

Hoe vertellen we het de kinderen?

Respectvol scheiden als een nieuw begin



*7 stappen
voor een
kindgericht
gesprek*

Anne Buiskool

Het besluit is gevallen: jullie gaan uit elkaar

Je wilt aan de slag.

Je wilt ervoor weglopen.

Er gaat zo veel door je heen...

Je leven staat op z'n kop!

Waar moet je beginnen?

Dit boek geeft je 7 praktische stappen voor een kindgericht gesprek, met een aantal ondersteunende hoofdstukken.

Wat anderen vonden van Hoe vertellen we het de kinderen?

Alwien Turner (actrice):

“Ik voelde ruimte toen Anne ons vertelde dat de vorm van de relatie verandert na de scheiding en dat je kunt behouden wat goed is. Je bent niet meer elkaars partners, maar wel samen de ouders. Belangrijk om hier zo liefdevol mogelijk met elkaar doorheen te komen. Heel prettig om een boek te hebben dat je als een soort leidraad kan helpen. Ook een troost: je voelt dat je niet de enige bent. En het boek is een soort bijbel waarin je dingen tegenkomt die je antwoorden geven en mogelijk een hand bieden om hier doorheen te komen.”

Jet Sichterman (oprichter van Expatchild psychology, kinderpsycholoog):

“Horen dat je ouders gaan scheiden is moeilijk, het doet zeer. Het roept veel vragen op, en veel emoties. Het gesprek dat ouders hierover met hun kind hebben zal voor veel kinderen een blijvende herinnering vormen aan het moment dat hun leven voorgoed veranderde. Maar verandering hoeft niet slecht te zijn, en emoties zijn er om ons iets te leren. Een open communicatie tussen scheidende ouders, en tussen scheidende ouders en hun kinderen, zoals Anne Buiskool dat in haar boek voorschrijft, is daarbij ontzettend belangrijk en kan veel helpen de overgang van één gezin naar twee gezinnen harmonieus te laten verlopen.”
expatchildpsychology.nl

Erik Verlaan (gescheiden vader)

“Als vader van twee jonge zoons van 7 en 10 jaar had ik het gevoel dat mijn leven op z'n kop stond tijdens en na de scheiding. Emoties en gevoelens gingen alle kanten op. Het idee dat je je kinderen gaat vertellen dat je gaat scheiden voelde als een baksteen op mijn maag. Ik ben zo blij dat we de boodschap van het gaan scheiden samen goed hebben voorbereid en verteld aan de kinderen. Het gaf mij en de kinderen duidelijkheid en rust. Het boek geeft hiervoor goede handvatten en voorbeelden. Het beschrijft heel goed hoe je je hart kunt openen ondanks verdriet en pijn en samen respectvol ouder kunt zijn. Bereid zijn om in de spiegel te kijken en verantwoordelijkheid willen nemen voor mijn eigen gedrag zijn voor mij belangrijke onderwerpen en hebben mij veel nieuwe inzichten gegeven. Ik weet zeker dat je wijzer en sterker uit een scheiding kan komen. Anne, bedankt voor je boek en je coaching!”

Marieke Lips (oprichter Beroepsorganisatie Kindbehartiger en KidsInbetween):

“Wat is het belangrijk dat Anne met dit boek aandacht besteedt aan een essentieel onderdeel van de scheiding: Hoe vertellen we het de kinderen? In mijn werk als Kindbehartiger hoor ik veel verhalen van kinderen die verschillende boodschappen van hun ouders hebben ontvangen. Van kinderen die zijn gaan resoneren op de emoties van hun ouders. Die zich verantwoordelijk zijn gaan voelen voor hun ouders en de thuissituatie. Kinderen die zich ook vaak schuldig zijn gaan voelen over de scheiding. Als je de eerste fase voor en rondom de scheidingsmelding zorgvuldig kunt laten plaatsvinden, kan dat ertoe bijdragen dat kinderen kind kunnen blijven. Iets waarvan ik zeker weet dat ouders dit hun kinderen

gunnen! Dank je, Anne, voor het werk dat jij hebt geleverd en ik hoop dat veel ouders steun ondervinden aan de inhoud van het boek.” kindbehartiger.nl

Robbert Nijziel (gescheiden vader)

“Scheiden was voor mij een opluchting en een uitweg uit een situatie waarin ik onmachtig was om - ook na een jaar relatietherapie - iets te veranderen in de relatie met de vrouw op wie ik 12 jaar eerder verliefd was geworden. Onze twee zonen van destijds 6 en 9: daar waren we nog het meest bezorgd om. Wat doet dit met ze? We hadden besloten om het samen te vertellen en internet was onze enige kennisbron. Ik ben blij met dit boek, waarin de ervaringen van zoveel ouders en experts gebundeld zijn. Voor stellen die ook besluiten uit elkaar te gaan een ‘must-read’.

Natuurlijk was ik boos, verdrietig en ‘vocht’ ik als vader voor mijn plek. En tegelijkertijd voelden we ons verantwoordelijk om onze twee zonen - in liefde geboren en door ons op de wereld gezet - zo min mogelijk schade op te laten lopen. Ik ben blij dat dit ons gelukt is: we zijn net terug van een skivakantie met z’n vieren. We genieten er alle vier van. M’n ex-geliefde en ik leven apart van elkaar en we gunnen elkaar een rijk en liefdevol leven met een ander. Dat gun ik iedereen die besluit uit elkaar te gaan.”

