

ZO KAN HET DUS OOK

Eerder werk van Lykele Muus:

*Eland* (roman, 2016)

*We doen wat we kunnen* (roman, 2019)

**LYKELE MUUS**

# **ZO KAN HET DUS OOK**

*Een nieuw leven als single ouder*



© 2021 Lykele Muus

Illustraties Claudie de Cleen

Vormgeving omslag Moker Ontwerp

Vormgeving binnenwerk Sander Pinkse Boekproductie

Productiebegeleiding Tim Beijer Producties

Uitgever Lykele Muus

Uitgeefteam Ruth Bergmans, Harminke Medendorp en

Maarten Richel

ISBN 978 90 903 2927 7

Verspreiding New Book Collective, Amsterdam

© lykelemuus

🐦 LykeleMuus

[www.lykelemuus.com](http://www.lykelemuus.com)

# Inhoud

## **Single ouder 9**

- 13 Het begin
- 18 De wederopbouw
- 22 Het nu
- 26 **INTERVIEWS**

## **De nieuwe woning 33**

- 37 Het oude huis
- 40 Het nieuwe huis
- 46 De verhuizing

## **Wat vertellen we de kinderen? 49**

- 54 De afspraak
- 56 **INTERVIEWS**
- 63 Het gesprek
- 67 De reactie
- 71 Het advies

## **Weekschema's en wisseldagen 75**

- 77 De week
- 86 De structuur
- 90 **INTERVIEWS**
- 96 Het werk
- 101 De financiën

## **Het dagelijks leven 103**

- 106 De verandering
- 116 De keuken
- 120 De autoriteit



## **Vakanties 125**

- 127 De keuze
- 130 De reis
- 134 De eerste vakantie
- 140 Solo
- 143 INTERVIEWS

## **Het co-ouderschap 149**

- 153 De sleur
- 156 Het missen
- 159 INTERVIEWS
- 165 De feestdagen
- 167 De school
- 171 Social media
- 175 INTERVIEWS

## **Eigen leven 179**

- 184 De tijd
- 187 De wereld
- 189 INTERVIEWS
- 194 Het nieuwe gezin
- 196 Het vangnet

## **Nieuwe liefde 199**

- 201 De date
- 207 De introductie
- 211 INTERVIEWS

## **Nieuwe liefde van je ex 219**

- 223 De ontmoeting
- 227 De toekomst
- 230 INTERVIEWS

## **Het waarom 233**

Dankwoord 237





## SINGLE OUDER

Dit boek gaat over de uitdagingen en geneugten van het alleenstaand ouderschap. Mijn naam is Lykele Muus, ik werk al tien jaar als acteur en schrijver voor theater, film en televisie. Ook schreef ik twee romans, en nu – je hebt het in handen – een non-fictieboek over mijn leven als single ouder. Dat klinkt in mijn oren ongeveer zo: goeiemiddag, ik ben Nimrod Kukelestein, ik ben geboren op een boerderij en hou erg van dieren, na tien jaar lang koeien te hebben gemolken schrijf ik nu een boek over de auto-industrie, veel plezier ermee.

Maar als ik had gedacht dat ik niets te melden had over alleenstaand ouderschap was ik natuurlijk nooit aan dit boek begonnen. Al ruim zeven jaar heb ik een kritische dochter aan mijn zij. Die dochter heet Nine en zal in dit boek een hoofdrol gaan spelen, maar vanaf dit punt zal ik haar N. noemen, want hoe ze heet is niet belangrijk. De moeder van N. heet Melissa, maar ik noem haar M., want ook al speelt ze nog steeds een belangrijke rol in mijn leven, dit boek gaat niet over haar. In de zomer van 2017 verbraken wij in goed overleg onze relatie en enkele maanden later ging ik, voor het eerst in mijn leven, op mezelf wonen, met N. de helft van de week bij mij. In de daaropvolgende jaren heb ik veel gezien en geleerd; ik ben vaak gestruikeld, maar heb ook veel ontdekt. En die ontdekkingen wil ik delen.

