

Stoppen als partners, doorgaan als ouders



# STOPPEN ALS PARTNERS DOORGAAN ALS OUDERS EEN ECHTSCHEIDINGSLEIDRAAD

ALEIDE HENDRIKSE-VOOGT



*u i t g e v e r i j*

**SWP**

Deze uitgave is mede tot stand gekomen door Voorink Van den Tooren  
Van Aanhold Van de Venne Advocaten.  
([www.voorinkadvocaten.nl](http://www.voorinkadvocaten.nl))

Eerste druk 2009 verscheen onder ISBN 978 90 8850 015 2

## **Stoppen als partners, doorgaan als ouders**

*Een echtscheidingsleidraad*

Aleide Hendrikse-Voogt

ISBN 978 90 8850 702 1

NUR 740

© 2017 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag 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 kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j<sup>o</sup> het Besluit van 20 juni 1974, St.b. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, St.b. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost) te wenden.

# VOORWOORD

Dit boek is relevant voor eenieder die een echtscheiding overweegt of te kampen krijgt met de verbreking van een duurzame relatie. Het is van toepassing op de verbreking van iedere relatievorm: samenleving, geregistreerd partnerschap en huwelijk. Ik heb echter de focus gelegd op de verbreking van het huwelijk omdat hiervoor een juridische procedure gevoerd moet worden. Overigens zijn de emotionele consequenties bij de verbreking van een duurzame relatie in het algemeen dezelfde als bij een echtscheiding.

Omdat een scheiding voor een belangrijk deel bestaat uit een emotioneel proces van afscheid nemen, biedt *Stoppen als partners, doorgaan als ouders. Een echtscheidingsleidraad* niet alleen een uiteenzetting over het verloop van de juridische procedure, maar ook adviezen voor kinderen in echtscheidingsituaties en tips en vaardigheden om de ontstane situatie te accepteren en te verwerken. Het boek is ook nuttig voor degenen die een vriend, familielid of kennis hebben die in scheiding ligt.

Mijn belangrijkste doelstelling met dit boek is om scheidende mensen inzicht te geven in zichzelf en hun echtscheiding in de breedste zin van het woord. Scheiden is een levensontwrichtende en emotionele gebeurtenis, waarbij het hele leven op losse schroeven komt te staan. Dit kan het gedrag diepgaand beïnvloeden en soms leidt dit tot hevige ruzies tussen beide partners. Uitgangspunt hierbij is dat gedrag te veranderen is en in dat kader presenteer ik een aantal tips en tools. Daarnaast geef ik een overzicht van algemeen herkenbare gevolgen van een scheiding en bied ik vingerwijzingen om te analyseren waar het in de relatie is misgegaan. Deze analyse kan belangrijk zijn voor de acceptatie en verwerking van de scheiding en het hierdoor ontstane inzicht zou bovendien kunnen voorkomen dat men in de toekomst wellicht tegen dezelfde situatie aanloopt.

Je kunt het vergelijken met een ziekte. Bij ziekte zou de dokter alleen maar een medicijn kunnen voorschrijven om de symptomen te bestrijden, maar daarmee is het probleem vaak nog niet opgelost. Dikwijls is het bij diverse ziektes veel belangrijker te kijken naar hun oorzaak. Ten aanzien van een echtscheiding neem

ik een vergelijkbare stelling in. Ook in een scheidingssituatie zou je slechts de procedure kunnen voeren. Ik heb echter in de praktijk ervaren dat het belangrijk kan zijn om, naast het voeren van de procedure, te analyseren waar het tussen partners is misgegaan en wat er allemaal aan emoties naar boven kan komen. Met dit inzicht kan de scheiding goed verwerkt worden en zal de echtscheidingsprocedure op een betere manier kunnen worden gevoerd.