Manon Ende (oprichter van Stoere Stappen, Kindercoach, KIES-coach, Kindbehartiger, pedagogisch hulpverlener):

“Kinderen weten zich bijna altijd het moment te herinneren waarop ouders vertelden dat ze gingen scheiden. Ik ben enorm blij dat Anne haar jarenlang opgebouwde kennis en ervaring met respectvol scheiden in dit boek gebundeld heeft, met belangrijke tips voor ouders die op dit punt staan. Ik ben er van overtuigd dat de ouders die de stappen uit dit boek toepassen hun kinderen een groots cadeau geven. Namelijk, de scheiding(smelding) vanuit respect, samenwerking en contact vormgeven. Het geeft kinderen een veilig gevoel als het ouders lukt om, ondanks de scheiding, samen ouders te blijven. Dit zorgt voor een bedding waarbinnen kinderen kunnen blijven groeien en ontwikkelen. En dat gun ik ieder kind!”

stoere-stappen.nl

Inhoudsopgave

Voorwoord Jocelyn Weimar	5
Voor wie is dit boek?	13
Mijn verhaal	15
Inleiding	17
Gratis checklist voor snel handelen	20
Hoe dit boek werkt	21
Hoofdstuk 1	24
Hoe vertellen we het de kinderen?	
Hoofdstuk 2	36
Dansen in een mijneveld	
Hoofdstuk 3	48
Zeven stappen om het de kinderen te vertellen met hulp van het kompas van RESPECT	
◆ Het kompas van RESPECT	50
◆ Stap 1. De scheidingsmelding	52
◆ Stap 2. Omgaan met emoties en gevoelens	54
◆ Stap 3. Hulp vragen	57
◆ Stap 4. Bereid het samen voor	59
◆ Stap 5. Samen vertellen	63
◆ Stap 6. Geef je scheiding vorm	66
◆ Stap 7. Nazorg op korte en lange termijn	68
Hoofdstuk 4	72
Omgaan met emoties en gevoelens (<i>verdieping van Stap 2</i>)	
Hoofdstuk 5	84
Help mij het zelf te doen (<i>verdieping van Stap 3</i>)	
Hoofdstuk 6	94
De voorbereiding (<i>verdieping van Stap 4</i>)	
Hoofdstuk 7	106
Samen vertellen (<i>verdieping van Stap 5</i>)	
Hoofdstuk 8	120
De scheiding vormgeven (<i>verdieping van Stap 6</i>)	

Hoofdstuk 9	128
Nazorg op korte en lange termijn (<i>verdieping van Stap 7</i>)	
Hoofdstuk 10	136
Veranderingen in het familiesysteem (Kita Bronda en Cécile Schlangen)	
Hoofdstuk 11	146
Leeftijden (In samenwerking met Kita Bronda)	
Hoofdstuk 12	152
Loyaliteit(sconflicten)	
Hoofdstuk 13	158
Pijn, verdriet, shock en trauma	
Hoofdstuk 14	165
Liefde en pijn in relaties	
Hoofdstuk 15	170
Wegwijzer naar een respectvol gescheiden leven	
◆ Boeken	171
◆ School en scheiding.....	173
◆ Documenten.....	177
◆ Organisaties en mensen die kinderen helpen	179
◆ Traingen, films en producten rondom scheiding.....	182
◆ Kennis, persoonlijke ontwikkeling en supportgroepen	182
◆ Overige instanties.....	183
Nawoord	184
Dankwoord	186
Over de auteur	188
Hoe nu verder?	190
Colofon	192

Voor wie is dit boek?

Dit boek is voor ouders die

- ◆ willen leren van de lessen die het leven ons allemaal geeft
- ◆ het goed willen doen voor hun kinderen
- ◆ wijzer en sterker uit de scheiding willen komen
- ◆ bereid zijn om in de spiegel te kijken
- ◆ verantwoordelijkheid willen nemen voor hun eigen gedrag
- ◆ de andere ouder ook weer een goed leven gunnen
- ◆ open staan voor feedback
- ◆ zien dat een scheiding een fase is en geen falen
- ◆ niet weglopen voor pijn en verdriet
- ◆ erkennen dat ze onbewust belangrijke zaken in de relatie uit de weg zijn gegaan
- ◆ bereid zijn om in gesprek te blijven met de andere ouder
- ◆ erkennen dat ze niet alleen vastliepen in de relatie, maar ook in zichzelf
- ◆ willen scheiden met respect voor de vader of moeder van hun kinderen
- ◆ ondanks pijn en verdriet hun hart willen openen, omdat dat de beste resultaten oplevert bij een scheiding
- ◆ hun kinderen voorop stellen/op de eerste plaats zetten
- ◆ beseffen dat ze zichzelf meenemen, waar ze ook naar toe gaan
- ◆ weten dat ze een voorbeeld zijn voor hun kinderen
- ◆ los willen laten wat niet meer werkt en willen behouden en verder ontwikkelen wat ze nog wel delen
- ◆ willen werken aan wat er mogelijk is
- ◆ willen leren van hun kinderen
- ◆ geloven in zichzelf
- ◆ hun toekomst willen bouwen op de lessen in plaats van de puinhopen van het verleden.

Als je op minimaal 7 van deze zinnen ja kunt zeggen, dan is dit boek voor jou! Heb je minder ja's, dan vind je er vast ook bruikbare dingen in maar zul je ook geneigd zijn om te voorspellen wat niet zal werken.

Zou je willen dat het werkt? Dan vind je in stap 3 en hoofdstuk 5 tips hoe je hulp kunt vragen.

Daarnaast is dit boek er ook voor grootouders, leraren en professionals. Voor iedereen die ouders en kinderen een warm hart toedraagt en ouders wil helpen om wijzer en sterker uit de scheiding te komen.

Mijn verhaal

Waarom zou jij mij geloven en dit boek lezen?

Misschien omdat ik samen met de vader van onze dochter, na de breuk tussen ons als partners, tot een liefdevolle ouderschapsrelatie heb kunnen komen. Of omdat ik als mediator heel wat ouders heb geholpen met een respectvolle scheiding.

Mijn scheidingsavontuur begon 14 jaar geleden. Toen gingen wij uit elkaar. Het is niet altijd makkelijk geweest en het is ook niet altijd goed gegaan. Ik ben gevallen en weer opgestaan. Maar op haar zeventiende vertelde onze dochter me dat ze blij was met de manier waarop wij dit gedaan hebben.

Van beroep ben ik mediator, KIES-coach, creatief therapeut beeldend en ceremonieleider van scheidingsceremonies. Volgens anderen ben ik een creatieve doorzetter, een mensen-mens met levenservaring en diepgang die ze graag deelt. Ze noemen me warm, wijs, liefdevol, open, met aandacht.

Mijn werk als mediator vanuit persoonlijke en spirituele ontwikkeling verrast me voortdurend en laat me de schoonheid van ieder mens zien. Iedere vader, iedere moeder is in staat om verantwoordelijkheid te nemen. Zelf.