9

Single ouders komen in alle soorten en maten voor. Letterlijk betekent 'single ouder' een persoon zonder relatie met kinderen, maar in de praktijk kan hij of zij meer vormen aanne-

men dan Barbapapa of Barbamama. Ik kan zelf maar vanuit een van die vele categorieën spreken, namelijk de categorie: de co-ouder met één kind. Bovendien heb ik nog zeer goed contact met de andere co-ouder. Er zijn categorieën die minder geluk hebben dan ik. De ouders die na een vechtscheiding in een sociaal mijnenveld terechtkomen, weduwes en weduwnaars die alles alleen moeten doen, alleenstaande ouders met meerdere kinderen en minder financiële middelen, ouders die hun kinderen veel minder vaak kunnen zien. Om het alleenstaand ouderschap breder te belichten heb ik een aantal collega-single ouders uit andere categorieën geïnterviewd. Aan het eind van dit hoofdstuk stel ik ze aan je voor. Hun ervaringen en bevindingen zullen vervolgens door het hele boek opduiken.

10 Dit boek is een ervaringsverslag van mijn eerste jaren als *single parent*. Een boek waarin ik mijn ervaringen, hindernissen en opgedane inzichten deel, een boek waarmee ik wil benadrukken dat je vooral zelf moet bepalen hoe je je leven inricht. Want fuck die zeventien miljoen bondscoaches die roepen wat je als alleenstaande ouder wel en niet moet doen. Vind je eigen weg. Maar hoe doe je dat precies als iedereen en z'n moeder alles beter denkt te weten, en die stemmen in je hoofd voortdurend bekvechten? Of als je echt geen idee hebt wat je in godsnaam moet doen nu de boot des levens plotseling rigoureuus van koers is veranderd?

Als ouders beweren we graag dat onze kinderen het allerbelangrijkste in ons leven zijn. Wat een stelletje jokkebrokken zijn we toch. Het is zelfs de grootste leugen van het ouderschap, want een kind krijgen is in den beginne nogal een egocentrische daad. Natuurlijk heb ik alles voor mijn dochter over, maar ze komt echt niet altijd op de eerste plaats en voor haar is het minstens zo belangrijk dat ik mezelf in leven probeer te houden. Dat je in een neerstortend vliegtuig eerst je eigen zuurstofmasker op moet doen is niet voor niets.

Zeker, een kind krijgen is op een fantastische en onuitputtelijke bron van liefde stuiten, maar het ouderschap is ook een zware opgave en een aanslag op je eigen leven. Dit boek is voor ouders die het soms (of altijd) alleen moeten doen. Ouders zoals ik. In dit boek beschrijf ik wat ik allemaal fout deed in mijn eerste jaren als co-ouder, wat al dan niet per ongeluk goed ging en hoe mijn dochter op alle veranderingen reageerde. Dit boek bestaat uit een collectie persoonlijke verhalen over omgaan met veranderingen, het belang van een goeie communicatie, de flexibiliteit van kinderen, mislukte vakanties, nieuwe liefdes en de kracht van intuïtie. Onderweg zul je me voor gek verklaren of het heerlijk met me eens zijn, maar belangrijker is dat mijn verhalen en de interviews met collega-single ouders je kunnen helpen je eigen oordeel te vormen en je eigen koers te vinden.