*Aleide Hendrikse-Voogt*

# INHOUD

<b>Inleiding</b>	<b>11</b>
<b>Deel I Scheidingsoverwegingstijd</b>	<b>13</b>
<b>1 De relatie is uit balans: scheiden of toch maar niet?</b>	<b>14</b>
1.1 Help ... Wat gebeurt er tussen ons?!	14
1.2 Scheidingssignalentest	19
1.3 Kun je gedrag veranderen?	21
1.4 Oefening om relatiepatronen te leren doorbreken	24
1.5 'Jij' in de relatie	28
<b>2 De beslissing om te scheiden</b>	<b>33</b>
2.1 De beslissing tot echtscheiding nemen	33
2.2 Relatietherapie?!	34
2.3 Een ander in het spel	36
2.4 Hoe moet ik nu kiezen?	38
2.5 Toets: ben ik zo ver dat ik wil scheiden?	40
2.6 Beslissing van jou	42
2.7 Beslissing van je partner	44
<b>Deel II De scheiding</b>	<b>47</b>
<b>3 Ik ga scheiden, wat nu?!</b>	<b>48</b>
3.1 Scheidingsmelding	48
3.2 Ken elkaars motieven	52
3.3 Voorkom discussies over de schuldvraag	56
<b>4 Wat gebeurt er met mij?</b>	<b>58</b>
4.1 Het verwerken van emoties: de verschillende rouwverwerkingsfasen	58
4.2 Het niet meer zien zitten ...	62

4.3	Hoe om te gaan met angsten en onzekerheden	63
4.4	Deskundige hulp invoeren	64
4.5	Hoe om te gaan met adviezen van de achterban	65
4.6	Het mededelen van de scheiding aan anderen	66
4.7	Het regelen van de tijdelijke financiën	67
<b>5</b>	<b>Hoe ga je in deze onzekere periode met je partner om?</b>	<b>69</b>
5.1	De spanning is om te snijden	69
5.2	Drie typen relatiemodellen	70
5.3	Typerend ruziegedrag	72
5.4	Samen praten is lastig. Hoe trek je de communicatie weer vlot?	74
5.5	Wie vertrekt? Wie blijft?	78
5.6	Tijdelijke afspraken kunnen rust brengen	79
5.7	Alles direct juridisch regelen? Of juist niet?	81
5.8	Kun je tijdens het huwelijk al een andere woning kopen?	81
<b>6</b>	<b>Wat je moet weten met betrekking tot je kinderen</b>	<b>83</b>
6.1	Scheidingsmelding aan de kinderen: het paraplugesprek	84
6.2	Is een echtscheiding slecht voor kinderen?	86
6.3	Ouderschapsplan	87
6.4	Co-ouderschap	88
6.5	Gevolgen per leeftijdscategorie	90
6.6	Hoe kun je je kinderen ondersteunen bij de verwerking?	93
6.7	Preventieve hulpprogramma's voor kinderen	94
6.8	Voorkom een loyaliteitsconflict	97
6.9	PAS-syndroom	99
6.10	Wat als er een nieuwe partner in het spel is?	100
	<b>Deel III De echtscheidingsprocedure: wat nu?</b>	<b>105</b>
<b>7</b>	<b>Hoe pak je de echtscheidingsprocedure aan?</b>	<b>106</b>
7.1	Procedure	106
7.2	Eigen advocaat en procedure op tegenspraak	107
7.3	Wat kun je verwachten van een eigen advocaat?	111
7.4	Hoe vind je een goede advocaat?	112
7.5	Hoe lang duurt een procedure op tegenspraak?	113
7.6	Over welke onderwerpen kun je de rechtbank om een beslissing vragen?	114
7.7	Voorlopige voorzieningen	115