Dankbaar mag ik de spiegel ophouden, waar anderen mij eens in die spiegel lieten kijken. Mijn rugzak is verder volgeraakt door het leven, wonen en werken met meerdere mensen en het gezamenlijk opvoeden met meerdere ouders. Ik ben buurtbemiddelaar geweest en heb in multidisciplinaire teams in de gezondheidszorg gewerkt met ouders, kinderen en jong volwassenen.

Als mediator werk ik met ouders die van te voren kunnen zeggen dat ze op een goede manier willen scheiden - voor de kinderen, en ook voor elkaar. Ze hoeven het niet te kunnen, er mag best wrijving en ongenoegen zijn, maar de intentie van beide ouders om het goed te doen is voorwaarde om je door mij te laten helpen.

Voor deze bladzijde is dat wel even genoeg. Wil je meer weten, dan kun je op bladzijde 189 meer informatie vinden.

Inleiding

Je overweegt om uit elkaar te gaan, of je hebt al besloten dat jullie gaan scheiden. Je ziet er mogelijk tegenop om dat aan de kinderen te vertellen. Hoe doe je dat zo goed mogelijk? Hoe help je ze door deze moeilijke periode heen en hoe bespaar je ze onnodige trauma's? Wat kun je voorbereiden? Waar let je op? Wat moet je weten? Wat doe je wel en wat doe je vooral niet? Veel ouders kunnen in de eerste fase van de scheiding niet alles overzien, weten niet waar ze moeten beginnen of zijn zo overmand door gevoelens dat de kinderen en zichzelf daar last van hebben. Er komen gewoon heel veel emoties, angsten, gedachten en regelzaken op de ouders af. Daar kun je op zo'n moment vaak niet adequaat mee omgaan. Dat gebeurt niet expres. Net als bij relaties onderhouden, opvoeden en nog veel meer zaken waar we geen les in krijgen, overvalt een scheiding veel ouders, ook al hebben ze er zelf toe besloten. Helaas verloopt de scheidingsmelding in de praktijk regelmatig anders dan de ouders (en kinderen!) achteraf hadden gewild. Terwijl je veel verdriet en schade kunt voorkomen als je dit belangrijke moment goed voorbereidt en goed aanpakt.

Je hebt gedaan wat je kon

Jij - partner, vader, moeder - hebt er alles aan gedaan wat je kon om dit huwelijk, deze vorm die jullie gekozen hadden, te doen slagen. Ieder op je eigen, misschien onhandige, soms pijnlijke manier. Misschien heb je terugkijkend spijt van bepaalde keuzes, gedrag of handelingen. Maar op dat moment heb je bewust of onbewust gedacht dat je deze keuzes moest maken. Als je het anders had kunnen doen, dan had je dat toen beslist gedaan. Je hebt nooit het doel gehad om kwaad te doen. Je was alleen onwetend, onbewust of misschien wel woedend. En onwetend, onbewust of woedend kun je dingen doen die heel nare gevolgen hebben. Veel ouders schamen zich of voelen zich achteraf schuldig, ook over het feit dat ze gaan scheiden. 'Ik voel me zo schuldig ten opzichte van mijn kinderen' is een opmerking die ik veel hoor.

Is dat nodig, en is het reëel? Er is nogal wat verwarring over schaamte en schuld. Schaamte is een belangrijke sociale emotie die met ethiek te maken heeft. Schuld gaat over iets dat je gedaan hebt en dat schade heeft veroorzaakt. Wie schuldig is heeft verantwoordelijkheid te nemen. Hoe kun je daar met compassie voor jezelf mee omgaan, zonder jezelf te veroordelen? Meer over schuld en schaamte bij een scheiding, en hoe je hiermee kunt omgaan, vind je in hoofdstuk 1 op bladzijde 26.

Het is niet het scheiden zelf dat de grootste wonden achterlaat. Belangrijker is hoe jullie er als ouders in staan, hoe jullie omgaan met je emoties, met elkaar en met de scheiding. Een kind heeft het vermogen om zich weer op te richten na een pijnlijke situatie. Daar heeft het jullie bij nodig.

Help je kind bij de scheiding

Dat je dit boek hebt gekocht of gekregen, is een goed begin! De 7 stappen en bijbehorende hoofdstukken kunnen je helpen om je kinderen op een verantwoorde manier te vertellen dat jullie uit elkaar gaan. Zo maak je een goede start in de nieuwe situatie na de scheiding. Geen enkele situatie is hetzelfde, geen enkel kind is hetzelfde. Met de kennis uit dit boek kun je afwegen wat bij jullie en de kinderen past. Hoe jullie vertellen dat je uit elkaar gaat, en waar en wanneer je dat doet, zal een groot verschil maken voor de toekomst. Kies de stappen en aanwijzingen uit waar jij wat mee kunt en laat de rest voor

wat het is. Ga aan de slag met je kinderen in gedachten. Zo doe je wat in jouw vermogen ligt om te zorgen dat het moment van vertellen goed verloopt.

Dit boek is er dankzij ouders en kinderen die jullie voorgingen

De 7 stappen hebben hun waarde bewezen. Het zijn voorbeelden uit mijn praktijk Goed Gescheiden Ouders waar ik werk als scheidingsmediator en KIES-coach. Daarnaast zijn het stappen in het leven van ouders en kinderen die jullie zijn voorgegaan. Ook zit hierin veel kennis verwerkt uit de onderzoeken en praktijken van de professionals, mediators, advocaten, kindervertherapeuten en coaches die bijdroegen aan dit boek.

Veel ouders en kinderen die hebben meegeholpen aan de totstandkoming van dit boek hebben aangegeven wat zij belangrijk en waardevol hebben gevonden, waar hun behoeftes lagen en wat je in hun ogen absoluut niet moet doen.

Ik ben alle mensen die bijgedragen hebben bijzonder dankbaar!

De stappen die eruit voortgekomen zijn bieden antwoorden op de vraag: hoe bespaar je de kinderen onnodige problemen tijdens en na een scheiding en hoe kom je allemaal met veerkracht deze periode door? Met deze 7 stappen kun je je kinderen op een goede manier over de scheiding vertellen, zodat je de best mogelijke start kunt maken als samenwerkende ouders.

Persoonlijke ontwikkeling

Ouders doen hun best. Meer kunnen ze niet doen... of toch wel?

Dit boek is geschreven vanuit het perspectief van persoonlijke ontwikkeling.