Op de middelbare school vroeg mijn docent maatschappijleer op een dag wiens ouders gescheiden waren en hup, daar ging mijn hand. Minstens driekwart van mijn klasgenoten stak zijn of haar vinger op. Waarom leerden wij allemaal bij biologielees tot in detail hoe kinderen gemaakt worden maar niets over relaties en scheiden? Waarom gingen alle films en boeken over het vinden van 'de ware' en waarom was het huisje-boompje-beestjeprincipe zo populair, terwijl in de praktijk bijna niemand zo'n leven bleek te hebben? Waarom

was er nog geen boek voor de ouders van iedereen die zijn vinger had opgestoken? Vijftien jaar later stelde ik me deze vraag opnieuw toen mijn geweldige vrouw M. mijn geweldige ex werd. Waarom waren er nog steeds zo weinig boeken voor *single* ouders? Waarom weten we precies wat de bedoeling is als twee mensen kinderen willen, maar hebben veel ouders die uit elkaar gaan geen idee? Sommige vragen blijf je stellen, tot je beseft dat je zelf het antwoord kunt vinden. Tijdens en na hun scheiding hadden mijn ouders een boek als dit goed kunnen gebruiken, maar het was er niet. Duizenden andere mensen hadden het net zo goed kunnen schrijven; ik heb het alleen maar gedaan omdat zij dat nog niet deden.

12

Het aantal *single* ouders stijgt al jaren. Sinds 1995 is het aantal eenoudergezinnen in ons land maar liefst met 30 procent toegenomen. Nederland telde in 2020 ruim 600.000 alleenstaande ouders en het Centraal Bureau voor de Statistiek voorziet dat dit aantal flink blijft groeien. Deze cijfers klinken dramatisch, maar de vraag is of ze dat ook zijn. De hele wereld verandert, ook op sociaal vlak, en dat is maar goed ook. Godzijdank kunnen we onze levensloop inmiddels helemaal zelf vormgeven en kunnen vrouwen eindelijk economisch zelfstandig zijn.

De grootste winst is misschien wel dat we de afgelopen decennia kinderen krijgen hebben losgekoppeld van trouwen. Voortplanting is nu een wens en geen vast onderdeel van het huwelijk. Dit heeft de weg vrijgemaakt voor andere vormen van ouderschap. Het traditionele gezin – mannetje, vrouwtje tot de dood ons scheidt – is allang niet meer de standaard en moderne relaties zijn veel vaker eindig dan vroeger. Toch blijft de druk die vanuit de maatschappij op samenzijn wordt gelegd immens. Alsof je zonder partner eenzaam zou zijn. Als alleenstaande ouder ben ik niet eenzaam. Integendeel, misschien ben ik wel gelukkiger dan ooit.

Dit boek laat zien dat het gezinsleven ook anders kan, dat het anders mag en dat anders soms beter is.

## Het begin

December 2017. Na een hoop geklooi met financiële documenten en ellenlange tactische besprekingen met mijn boekhouder zijn de papieren goedgekeurd en is het gewoon gelukt: N. en ik staan voor de enorme kleurenwand van de Gamma in Slotervaart, want ik heb een nieuw huis gevonden. Ik ga terug naar De Baarsjes, de Amsterdamse wijk waar ik vier keer eerder gewoond heb en waar N. geboren is. Ze mag een kleur kiezen voor haar nieuwe slaapkamer en we staan al best een tijdje voor de meterslange rijen gekleurde kaartjes met vrolijke namen. Voor de huiskamer kozen we een soort van gezamenlijk voor zachtgrijs, een kleur genaamd Vlaggenmast; voor mijn slaapkamer koos ik mosgroen genaamd Celadoon en nu moeten we alleen de kleur van N.'s kamer nog kiezen. En dat mag ze helemaal zelf doen. Ik hoop tot in mijn tenen dat ze geen felroze gaat kiezen; links op de wand prikken duizenden kleurvarianten met zoetsappige kinderfilmnamen zoals Supergirl, Spaarvarken en Twinkel als duiveltjes in mijn ooghoek. Ze is net vier en het is roze en glitters wat de klok slaat. Ik wil haar volledig vrijlaten in haar keuze, maar toch stap ik voorzichtig naar rechts, naar blauw, groen en geel.

