceert en dat je elke hoop op herstel van de relatie wegneemt."

INFO

Op zoek naar een bemiddelaar met een open blik en een warm hart? Neem een kijkje op <https://www.perspectieven.be>



'LIVING TOGETHER APART: scheiden als partner, samenleven als ouder' van Jos Willems, Brigit Appeldoorn en Maaïke Goyens is uitgegeven bij Lannoo € 24,99