Ieder mens komt uitdagingen op zijn pad tegen. Dat begint vanaf dat je heel jong bent.

Of het nu gaat om de losmaking van je moeder, over een vriendinnetje dat naar het buitenland gaat verhuizen, een natuurramp overleven of een scheiding meemaken. In alle gevallen zul je je eigen antwoorden moeten vinden voor het omgaan met de situatie.

De lerende mens blijft vallen en opstaan en geeft daarmee een groot geschenk aan zijn kind. Voor ouders een uitnodiging om ondanks pijn en verdriet in hun kracht te (gaan) staan. Scheiden is een werkwoord.

Gastauteurs

Over een aantal onderwerpen heb ik gastauteurs gevraagd om mee te werken aan dit boek. Zij zijn experts op hun vakgebied, en zo krijg je in dit boek de best mogelijke informatie over alle aspecten.

Ik ben dankbaar dat ze met hun kennis en ervaring aan dit boek hebben willen bijdragen. Met dit team heeft dit boek de diepte gekregen van alle perspectieven die ouders en kinderen nodig hebben aan het begin van een scheiding, maar die soms moeilijk te vinden zijn als je gevangen bent in de rollercoaster van emoties en gevoelens die een scheiding vaak met zich meebrengt.

- ♦ **Mauk Pieper** senior trainer Venwoude Levensschool, coach en auteur van onder andere *'Humanity's Second Shock and Your Unique Self'* schrijft in hoofdstuk 14 over liefde en pijn in relaties en geeft daarmee een context voor dit boek. Ook gaf hij een bijdrage over schuld en schaamte in hoofdstuk 1.
- ♦ **Kita Bronda** van *Kind en ik* schrijft over de behoeften van kinderen op verschillende leeftijden in deze fase van de scheiding. Samen met **Cécile Schlangen** van *Het familie-*

huis droeg Kita bovendien een stuk bij over gezins- en familiesystemen in relatie tot het begin van de scheiding. Deze stukken vind je in hoofdstuk 10 en 11. Beiden hebben ook op andere plekken in het boek hun bijdrage gegeven.

- ♦ **Nelly Snels Dolron** van *De KIES-opleiding* beschreef in hoofdstuk 7 hoe je het 't beste kunt aanpakken als samen vertellen geen optie is, en jij je kind(eren) dus alleen moet vertellen dat jullie uit elkaar gaan.
- ♦ **Manon Ende** van *Stoere stappen* schreef op verschillende plekken mee.

Duurzame relaties

Duurzaamheid is een begrip dat gangbaar is als het gaat over milieu, ecologie en economie. People, planet, profit is de lat waarlangs duurzaamheid gemeten wordt. Het gaat dan om de huidige behoeften die de mensen op de aarde hebben en hoe daar in de toekomst in voorzien kan worden zonder dat de mensen, het milieu of de economie in gevaar komen.

Het begrip duurzaamheid kun je ook toepassen op relaties. Duurzame relaties gaan wat mij betreft over relaties die van vorm veranderen en die blijven voortbestaan. Er komt geen breuk, maar een vormverandering. De relatie blijft bestaan en krijgt de vorm die past bij de personen in de relatie op dat moment. Het zijn relaties die er voor zorgen dat de volgende generaties voorbeelden krijgen van respect, liefde en veiligheid. Gescheiden ouders die een duurzame relatie hebben, laten hun kinderen en hun omgeving zien en ervaren dat je kunt leven vanuit intrinsieke keuzes. Ze stoppen met wat destructief en niet voedend is, en zoeken een nieuwe vorm voor wat wel klopt. Ouders die gaan scheiden kunnen op deze manier, vaak met een rouwproces, de overstap maken van partners naar respectvol samenwerkende ouders.

Elke vorm is mogelijk. Ieder mens deelt ook met verschillende vrienden verschillende aspecten van zijn leven, en onderhoudt daarmee verschillende vormen van vriendschap. Met de één deel je veel, met de ander weinig, maar wat er is krijgt aandacht en kan groeien. Duurzame relaties kunnen vorm krijgen wanneer ouders bereid zijn om zich te ontwikkelen, wanneer ze bereid zijn om destructieve reacties en patronen te transformeren naar wijze antwoorden op het leven dat zich aandient. Daarmee verlaten we een aantal cultuurgebonden afspraken, normen en waarden. Duurzame relaties zorgen voor een gezond leefklimaat en bieden een nieuwe manier om te kijken naar relaties. Inleving, reflectie, empathie en open communicatie dragen bij aan een constructieve relatie.

“ *Als het hart open blijft, hoeft de verbinding niet verbroken te worden.* ”
Anne Buiskool

Hoofdstuk 1

Hoe vertellen we het de kinderen?

What hurts you, blesses you

Rumi

Inleiding

Je hebt gedaan wat je kon. Met alles wat je in huis had en alles wat je gevormd heeft, heb je het beste gemaakt van de relatie die je had. Je achtergrond, opvoeding, afkomst, ervaringen en gewoontes hebben mede bepaald wie jij geworden bent. Ze beïnvloeden onder andere hoe je in je relaties staat en hoe je omgaat met uitdagende en moeilijke situaties.

Ook het besluit om te scheiden (al of niet door jou ingezet) neem je met de beste bedoelingen. Omdat het nu het beste (of minst slechte) is wat je kunt doen. En als je straks de kinderen gaat vertellen over de scheiding doe je ook dat met de beste intenties.

We bekijken scheiden als een fase, niet als het falen van de relatie. Jij kunt verantwoordelijkheid nemen, je emoties beheren en de andere ouder van je kind(eren) respectvol uitnodigen om de overstap te maken van partnerschap naar samenwerkend ouderschap. Dat is niet altijd makkelijk. Wees lief voor jezelf en laat je helpen. Naast het overzicht van de stappen en hoofdstukken komen begrippen als schuld, schaamte, het ego, persoonlijke ontwikkeling en de zakelijke, juridische en financiële kant van een scheiding aan bod.

Het eerste moment waarop jullie aan je kinderen kunnen laten zien dat jullie deze klus samen oppakken, is het moment waarop jullie hun dit moeilijke nieuws vertellen. Als je dat goed voorbereid doet en de 7 stappen volgt, krijgen de kinderen direct mee dat jullie weliswaar stoppen als liefdespartners, maar altijd samen hun ouders zullen blijven.