Ondanks de situatie en alle stress van de afgelopen maanden verheug ik me op mijn nieuwe woning en N. is nogal in haar nopjes – dat is mild uitgedrukt – met haar nieuwe kamer, waarin een nieuwe kast vol nieuwe kleren en nieuwe boeken zal komen te staan, en een nieuwe halfhoogslaper waar ze met haar nieuwe speelgoed onder kan spelen. De nadelen van twee huizen zal ze later vanzelf wel gaan ervaren, maar voor nu is het feest.

Het is een donderdag tussen kerst en oudjaar, er is geen school. Vanochtend hebben we de sleutels opgehaald. We fietsten samen van het huis dat ik ga verlaten, wat voor de helft van de week haar huis zal blijven, naar onze nieuwe straat. We namen een omweg langs huizen van N.'s vriendinnetjes – kijk, hier woont R., en daar is de boot van F. en I. – en daarna fietsten we door de twee parken die vlak bij het nieuwe huis liggen. Ze zag de kinderboerderij en de speeltuinen en het cafeetje bij de zandbak waar je in de zomer ijs kunt kopen. En toen waren we er al.

‘We zijn veel te vroeg!’ zei ik.

‘Het is helemaal niet ver!’ zei N.

14 We deden het spelletje wie het eerst een mannetje in pak op een veel te grote scooter zag en zij won: daar kwam makelaar Nigel al aan gesjeesd. Hij liet ons binnen en N. zag het huis en de tuin voor het eerst, alles nog helemaal leeg, de badkamer met bad en haar nieuwe kamer, en ze zag ook mijn blijdschap en mijn opluchting. En daarom had ik haar meegenomen, want ik wilde die blijdschap delen. Ik ging niet verhuizen, wij gingen verhuizen. Na weken van afwezigheid en voortdurend met zorgelijke blikken telefoneren als ik wél thuis was, hadden we iets te vieren. De zoektocht was voorbij. We hadden een nieuw huis en zij had haar vader terug.

‘Kom, we gaan verf kopen.’

‘Wat gaan we verven, papa?’

‘Het huis! Je wilt toch niet zo’n saaie witte kamer?’

Ik zie haar betoverd naar de balie kijken waarachter een Gamma-medewerkster potten verf in een mengmachine stopt. Ze is helemaal vergeten dat ze een kleur moet uitkiezen.

‘Weet je het al?’

Ze schudt haar hoofd.

‘Als jij nou de kleuren verzamelt die je het allermooist vindt, gaan we daarna samen kiezen.’

Ze klapt in haar handen en begint meteen het ene na het andere kaartje uit de wand te trekken. Ik zet mijn handen in mijn onderrug en druk mijn schouders naar achter. Enkele meters verderop zie ik een snijtafel staan en ik besluit daar even op te gaan zitten. Dat vindt N. heel slim van mij, want nu kan ze heen en weer lopen met telkens een nieuwe stapel. Naast mij verrijst een toren van kleurenkaartjes.

Sinds een paar dagen heb ik last van mijn rug. Ik speel in een theatervoorstelling en onderdeel van deze voorstelling zijn de vele decorwisselingen die door de acteurs op toneel worden uitgevoerd; na elke scène moeten wij loodzware meubelstukken verschuiven voor de volgende scène. 's Avonds zit ik urenlang in de auto van en naar theaters en overdag ben ik zo veel mogelijk aan het schrijven in mijn kantoortje, want eind januari moet ik een filmscenario inleveren, dus ik zit vrijwel de hele dag. En dat in combinatie met slaapgebrek en de onvermijdelijke stress die een relatiebreuk met zich meebrengt is niet goed voor een lichaam. Wat ik op dit moment nog niet weet is dat ik over enkele dagen, na het verven en het verhuizen en het in elkaar zetten van de nieuwe bedden en kasten, door mijn rug zal gaan bij het optillen van een doos boeken.