7.8	Scheidingsbemiddelaar en het gezamenlijk verzoek	115
7.9	Wat kun je verwachten van een scheidingsbemiddelaar?	116
7.10	Hoe lang duurt een bemiddelingstraject?	118
7.11	Bang om ondergesneeuwd te worden in een bemiddelingstraject?	118
7.12	Voordelen van mediation ten opzichte van een procedure op tegenspraak	119
7.13	<i>Collaborative divorce</i>	120
7.14	De beste manier om je op het eerste gesprek met een advocaat/ bemiddelaar voor te bereiden	121
7.15	Inboedel verdelen	122
7.16	Alimentatie	123
7.17	Wat je nog meer zelf moet regelen ...	125
7.18	Wat kost een echtscheiding?	125
7.19	Is scheiden via internet een goede oplossing?	128
7.20	Echtscheiding op basis van gefinancierde rechtsbijstand	128
<b>Deel IV Een nieuw leven: wat nu?</b>		<b>131</b>
<b>8 Hoe nu verder?</b>		<b>132</b>
8.1	Gemakkelijker gezegd dan gedaan	132
8.2	Gebrek aan zelfvertrouwen	134
8.3	Persoonlijke groei	135
8.4	De kunst van het aanvaarden	136
8.5	Het nahuwelijk	139
8.6	De nieuwe partner na de scheiding	139
8.7	Je leven is door de echtscheiding niet afgelopen, het staat aan een nieuw begin	140
<b>Bijlagen</b>		<b>143</b>
1	Woonconvenant	144
2	Ouderschapsplan	146
2a	Werkblad Ouderschapsplan	154
2b	Brief aan alle gescheiden ouders	164
3	Actiepuntenlijst als voorbereiding op het eerste gesprek met advocaat/mediator	166
4	Tabel draagkracht ouders	168
5	Overige actiepunten	170
6	Toetsingscriteria van de Raad voor Rechtsbijstand	172

<b>Bronnen</b>	<b>175</b>
Literatuur	175
Websites	178
Adressen	179
Leestips (om samen met je kinderen te lezen)	179
<b>Dankwoord</b>	<b>181</b>
<b>Over de auteur</b>	<b>183</b>

# INLEIDING

*Stoppen als partners, doorgaan als ouders. Een echtscheidingsleidraad* is opgebouwd uit vier delen en ieder deel staat voor een fase in het (echt)scheidingsproces. In deel I behandel ik de fase voorafgaand aan de beslissing tot scheiding (de zogenoemde scheidingsoverwegingstijd). Deel II omvat de eerste hectische fase nadat de beslissing tot scheiding is genomen. In deel III bespreek ik de juridische procedure tot echtscheiding. Deel IV gaat over de periode na de inschrijving van de echtscheidingsbeschikking in de registers van de burgerlijke stand.

Een echtscheiding wordt op verschillende niveaus gevoerd: er is de emotionele scheiding en er is de praktische verdeling van dat wat je samen hebt opgebouwd. In dit boek maak ik daarom onderscheid tussen het (echt)scheidingsproces en de echtscheidingsprocedure.

Het (*echt*)scheidingsproces is het menselijk proces van afscheid dat je persoonlijk doormaakt wanneer de relatie met je partner is verbroken. De *echtscheidingsprocedure* slaat op de juridische beëindiging van het huwelijk. Scheiden is in eerste instantie een emotioneel probleem. Vandaar dat ik in deel I en II eerst uitvoerig inga op het emotionele (echt)scheidingsproces. Omdat de kinderen mee scheiden, heb ik aan hen een apart hoofdstuk gewijd. Vervolgens schets ik in deel III de wijze waarop je de echtscheidingsprocedure – ontgaan van emoties – vorm zou kunnen geven. In deel IV ten slotte, geef ik een aantal tips om het leven na de echtscheiding weer op te pakken.

Plezierig scheiden bestaat niet, maar je kunt wel proberen om op een zo goed mogelijke manier uit elkaar te gaan. Dit boek doet een appel op de kracht van beide partners. Ze krijgen namelijk het advies om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen gedrag tijdens het proces van scheiding. Hun handelen wordt centraal gesteld. Dit zal niet altijd voor iedereen even gemakkelijk zijn, maar in dit boek bied ik praktische handvaten en geef ik inzicht in het proces waar scheidende mensen mee te maken krijgen, zodat ze zowel het (echt)scheidingsproces als de echtscheidingsprocedure op een goede manier kunnen doorstaan.