Om een beter begrip te krijgen over hoe we op verschillende manieren naar relaties, pijn en scheiden kunnen kijken heeft Mauk Pieper hoofdstuk 14 geschreven. Dit hoofdstuk is achteraan gezet vanuit de ervaring dat ouders die voor een scheiding staan wel iets anders te doen hebben dan teksten lezen. Dat neemt niet weg dat ik je toch hier wil uitnodigen om dit hoofdstuk wel eerst te lezen. Gewoon omdat het wel eens heel waardevol zou kunnen zijn voor het begin van jullie scheiding.

Ik vertel

Ik zat in de stoel, zo'n grote ronde waar je helemaal in weg kan kruipen.

Ik weet het nog zo goed en zal het nooit vergeten.

Mijn dochter op schoot met haar gezicht naar me toe, geleund tegen mijn opgetrokken knieën, en ik masseerde voor me uit starend haar voetjes.

Ik weet nog precies hoe de kamer eruitzag, hoe het licht naar binnen scheen.

Ik keek naar buiten en voelde me ongelofelijk verdrietig, verward, wanhopig, boos. Hij had een einde aan onze relatie gemaakt. Hij met wie ik mijn leven deelde op zoveel vlakken. Hij met wie ik een dochter had.

Ik keek naar onze dochter en weer naar buiten. Plotseling, nee het ging echt niet langzaam, besepte ik dat mijn gedrag en hoe ik me voelde zou gaan bepalen wat onze dochter mee zou krijgen. Wat voor moeder wilde ik zijn? En was het waar dat hij er een eind aan had gemaakt? Was het niet zo dat we beiden zagen dat deze relatie niet meer vruchtbaar was en dat hij dit als eerste had gezegd?

Ook dat moment, buiten onder de beukenboom zal ik nooit meer vergeten.

Daar in die stoel nam ik het besluit dat het mijn verantwoordelijkheid was om ervoor te zorgen dat ik om leerde gaan met hoe ik me voelde. Wat er tussen hem en mij gebeurde, daar mocht zij geen last van hebben.

Ik zal niet zeggen dat ze geen last van ons gehad heeft. Ze heeft beslist het een en ander meegekregen waar ik niet trots op ben. Als ik terugkijk, dan ben ik dankbaar dat ik met hulp en met de mensen om me heen, waaronder de vader van onze dochter, erin geslaagd ben om respectvol ouderschap vorm te geven. Een van de redenen dat dit boek geschreven moest worden.

En in hoofdstuk 14 legt die vader het kader neer van hoe je naar relaties en scheiding kunt kijken. Samenwerken doen we nog steeds, maar dan anders.

Ouders

Goed en respectvol scheiden is mogelijk

Ouders willen het moment waarop ze de kinderen vertellen dat ze uit elkaar gaan, liever overslaan. Niemand wil een kind vertellen dat zijn ouders uit elkaar gaan. Niemand wil de pijn voelen, de wanhoop zien, de schrik op gezichtjes lezen of de boosheid met slaande deuren ervaren. Toch is het essentieel om juist bij dit moment stil te staan.

Goed scheiden begint nú

Scheiden is niet leuk. Scheiden is soms afschuwelijk, pijnlijk en verwarrend. Scheiden kan ook een opluchting zijn, of zelfs een bewuste positieve stap van twee mensen die los van elkaar verder gaan en samen ouders blijven.

Hoe het in jullie geval ook is, de kinderen zullen moeten leren omgaan met de veranderingen. En daar kunnen jullie hen bij helpen. Die hulp begint op het moment dat je de kinderen over de scheiding vertelt.

In de voorbereidingen voor dit boek realiseerde ik me opnieuw dat het bewust kiezen voor samenwerking de toon kan zetten voor een respectvolle scheiding. Als ouders toestaan wat dit met hen en met hun kinderen doet en daar verantwoordelijkheid voor nemen, dan is de kans veel groter dat conflicten vermeden kunnen worden.

Dat maakt dit moment veel belangrijker dan we ons vaak realiseren. **In dit moment ligt besloten wat voor soort scheiding het wordt.** In deze eerste periode kunnen jullie al besluiten om zelf aan de slag te gaan met je emoties, gevoelens en verwarring. Zo kan mogelijk voorkomen worden dat jullie kinderen zich zorgen gaan maken om jullie en in loyaliteitsconflicten terecht komen.

In plaats daarvan ervaren ze twee ouders die hun eigen zaakjes op orde brengen en die samen ouders blijven, terwijl ze elkaar als liefdespartners loslaten. Hoe de levens van je kinderen verder verlopen, wordt mede beïnvloed door de keuzes die jullie nu maken. Hoeveel last ze zullen hebben van zaken die eigenlijk niets met hen te maken hebben, wordt mede bepaald door deze eerste periode.

Schuld en schaamte

Heb je het idee dat je faalt omdat je je gezin niet bij elkaar hebt weten te houden of heb je andere gedachten over schuld en schaamte waarmee je jezelf naar beneden haalt?

Voel je je schuldig over dingen die je gedaan of gezegd hebt? Kom je er achter dat je kind denkt dat het zijn schuld is dat jullie gaan scheiden? Allemaal vormen van schuld en schaamte waarvan het waardevol is om ze te begrijpen.

Schuld en schaamte zijn onderwerpen waar een heel boek over geschreven kan worden. In het kader van dit boek vind ik het belangrijk om uit te leggen wat er kan plaatsvinden in ouders en kinderen en hoe je daar in de context van scheiden mee om kunt gaan. Schuld en schaamte kunnen enorm in de weg zitten, terwijl goed begrepen schuld en schaamte juist kunnen helpen om het verhaal aan de kinderen en de feitelijke scheiding bewuster vorm te geven.