Zo begint mijn leven als alleenstaande ouder: liggend op de bank, drie maanden lang, met een hernia. Achteraf bezien bleek die gescheurde tussenwervel, het schuimkussentje boven lendenwervel L<sub>5</sub> *to be exact*, een scheur die alleen kon helen door rust te nemen, mijn redding, want zonder die hernia was ik hoogstwaarschijnlijk tegen een burn-out aangelopen. Je weet soms pas dat de emmer vol zit als hij overstroomt.

16 Ik was in de weken voor mijn verhuizing zo gefocust op de organisatie van de aanstaande veranderingen en het handhaven van de status quo die wij in huis hadden gecreëerd, dat ik vergat te eten, te slapen, te sporten, te lachen. Ik woonde toen nog gewoon thuis, M. en ik lieten elkaar vrij, maar we sliepen 's nachts in hetzelfde bed, als de goede vrienden die we waren geworden. Dat was helemaal niet pijnlijk, het was eigenlijk prettiger dan de maanden daarvoor, omdat de druk eraf was. En seks hadden we toch al een jaar niet gehad. In de praktijk was er nauwelijks iets veranderd, maar ondertussen was ik als een bezetene aan het werk. Achteraf kan ik vrij makkelijk vaststellen dat ik doodsbang was voor wat er ging komen na mijn verhuizing. Nog nooit in mijn leven had ik op mezelf gewoond, laat staan in mijn eentje voor een kind gezorgd. Bijna zeven jaar lang woonde ik met M. onder hetzelfde dak en daarvoor had ik stevast met huisgenoten gewoond. Ik was ook nooit echt single geweest.

Dankzij die hernia kon ik niet meer vluchten, ik kon me niet verschuilen achter mijn werk, ik moest wel aan mezelf denken, en aan mijn nieuwe leven met N. Ik kon er letterlijk niet voor weglopen. En dat hielp. Urenlang lag ik op de bank mijn nieuwe levensstatus te overdenken, terwijl ik het stof zag neerdalen, en na verloop van tijd ontdekte ik dat het allemaal best meeviel. Het onbekende kreeg vorm en ik bleek het heerlijk te vinden om alleen te wonen. Ik kan niet onvermeld laten dat de pijnstillers en slaappillen die ik in deze weken tot mij nam hun werk deden, en dat de voorschriften



– zorg voor ritme, drink geen alcohol – en ook de bijwerkingen – sloom, slaperig, geen enkel libido – het makkelijker maakten om geen reet uit te voeren. In alle rust rondde ik het filmscenario af en vanaf de bank zag ik de lentezon in mijn stadstuin schijnen. Na een maand bleek de rekening van de fysiotherapeut zo hoog dat ik overstapte op yogalessen en lange wandelingen, en ook die verandering pakte goed uit. Behoeft om de ins en outs van het vrijgezelle bestaan te gaan onderzoeken voelde ik nog niet. Ik wist heus wel dat er een moment zou komen waarop dat verlangen zich zou aandienen. Toen ik na een maand of drie weer normaal kon functioneren voelde ik me volledig gezuiverd. Alsof ik uit een stilteretraite kwam waar ik van al mijn slechte gewoontes was afgekickt. Ik weet nu dat ik niet bang hoeft te zijn voor iets wat ik niet ken. Dus bij dezen een gouden tip voor degenen die ergens tegen opziet: doe jezelf een hernia cadeau.

N. hangt aan mijn enkels. ‘Klaar!’ roept ze. Naast me liggen zeker vijftig kaartjes, van elke schakering heeft ze wel een kleur gekozen. Ik zie zelfs bruin, en bloedrood. Ze gebruikt mijn voeten als opstapje en klimt naast me op de snijtafel.

‘Nou, daar gaan we maar eens even goed voor zitten.’