Deel I

# SCHEIDINGSOVERWEGINGSTIJD



# 1 DE RELATIE IS UIT BALANS: SCHEIDEN OF TOCH MAAR NIET?

## 1.1 Help ... Wat gebeurt er tussen ons?!

*Liefde en vriendschap proberen beiden te begrijpen. Naarmate ze hun doel benaderen, neemt de eerste af en de tweede toe.*

Emants

Guus en Amanda zijn getrouwd. Ze hebben twee kinderen: Saskia (9 jaar) en Niels (7 jaar). Amanda ziet het huwelijk niet meer zitten. Ze heeft Guus onlangs meegedeeld dat ze wil scheiden. Guus wil dat niet, maar als het dan toch moet, dan maar in overleg. Amanda heeft voor hen een eerste gesprek gepland bij een scheidingsbemiddelaar.

Bemiddelaar wendt zich tot Guus: 'Weet je waarom je bij mij aan tafel zit?'

Guus: 'Amanda wil van me scheiden.'

Bemiddelaar: 'Wil jij dat ook?'

Guus: 'Nou, nee, voor mij hoeft het niet. Ik houd nog van Amanda. We hadden het goed samen.'

Bemiddelaar: 'Ken je de motieven van Amanda om te willen scheiden?'

Guus: 'We hebben er meerdere keren over gesproken, maar het is mij niet duidelijk. Ze geeft aan dat haar gevoel voor mij weg is.'

Bemiddelaar tot Amanda: 'Amanda, zou je Guus nogmaals willen vertellen wat de reden is dat je van hem wilt scheiden?'

Amanda: 'Ik zie het niet meer zitten. We hadden het aanvankelijk best goed samen, maar ik heb het idee dat ik het hele gezin draaiende moet houden. Ik kan daar niet meer tegen. Ik loop leeg op Guus.'

Bemiddelaar: 'Kun je iets concreter zijn?'

Amanda: 'Ik heb eigenlijk altijd alles gedaan en geregeld. Ik heb het idee dat ik alleen de kar moest trekken: het huishouden, de kinderen, de boodschappen. En daarnaast heb ik ook nog een drukke baan.'

'Maar', valt Guus haar in de rede, 'ik wilde jou juist de vrijheid bieden om het op jouw manier te doen. Ik heb heel vaak willen helpen, maar dan kreeg ik kritiek. Als ik bijvoorbeeld de broodblikken voor de kinderen klaar wilde zetten, kreeg ik het verwijt van jou dat Saskia geen salami lust. Jij wist ook altijd alles. Ik kreeg van jou niet de ruimte om te helpen. Omdat ik het in jouw ogen toch niet goed deed, trok ik me steeds verder terug. Als ik geweten had dat je vond dat je er alleen voor stond, dan had ik je wel geholpen.'

Amanda: 'Ik heb heel vaak gezocht en geklaagd dat ik alles alleen moest doen.'

Bemiddelaar: 'Heb je bij het zuchten ook de wens uitgesproken dat je wilde dat Guus je meer zou helpen?'

Amanda: 'Nou ... niet concreet, maar het mag toch wel duidelijk zijn geweest dat ik het zwaar vond.'

Guus: 'Je mopperde en als ik je hielp mopperde je nog meer, omdat ik het niet goed deed. Wanneer ik jou de ruimte liet je eigen ding te doen, hadden we minder ruzie. Ik dacht dat jij het op die manier fijn vond.'

Bemiddelaar tot Amanda: 'Kan het zijn dat jij je wensen onvoldoende concreet uitte, waardoor Guus niet precies wist waar hij aan toe was?'

Amanda: 'Misschien ...'

Guus: 'Je hebt nooit iets gezegd. Is het nu te laat ...?'

Bemiddelaar: 'Geef daar eens antwoord op?'

Amanda: 'Ik ben zo moe, dat ik niet weet of ik het nog wel kan opbrengen.'

Bemiddelaar: 'Mag ik concluderen dat er tussen jullie een patroon is ontstaan waarbij Amanda alles regelde en Guus haar deze ruimte heeft laten innemen. En dat op de momenten dat Guus aanbod te willen helpen, Amanda het uiteindelijk liever zelf deed omdat Guus de kwesties op een andere manier aanpakte dan Amanda? Ik kan me voorstellen dat dit uiteindelijk zwaar is geweest voor Amanda. Misschien heeft Amanda vervolgens haar bezwaren te veel in verwijten richting Guus geuit, zonder daarbij haar wensen aan te geven. Herkennen jullie dit?'