Culturele schaamte en authentieke schaamte

Culturele schaamte gaat over wat wel of niet hoort. Wat afgesproken is volgens normen en waarden. Zo doen wij dat nu eenmaal. Bij culturele schaamte meet je je gedrag of gevoelens niet aan een innerlijke standaard maar aan een externe. Je schaamt je omdat mensen het idee hebben dat je iets gedaan hebt waaruit blijkt dat je niet OK bent. Je schaamt je dan omdat je dat oordeel overneemt en jezelf in twijfel trekt. Deze vorm van schaamte wordt in onze cultuur aangewakkerd. Wij gaan er allemaal een beetje onder gebukt. Waarom? Omdat onze ouders ons opgevoed hebben met culturele waarden en normen. Deze bepaalden waar wij ons voor moesten schamen. Waar je deze maatstaf overneemt zonder dat je er zelf schaamte over hebt, ga je je aanpassen.

Authentieke schaamte gaat over iets wat ingaat tegen jouw gevoel van rechtvaardigheid. Bij deze schaamte kun je pijn ervaren omdat je niet hebt kunnen doen wat je eigenlijk wel zou willen. Bij authentieke schaamte die huist in je eigen hart ervaar je dat dingen die gebeuren, hetzij veroorzaakt door jou zelf, hetzij door een ander, niet voldoen aan jouw innerlijke standaard.

Het verschil tussen schaamte die het gevolg is van culturele waarden en normen en schaamte die huist in je eigen hart, is belangrijk. Ook in deze tijd is scheiden in veel subculturen nog steeds iets wat je niet hoort te doen. Wanneer je in zo'n subcultuur leeft is de druk van hoe het hoort medebepalend voor hoe je omgaat met je scheiding. Kun je onderscheid maken tussen cultureel bepaalde schaamte en authentieke schaamte, dan voel je je vrijer om eerlijk te zijn over de manier waarop jij je scheiding vorm wilt geven.

Als ik vertelde dat mijn ex en ik de zomer na de scheiding samen op vakantie gingen met de kinderen, leverde dat niet alleen vragen op maar ook afkeuring. "Hoe moeten de kinderen dan snappen dat jullie uit elkaar zijn? Zachte heelmeesters maken stinkende wonden." Gevoelsmatig was ik ervan overtuigd dat we het beste deden voor de kinderen wat we maar konden. Maar bij zulke commentaren ging ik me schuldig voelen: kennelijk deed ik mijn kinderen tekort...

Waar je je over schaamt hangt af van jouw ontwikkeling. Iemand die opgegroeid is in een gezin waar de ouders lak hebben aan afval scheiden en die afval op straat gooien, maakt een andere ontwikkeling door dan iemand die opgroeit met kennis van en zorg voor onze aarde en haar bewoners.

Een gevoel van schaamte zegt iets over jou. Het zegt dat jij, in wie je in je optreden bent geweest, niet hebt voldaan aan maatstaven van jezelf in relatie tot de mensen om je heen. Schaamte zegt: "ik was graag iemand anders geweest, maar dat was niet zo."

Zonder authentieke schaamte kun je geen sorry zeggen. Als je sorry kunt zeggen over iets

waar je je over schaamt, kun je ook verantwoordelijkheid nemen om er iets mee te doen. Dan kan in geval van een scheiding lijden omgezet worden in de leiding nemen, zodat je weer trots kunt worden op wat je doet en hoe je dat doet.

In het kader van dit boek kun je bijvoorbeeld denken aan een moeder in scheiding, die een geheim gehouden buitenechtelijke relatie toch voor het voetlicht brengt, daar in verbinding met de vader verantwoordelijkheid voor neemt en samen met de vader, ondanks pijn en ongemak kiest voor respectvol gezamenlijk ouderschap. Beiden, vader en moeder, zijn dan in staat om van een pijnlijke situatie te leren en een volgende stap te zetten. Heel ver doorgetrokken zou je de vraag kunnen stellen: hoe wil ik op mijn sterfbed terugkijken op de keuzes die ik gemaakt heb in mijn leven? Dan gaat het over het omgaan met fouten en gedrag dat pijn en ongemak veroorzaakt heeft bij jezelf en bij anderen. Schaamte verwijst naar je waardigheid.

Gezonde authentieke schuld en culturele schuld

Schuld gaat over innerlijke ethiek. Schuld gaat over iets wat je gedaan hebt en wat schade heeft veroorzaakt. Kort gezegd: schuld is een begripsmatige vaststelling van oorzaak en gevolg waar jij als mens in betrokken bent. Het gaat daarom niet om een emotie, maar om uitkomsten van mentale activiteiten. Een gezonde stap is verantwoordelijkheid nemen.

Ook bij schuld is er sprake van een culturele component. Bij culturele schuld is er sprake van een variant die door de christelijke cultuur veroorzaakt is, met name de calvinistische. Daar wordt een mens gezien als een schuldig wezen. Dan word je als mens 'verkeerd'. Dan wordt schuld een idee over wie de betreffende mens is, in plaats van een feitelijke constatering over oorzaak en gevolg. Daar is niet tegenop te werken. Dan ben je altijd verkeerd.

Lichtere varianten hiervan zeggen dat mensen die inderdaad feitelijk aan iets schuldig zijn ook als mens fout zijn. Het zijn foute mensen. Dit zijn vergiftigende vormen van schuld, waar geen kruid tegen gewassen is.

In schuldgevoel blijven is ontkennen wat er is. Bij de voorbereiding tot het vertellen aan de kinderen helpt het als jullie begrijpen hoe waardevol het is om zaken waar schuld en schaamte spelen op tafel te leggen en om in alle mildheid daarvoor verantwoordelijkheid te nemen.

Je kunt alleen verantwoordelijkheid nemen voor wat je zelf gedaan of gezegd hebt. Voor culturele schuld en schaamte kun je geen verantwoordelijkheid nemen.

Pas wanneer je je verantwoordelijkheid van binnenuit ervaart, kan de lucht tussen jullie geklaard worden. Een oprechte spijtbetuiging is goud waard.

Het vraagt grote alertheid om na te gaan of jullie kinderen zich schuldig voelen. Veel kinderen denken dat ze door hun gedrag invloed hebben gehad op jullie keuze om te scheiden. Laat hun weten dat dit nooit zo is. Ouders zijn verantwoordelijk voor hun eigen keuzes. Kinderen hebben nooit schuld.

Door bovenstaande uitleg over schaamte en schuld heb je, afhankelijk van de leeftijd van je kinderen, de mogelijkheid om uitleg te geven over hoe schuld werkt.