## Interviews

Tot nu toe brengt dit boek voor alleenstaande ouders een tamelijk eenzijdig verhaal, namelijk het verhaal van een single vader met één kind, die de zorg deelt en bovendien van geluk mag spreken dat hij goed met zijn ex overweg kan. Maar de alleenstaande ouder kent vele gedaantes. Daarom heb ik zeven alleenstaande ouders geïnterviewd die ieder een totaal ander leven leiden. Ik heb ze alle zeven dezelfde vragen voorgelegd en door het hele boek zul je hun antwoorden tegenkomen. Met groot plezier stel ik hen aan je voor.

- 26 **Raymond van de Klundert** (1964), beter bekend als Kluun, is bestsellerauteur en columnist. Toen hij in 2001 zijn vrouw verloor aan kanker, verkocht hij zijn marketingbureau en vertrok hij met zijn dochter van drie naar Australië. Daar verwerkte hij zijn ervaringen in zijn debuutroman *Komt een vrouw bij de dokter*, dat een internationale bestseller werd. Hij hertrouwde, kreeg nog twee dochters en bleef schrijven. In 2020 verscheen zijn roman *Familieopstelling*. Inmiddels is hij gescheiden van zijn tweede vrouw en gelukkig met een nieuwe vriendin. Ze wonen niet samen.

‘Ik heb drie dochters, van tweeëntwintig, zestien en twaalf. Mijn oudste dochter verloor haar biologische moeder toen zij drie was. Ik had toen een verhouding met een andere vrouw. Een klein jaar na de dood van mijn eerste vrouw werden we officieel een stel. We zijn getrouwd en we kregen twee dochters. Ook mijn oudste dochter beschouwt haar echt als haar moeder. Als kleuter zei ze al tegen haar: “Ik wil jou mama

noemen.” Na de scheiding is hun band gelukkig gebleven, want ik wilde haar niet voor de tweede keer een moeder ontnemen. Mijn oudste dochter woont nu op zichzelf, de jongste twee zitten op de middelbare school en pendelen tussen mij en mijn ex; zij woont hier in de buurt. We zijn tien jaar samen geweest, waarvan zes jaar getrouwd. Mijn ex en ik zijn een jaar in relatietherapie geweest, ook na de scheiding zijn we daarmee doorgegaan om af te stemmen hoe we met de kinderen om zouden gaan.

Een vriend van mij zegt dat hij thuis een heel kort lontje heeft. Ik ken hem al vijftientig jaar en dat herken ik totaal niet bij hem. Maar ik weet het nog van mezelf; als je elkaar beu bent en je hebt geen andere manier om dat te laten merken, dan doe je dat op een of andere manier via de kinderen. En dat is heel naar. Onze therapeut vertelde dat kinderen meer hebben aan een goeie scheiding dan aan een slecht huwelijk. En dat slechte huwelijk hebben we afgebroken. We zijn nu al acht jaar uit elkaar.’

27

**Isa Hoes** (1967) is actrice en schrijfster. Ze werd bekend door haar rol in *Goede Tijden, Slechte Tijden* en speelde daarna nog vele andere toneel- en tv-rollen. In 2010 maakte haar man Antonie Kamerling een einde aan zijn leven en sindsdien zorgt zij in haar eentje voor haar twee kinderen. Over haar leven met Antonie en zijn depressies schreef ze in 2013 de roman *Toen ik je zag*, die wekenlang op nummer 1 van de bestsellerlijsten stond. Haar laatste boek *Hoe ouder, hoe mooier*, dat ze samen met Medina Schuurman schreef, gaat over de kunst van het mooi ouder worden.

‘Tien jaar geleden is mijn man overleden. Wij woonden toen met onze zoon en dochter in een grote boerderij in een klein dorp. Na zijn dood zijn we met z’n drieën naar Amsterdam verhuisd. Ik woon nu samen met mijn dochter, die inmiddels vijftien is, en onze twee katten. Mijn zoon is tweeëntwintig

en woont al twee jaar niet meer thuis. We hebben een heel harmonieus gezin, we zijn echt goede vrienden van elkaar. Ik heb na de dood van mijn man nooit meer een relatie gehad.'