Guus en Amanda knikken ...

Bemiddelaar tot Amanda: 'Bestaat er bij jou nog ruimte om te kijken of dit patroon tussen jullie te veranderen is?'

Amanda geeft aan dat ze hier nog over wil nadenken.

In het eerste bemiddelingsgesprek wordt duidelijk dat er tussen de echtelieden een grens is bereikt. Er moet iets gebeuren: of er komt een echtscheiding of het echtpaar ziet in dat er iets moet veranderen.

In ieder huwelijk ontstaan er (vaak onbewust) patronen die soms tot onhoudbare situaties leiden. Patronen kunnen doorbroken worden, maar dan zal eerst inzichtelijk moeten worden wat ze inhouden.

Verder spelen er kwesties in een huwelijk die de basis tussen de echtelieden onder druk kunnen hebben gezet, de zogenoemde scheidingssignalen (daarover meer in paragraaf 1.2).

Dit hoofdstuk handelt over deze ingesloten patronen, motieven voor de scheiding en scheidingssignalen, met als doel inzichtelijk te maken waar het tussen jullie is misgegaan. Want herinner je je nog de dag dat je trouwde? Vermoedelijk was het een fantastische dag: wat waren jullie toen nog gelukkig met elkaar! Je trouwde in de hoop en de verwachting jullie verdere leven samen te delen. Echter, de praktijk is vaak minder rooskleurig. Tegenwoordig strandt 40 procent van de huwelijken. Hoe komt dit nu? Zijn er zoveel mensen die zich vergissen in elkaar?

Dat is niet het geval. Een relatie bestaat uit twee individuen. De combinatie zorgt voor een bepaalde basis in jullie bestaan, van waaruit jullie beiden functioneren. Bewust, maar ook onbewust, beïnvloeden jullie elkaar over en weer. Samenleven is ook een relatie onderhouden. Dit doe je samen in het vertrouwen dat de basis van je relatie stevig zal blijven en eventuele beproevingen kan doorstaan.

Dat zal niet altijd meevallen want in *ieder* huwelijk spelen kwesties waardoor de basis in de relatie (soms onbewust) onder druk komt te staan. In zijn boek *Gelukkig getrouwd, gelukkig gescheiden* (2003) noemt Hoefnagels dat 'scheidingssignalen'. Een scheidingssignaal kan het huwelijk verbeteren ('We moeten eens goed praten, Lieke') of verslechteren ('Jack en ik zijn volledig uit elkaar gegroeid'). Diverse kwesties kunnen signalen vormen die ertoe leiden dat het huwelijk – al dan niet tijdelijk – uit balans is. Voorbeelden van scheidingssignalen kunnen zijn:

- het niet tijdig bijstellen van verwachtingen;
- een snellere (persoonlijke) groei van de ene partner ten opzichte van de ander;
- verschillen in carrière;
- ontslag;
- geboorte van een kind;
- ziekte;
- psychische gesteldheid;
- omgaan met financiën;
- overlijden van een dierbaar iemand;
- pensionering.



Het is niet alleen belangrijk je bewust te zijn van deze scheidingssignalen, maar vooral ook om de verandering(en) in de relatie met je partner te bespreken! Het is belangrijk elkaars belevingen van de zogenoemde scheidingssignalen te kennen. Door ermee bekend te zijn, kun je erop reageren. Veelal gaan scheidingssignalen stilzwijgend deel uitmaken van je leven en worden de gevolgen hiervan (soms onbewust) vermeden. In de echtscheidingspraktijk is een veel gehoord motief voor de scheiding dat de echtelieden volledig uit elkaar zijn gegroeid.

Isa en Roland hadden een zeer gelukkig huwelijk. Ze waren dol op elkaar. Hun kindwens werd zes jaar lang niet vervuld. Uiteindelijk hebben zij toch een zontje gekregen: Timo. Isa is in de ogen van Roland helemaal in Timo opgegaan, waardoor Roland het idee kreeg dat zijn plekje is ingenomen door Timo. Voor Isa is het 'Timo voor en Timo na'.