Jij bent de sleutel

Soms zal het niet lukken om je als volwassene los te maken van je boosheid en de wanhoop die een scheiding met zich mee kan brengen, maar ik geloof dat veel ouders schade

bij hun kinderen kunnen voorkomen door hulp te vragen. Wanneer je aan het begin van de scheiding een goede start maakt, is de kans groter dat zowel de ouders als de kinderen straks terugkijken op een mogelijk pijnlijke, en toch leerzame periode.

Goede verhoudingen en samenwerking zijn het beste gewaarborgd als beide ouders verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen emoties en hun eigen zelfonderzoek, los van de andere ouder. Dat betekent stoppen met wijzen naar elkaar.

Kinderen kunnen heel goed omgaan met de scheiding van hun ouders, mits de ouders goed om kunnen gaan met hun eigen emoties en gevoelens en met elkaar. De scheiding zelf is niet het probleem... dat zijn wij!

Praat met elkaar met de kinderen 'erbij'

Wat enorm kan helpen in jullie overleg met elkaar, zijn de foto's van de kinderen. Kies mooie fysieke foto's die je op tafel legt als jullie in gesprek gaan. Ook bij het regelen van zakelijke en financiële onderwerpen kunnen de kinderen via foto's helpen om de juiste keuzes te maken. Je wordt daardoor natuurlijk regelmatig geconfronteerd met je eigen gedrag en gedachten die niet in dienst staan van de kinderen. Dat is niet prettig, maar wel nodig om jullie op het spoor van goed ouderschap te houden.

Stop vooral als de communicatie even niet lukt, en kijk samen naar de foto's van de kinderen.

Doordat ze zo 'aanwezig' zijn bij jullie gesprek, helpen ze jullie om respectvol de juiste keuzes te maken. Als daarbij wat tranen vallen wil dat alleen maar zeggen dat je je laat raken, dat je pijn toestaat en dat je openstaat voor nieuwe mogelijkheden.

Laat je helpen

Ik schreef dit boek onder meer vanuit het idee dat een goede begeleiding en kennis van zaken kunnen helpen om een scheiding respectvol te laten verlopen. Vooral als dat allemaal in het prille begin van een scheiding voorhanden is. Hoe eerder ouders handvatten krijgen op zowel emotioneel, praktisch als zakelijk niveau, des te groter is de kans dat die handvatten positieve invloed hebben op de kwaliteit van de scheiding. De kans dat een scheiding dan respectvol en soepel verloopt is veel groter dan wanneer ouders zelf het wiel proberen uit te vinden. In hoofdstuk 15 vind je zowel voor ouders als voor kinderen organisaties, websites, boeken en meer.

Wat gaan jullie aan de kinderen vertellen?

Lange verhalen, daar zit je nu niet op te wachten. Daarom staan in dit boek 7 stappen met opvolgende hoofdstukken. Daarna weet jij en weten jullie hoe je het moment waarop je de kinderen over de scheiding wilt vertellen het beste kunt voorbereiden. De andere hoofdstukken zijn ondersteunend en geven stof tot nadenken en implementeren.

Vertel congruent

Jullie gaan je kinderen vertellen dat de vorm waarin jullie nu wonen en leven gaat veranderen. Dat jullie als ouders ervoor kiezen om verder te gaan als vader en moeder en niet meer als man en vrouw, als partners. De woordkeuze, intonatie en emotionele lading waarmee je dat vertelt zijn erg belangrijk.

Kinderen voelen en weten of dat wat jullie zeggen in lijn is met wat jullie uitstralen. Ook heel jonge kinderen kan je op hun eigen niveau vertellen wat er gaat gebeuren. Hoewel men vaak denkt dat hele jonge kinderen en baby's de woorden en de eventuele spanning

niet meekrijgen, is inmiddels bewezen dat dit wel zo is en dat dat grote impact kan hebben op het welbevinden en de groei van een kind.

In hoofdstuk 11 staat wat kinderen van verschillende leeftijden kunnen ervaren en wat ze nodig hebben.

Lijden of de leiding nemen?

Scheiden is pijnlijk. Die pijn is onvermijdelijk, maar lijden is optioneel. Hoe je omgaat met je pijn maakt het verschil tussen lijden en leiding nemen. De leiding nemen maakt de kans op goed ouderschap in samenwerking met de andere ouder groter.

Wie wil jij zijn voor je kind? Een lijdende ouder, of iemand die de leiding neemt over zijn eigen leven, ongeacht wat er gebeurt is?

Ik neem zelf altijd een voorbeeld aan Nelson Mandela of aan mensen die de concentratiekampen overleefd hebben. Mensen zijn in staat om om te gaan met de meest vreselijke situaties, maar dan moeten ze wel bereid zijn om met hulp, mildheid en compassie aan de slag te gaan met wat het leven hun biedt.

Kies de tips die voor jou werken

Dit is een boek voor ouders die de leiding willen nemen over hun eigen leven. Een boek met handvatten, maar niet per se een boek met makkelijke stappen.

Heb compassie met jezelf als sommige van de voorstellen, stappen en verhalen een brug te ver voor je zijn. Doe datgene wat bij jou en jullie past en laat de rest los... daar kunnen anderen weer wat mee.

Voortschrijdend inzicht in wie je bent

“ There are many winds full of anger, lust and greed. They move the rubbish around, but the solid mountain of our true nature stays where it has always been. ”

Rumi

Inzicht krijgen in de werking van mijn ego en ervaren wie ik werkelijk ben heeft er voor gezorgd dat ik bewuster en wijzer door het leven wandel. Ik val nog steeds en sta weer op, maar het besef dat ik weet wie ik in wezen ben heeft mijn wereldbeeld en leven voorgoed veranderd. Ik zou willen dat we op school zouden leren en ervaren hoe dat in elkaar zit. Daarom hier een klein inkijkje.

We worden egoloos geboren. Een baby is. Hij of zij ervaart geen onderscheid tussen zichzelf en de rest van de wereld. Er is ruimte, groot en weids en leeg, zonder informatie over het leven op aarde (voor de helderheid van dit verhaal laat ik hier uiteenlopende visies buiten beschouwing die stellen dat er wel informatie beschikbaar is, bijvoorbeeld vanuit DNA, eventuele vorige levens en meer).