**Pascal Vanenburg** (1978) is schrijver, journalist en presentator. Hij werkt onder meer voor BNNVARA bij de nieuws- en opiniesite Joop.nl. Daarnaast is hij presentator van de radio-shows *The Boom Bap* en *Vanenburg op Vrijdag* op NPO KX Radio en *Wat het daglicht niet verdragen kan* op NPO Radio 1. In 2017 verscheen zijn non-fictie verhalenbundel *De man die zichzelf in Auschwitz liet opsluiten*.

28 'Ik woon al twaalf jaar alleen met mijn zoon in Almere. De eerste vijf jaar van zijn leven heeft hij bij z'n moeder gewoond. Wij waren al uit elkaar voordat hij geboren werd. Zij was niet voldoende in staat om voor hem te zorgen, dus na lang touwtrekken hebben we besloten dat het beter voor hem was als hij bij mij kwam wonen. Ik heb toen mijn baan opgezegd en ben dichterbij huis gaan werken om er altijd voor hem te kunnen zijn. Hij ziet zijn moeder nu onregelmatig; als hij zin heeft om haar te zien, dan gaat hij. Formeel hebben zij en ik gedeeld gezag, maar in de praktijk ben ik de enige die bepaalt. Als dat nodig is zet zij blind haar handtekening op formulieren, want ze vertrouwt mij. We zijn niet vijandig tegenover elkaar, we hebben geen regelingen, zij betaalt niets en ze maakt nergens aanspraak op. Mijn zoon is nu zeventien en het gaat heel goed met hem, hij gaat volgend jaar studeren. Ik hoop dat hij hier blijft wonen.'

**Mathilde Hoekstra** (1977) is schrijver en journalist. Ze studeerde Nederlandse en Italiaanse literatuur in Amsterdam en Florence, en werkte als redacteur voor verschillende bladen, waaronder *NRC*, *Het Parool* en *Libelle*. In 2014 debuteerde ze met *Bella Donna* en in 2019 volgde haar tweede roman

*De ideale man*, die deels gebaseerd is op haar eigen leven als alleenstaande moeder. Eind 2020 verscheen het vervolg: *Een warm nest*.

‘Mijn ex en ik hadden tien jaar verkering en in die tijd kregen we twee dochters. Toen zij vijf en acht waren werd ik van de ene op de andere dag heel erg verliefd op iemand anders. Dat heb ik heel lang geprobeerd te negeren; ik heb die persoon wel steeds gezien, maar niks met die gevoelens gedaan. Na een halfjaar heb ik het aan mijn ex verteld en toen zijn we voor de vorm nog even in therapie gegaan, maar dat sloeg eigenlijk nergens op. Dus zijn we als co-ouders verder gegaan.

Als co-ouders hebben we een ouderschapsplan opgesteld. Zo’n template kun je gewoon online vinden, dus dat is het probleem niet, maar wat ik daar wel heel confronterend aan vond is dat je in dat overzicht heel duidelijk ziet wat het betekent om uit elkaar te gaan – voor jezelf en voor je kinderen. Wie gaat het hockeygeld betalen, wie gaat de kleren kopen, wat gaan we doen met kerst en oud en nieuw, wat doen we met studeren? We hebben toen afgesproken: we doen het nu een halfjaar op deze manier en daarna gaan we evalueren, en als we dingen niet relaxed vinden werken dan veranderen we het gewoon weer. De financiële afwikkeling vond ik ook best heftig. Die is zo ongekend hard en zakelijk. Toch is het bij ons vrij soepel gegaan. Mijn ex heeft me uitgekocht en daarna heeft hij ons oude huis volledig verbouwd. Ik bleef in hetzelfde dorp wonen, vlak bij de kinderen. En als ze niet bij mij waren, ging ik naar mijn nieuwe vriend in Amsterdam. De en/of-rekening die we altijd al hadden hebben we nog zeker een jaar aangehouden. Daar stortten we ieder jaar een paar honderd euro op voor school en cadeautjes en zwemles en ballet en hockey en kleren. Inmiddels zijn we drie jaar verder, wonen we allebei weer samen en heb ik nog een baby gekregen met mijn nieuwe vriend. De en/of-rekening is opgeheven.