Roland vond het vervelend Isa hier op aan te spreken en heeft dit daarom ook niet gedaan. Isa deed ook wel erg veel voor hun zontje. Bovendien vond hij het wel een beetje kinderachtig van zichzelf dat hij eigenlijk jaloers was op de aandacht die Isa aan zijn eigen zontje gaf. Roland besloot er maar niets van te zeggen. Roland is – om de pijn van het gebrek aan aandacht maar niet te hoeven voelen – steeds meer zijn eigen leven gaan inrichten, waarbij hij zich uitleefde in zijn nieuwe hobby, speleologie. Tijdens een verenigingsweekend van speleologen is hij verliefd geworden op een ander. Hij wil nu scheiden. Ik vraag beiden naar de motieven voor de scheiding. Het is niet de nieuwe liefde die de dieperliggende oorzaak is van de verbreking van hun relatie, maar al analyserend komen Isa en Roland tot de conclusie dat het tussen hen al veel eerder is misgegaan.

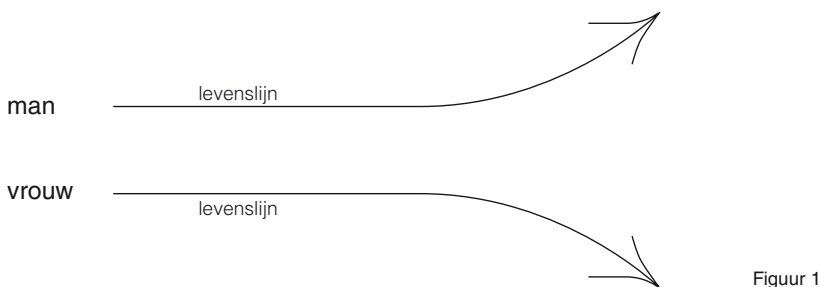
Na de geboorte van Timo zijn Roland en Isa uit elkaar beginnen te groeien, omdat Roland zijn beleving van de nieuwe situatie voor zichzelf hield (hij dacht gemakshalve dat het wel weer over zou gaan). Zou Roland Isa destijds direct met zijn 'ergernis' hebben geconfronteerd, dan was Isa vermoedelijk geschrokken van deze constatering (omdat zij zich wellicht niet eens bewust was van deze wijziging) en had zij hiermee rekening kunnen houden. Nu zijn Isa en Roland ten gevolge van een niet hersteld scheidingssignaal definitief uit elkaar gegroeid.

In het begin van de relatie trokken jullie zij aan zij op: de toekomst tegemoet. De lijnen in figuur 1 symboliseren jouw levenslijn en die van je partner. Scheidingssignalen die zich gaandeweg de relatie voordoen, kunnen ertoe leiden dat jouw levenslijn zich subtiel steeds verder van de levenslijn van jouw partner verwijderd. Ineens zou het er dan van kunnen komen dat je elkaar letterlijk en figuurlijk

niet meer bereikt. Waar de lijn afboog, weet je vaak niet meer. Feit is vaak dat je elkaar op een gegeven moment (bijna) niet meer kunt vinden. Een veel gehoorde constatering op dat moment is dat ‘de koek op is’.

### Opdracht

Zet een stip op de levenslijn in figuur 1 waar jij jezelf op dit moment ziet. Vraag je partner dit ook te doen. Op deze manier krijg je inzicht in de individuele beleving van de verwijdering van eenieder. In paragraaf 1.2 staat een test die jullie een diepgaander inzicht kan geven in het verwijderingsproces.



### TIPS



- Onderzoek welke veranderingen zich hebben voorgedaan in jullie relatie.
- Ga na of jullie verwijdering tussen elkaar ervaren.
- Benoem met elkaar de kwesties die tot deze verwijdering geleid hebben (de zogenoemde scheidingsignalen).
- Wat verwachtte je van jouw partner en wat verwachtte jouw partner van jou?
- Bespreek met je partner hoe jullie de gevolgen van het signaal hebben beleefd c.q. beleven.
- Communicatie tussen de partners is een essentieel ingrediënt voor een goede relatie.
- Tref zo nodig maatregelen en maak afspraken.