Maar het ouderschapsplan werkt nog steeds.’

**Edwin Winkels** (1962) is schrijver en journalist. In 1988 emigreerde hij naar Spanje, waar hij van 1991 tot 2012 verslaggever was van het dagblad *El Periódico*. Hij schreef voor *NRC* en voetbaltijdschrift *Hard Gras* en is correspondent van *Algemeen Dagblad* en de *NOS*. Inmiddels heeft hij vier romans, vijf non-fictieboeken en een reisgids over Catalonië op zijn naam staan.

30 ‘Ik woon in Sitges, in Spanje. Ik ben in 1988 uit Nederland vertrokken en mijn kinderen zijn hier geboren. Hun moeder overleed in 2002, toen zij elf en negen jaar oud waren. Ze hebben foto’s van haar, maar voor hen vervlieden de herinneringen enigszins. Mijn dochter is nu dertig, mijn zoon achtentwintig. Ze wonen op z’n Spaans nog steeds bij mij. De gemiddelde leeftijd waarop kinderen hier uit huis gaan is negenentwintig. Mijn dochter heeft een jaar in Australië gezeten en is nu weer terug. Ze hebben hier hun kamer en ze gaan hun eigen gang. Sinds 2017 heb ik een relatie met een Nederlandse vrouw die in Den Haag woont. Zij heeft twee zoons en heeft co-ouderschap met haar ex, week om week. Ik werk vooral hier in Spanje, maar ben nu ook een kwart van de tijd daar.’

**Yora Rienstra** (1981) won als cabaretier meerdere prijzen voor haar programma’s en liedjes, en werkt al jaren als presentator voor radio en televisie. Sinds 2016 is ze een van de vaste presentatoren van *Rambam*. Samen met haar toenmalige vriendin kreeg ze in 2013 een zoon van een donor. Haar relatie strandde en twee jaar later leerde Yora haar huidige vriendin kennen, die op dat moment zwanger was van een donor.

‘Ik woon samen met de moeder van mijn jongste zoon. Hij is vier en fulltime bij ons. Met de moeder van mijn oudste, die is acht, heb ik co-ouderschap. Mijn ex en ik zien elkaar heel veel. En in zijn kamer bij ons staat een foto van haar met hem.’

**Tim Overdiek** (1965) was sportjournalist, correspondent en adjunct-hoofdredacteur bij NOS Nieuws. In 2009 kwam zijn vrouw door een verkeersongeluk om het leven. Eind 2010 verscheen Overdieks dagboek *Tranen van liefde*, over zijn eerste jaar als alleenstaande vader van twee zoons. Na de dood van zijn vrouw gooide hij het roer volledig om en in 2017 opende hij een praktijk als therapeutisch coach. In 2019 verscheen zijn boek *Als de man verliest*, over hoe mannen anders met verlies omgaan dan vrouwen.

‘Mijn vrouw, de moeder van onze twee zonen, is in oktober 2009 bij een verkeersongeval om het leven gekomen. Zij was Amerikaans. We hebben veertien jaar in het buitenland gewoond tot we met ons gezin in 2008 in Amsterdam neerstreken.

31

Ik woon nu in één huis met mijn jongste zoon. Hij is twintig. Twee jaar geleden is mijn oudste zoon, die drieëntwintig is, gaan samenwonen met zijn vriendin. Zij wonen op tien minuten fietsen hier vandaan, we zien elkaar regelmatig, en appen en facetimen vaak. Ik heb een lieve vriendin die een paar keer per week blijft slapen of ik bij haar.’