Ofwel: wanneer je in jullie relatie niet op een scheidings signaal hebt gereageerd, is de kans aanwezig dat je – misschien wel onbewust – uit elkaar bent gegroeid en in een echtscheidings situatie bent beland. Door te praten en elkaars verlangens te kennen – al dan niet met behulp van een deskundige – kunnen deze signalen

misschien nog gebruikt worden om tot een verbetering van het huwelijk te komen. Mocht dit stadium voor jullie al gepasseerd zijn, dan kun je met deze kennis je voordeel doen in eventuele, nieuwe relaties.

Aan de hand van een analyse van wat er tussen jullie gebeurd is in het verleden, zou je mogelijk nog kunnen proberen jullie huwelijk te redden. Mocht je dit overwegen, dan is het wel verstandig hierbij hulp in te schakelen, want vaak is het zeer moeilijk om op eigen kracht bestaande patronen te doorbreken. Een belangrijke vraag die hierbij een rol speelt, is de vraag of jullie nog van elkaar houden. Daar waar de liefde nog aanwezig is, lijkt het zeker de moeite waard om een nieuwe basis te zoeken in de relatie.

*Het laatste wat een vis zal ontdekken, is het water waarin hij zwemt.*

Wat kan helpen bij het inzichtelijk krijgen van de (dis)balans in de relatie, is met je partner alle mogelijke scheidingsignalen die zich voordoen of hebben voorgedaan, te bespreken. Dit verduidelijkt misschien hoe jullie elkaar uit het oog verloren zijn en vergemakkelijkt wellicht de acceptatie van het feit dat er gescheiden zal worden. De waarom-vraag wordt dan minder relevant. In de situatie van Isa en Roland, begreep Isa in beginsel maar niet waarom Roland verliefd werd op een ander. Ze kwelde zichzelf en Roland voortdurend met de vraag: waarom? Een analyse van de scheidingsignalen zorgt ervoor dat voor haar inzichtelijk is geworden waar Roland en zij uit elkaar zijn gegroeid. Dit is voor haar niet minder pijnlijk, maar wel beter te verteren.

## **1.2 Scheidingssignalentest**

*Het huwelijk blijft de belangrijkste ontdekkingstocht die de mens kan ondernemen.*

Søren Kierkegaard

Mocht je willen scheiden of al gescheiden zijn, dan is een belangrijke vraag wanneer zich in de relatie de eerste symptomen van verwijdering aandienen. Hieronder staat een vragenlijst om je te helpen analyseren waar de verwijdering tussen jullie begon. Door de reden hiervan te kennen, zou je – als het hiervoor nog niet te laat is – wellicht nog kunnen proberen het huwelijk te herstellen of voor jezelf analyseren waar het nu precies misging. Dit laatste komt de acceptatie ten goede. Verder zal deze analyse je kunnen helpen om in je relatie tijdig in te grijpen. En bovendien kan het je helpen inzicht te geven in jouw gedrag. Want jouw eigen gedrag neem je mee. Ook weer in een volgende relatie.

Welke scheidingssignalen doen zich in je huwelijk voor of hebben zich voorgedaan? Markeer de signalen die zich hebben voorgedaan en analyseer per signaal hoe jullie ermee zijn omgegaan.

- Geboorte kind(eren)
- Overlijden familielid/vrienden
- Organiseren van een groot feest
- Promotie
- Opgeven carrière
- Minder gaan werken c.q. stoppen met werken
- Verhuizing
- Ontslag
- Ziekte
- Psychische problematiek
- Pensioen
- Conflict met een derde
- Financiële problemen
- Vreemd gaan
- Nieuwe baan
- Nieuwe hobby
- Nieuwe vrienden
- Verschil in achtergrond
- Verschil in opvoeding
- Verschil in levensvisie
- Verschil in verwachtingen
- Uitvliegen van de kinderen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Hoe is jullie relatie uit balans geraakt?

---

---

---

---

---