Vanuit die ruimte, die leegheid, ontstaat gaandeweg het ego. Op enig moment word je je bewust van 'de wereld daarbuiten', en creëer je een 'zelf hierbinnen'. Een tijdelijke constructie – jij – groeit aan de oppervlakte van fundamenteel leeg waarnemend bewustzijn. Je wordt geconditioneerd door je cultuur, door je ouders. Dat gebeurt doordat je hun patronen ofwel nadoet of verwerpt. In de loop van de tijd worden je voorkeuren en reacties een gewoonte, van buiten geleerd en ingesleten, als neurologische hersenstructuren. Je bent dus niet je ego, je hebt een ego. Dat ego krijgt informatie. Juiste informatie, maar

ook onjuiste. Met ons bewustzijn zijn we in staat om ons ego opnieuw te informeren. Volgens kun je de plek innemen waar je jouw unieke bijdrage kunt leveren. Daarom: lang leve meditatie! Daarmee oefen je om een aandachtig, aanwezig mens te worden.

Je ego refereert en reageert voortdurend op gememoriseerde patronen. Dat is heel interessant! Want alle andere mensen in jouw leven doen dat ook, maar dan met hun eigen herinneringen, overtuigingen en verhalen. Het zijn dus vaak onze patronen die botsen, niet wie we werkelijk zijn! Daarom is het zo belangrijk dat we echt contact met elkaar maken, luisteren, kijken.

Dit ego, dit besef van 'ik' dat je hebt geconstrueerd, hoeft niet te worden vernietigd en is niet slecht. Je hebt een sterk en gezond ego nodig om te kunnen functioneren in deze wereld.

Je kunt wel op weg gaan naar vrijheid. Bevrijding ontstaat wanneer je afziet van een ego als een permanent, afgescheiden zelf dat bol staat van informatie die niet bij je past.

De grootste angst van ons ego is dat we de controle verliezen over onze emoties, zelfbesef, lichaam of leven. Deze angst om los te laten is heel begrijpelijk en gezond. Maar het belet je helaas ook om dingen te ervaren zoals ze werkelijk zijn. We kunnen onze ego's trainen om helderheid op te roepen in de drukte van het leven.

Hoe meer je je hart, je lege geest en je heldere aard ervaart, hoe groter de kans dat je oude overtuigingen loslaat en open, eerlijk en kwetsbaar de uitdagingen van het leven tegemoet treedt. Dan kun je je ego opnieuw informeren. En dan kun je vanuit ruimte en wijsheid omgaan met de situaties die je in je dagelijks leven tegenkomt.

Dat is een toestand waar veel mensen naar verlangen. Om er te komen, is oefening en inzicht nodig. In hoofdstuk 15 op bladzijde 183 vind je meer informatie.

Kinderen

Hoewel dit boek geschreven is voor ouders, maak ik regelmatig onderscheid tussen wat belangrijk is voor ouders om te weten en wat belangrijk is voor kinderen aan het begin van jullie scheiding. Kinderen zijn afhankelijk van jullie voor de hulp, het begrip en de support die nodig is. Het rouwproces dat zij doormaken is anders dan dat van jullie. Er zijn prachtige boeken geschreven over de hulp die kinderen nodig hebben. Hulp van jullie, maar in veel gevallen ook van professionals die het kind en de ouder helpen om met de gevolgen van de scheiding om te gaan. In hoofdstuk 15 noem ik enkele boeken en organisaties speciaal voor kinderen.

Persoonlijke ontwikkeling

Ben je bereid om uit je comfortzone te stappen? Zo ja, doe dat dan wel met veel compassie en liefde voor jezelf. Ja maar, denk je misschien, ik ben al uit mijn comfortzone met deze scheiding!

Wat ik bedoel is of je bereid bent om je gewoontes en manieren van omgaan met moeilijke situaties onder de loep te nemen.

Waarom ik dit vraag? Omdat je moeilijke situaties tot nu toe tegemoet getreden bent met wat je al wist... en nu wellicht wordt geconfronteerd met terugkerende overtuigingen en gedachten die het je moeilijk maken om te handelen zoals je eigenlijk het liefste zou willen. Hoor je jezelf de laatste tijd misschien dingen zeggen die je nooit van jezelf had verwacht? Ja... die uitspraken bedoel ik :-). Gedrag dat voortkomt uit dit soort negatieve overtuigingen kennen we allemaal op een of andere manier. Bij de een implodeert het, bij

de ander explodeert het. In beide gevallen is het meestal niet goed voor de kinderen en ook niet voor jullie relatie.

Daarom is het ook goed om te beseffen dat je jezelf zonder schuldgevoel en met zachtheid mag uitnodigen om het gebied van persoonlijke ontwikkeling te betreden of verder op te gaan. Nog een reactie die ik vaak hoor: ja, maar dat weet ik al, dat ken ik al. Mooi, dan heb ik nog een vraag: voer je het ook uit in je dagelijkse leven? Ja? Fantastisch, ga zo door. Nee? Dan maakt het niet uit of je het kent of weet. Zo lang je er nog niets mee gedaan hebt in jouw leven heeft het geen betekenis. Ik wens je oprecht veel wijsheid! Doe het met liefde voor jezelf, je kinderen en de andere ouder.

Afscheid nemen van overtuigingen die je niet meer dienen

Iedereen heeft weer op een ander vlak dingen overgenomen en nagedaan van ouders, voorouders, TV, die mogelijk helemaal niet bij jou passen. Omdat het zo hoorde deed je mee. Je bent niet die overtuigingen en gedachten! Je hébt ze en je hoeft ze niet (meer) te geloven. Meestal zijn het overlevingsmechanismen die je tot hier hebben gebracht. Het heeft ooit een functie gehad. De grote vraag is nu: 'dient het je nog steeds?'. Je kunt er een moment voor nemen om 'dank je wel' te zeggen tegen gedachten en destructieve patronen die je niet meer dienen. Je hebt ze niet meer nodig.

Een voorbeeld

Zo hoorde ik over een moeder die het gevoel had dat het niet goed zou komen met de scheiding, dat zij en hun vier kinderen vast niet rond zouden komen van de alimentatie en dat haar ex nooit genoeg zou kunnen verdienen. Op zich was er financieel gezien geen aanleiding voor deze gedachte, maar haar houding en de manier waarop ze communiceerde waren wel gekleurd door deze angst.

Het gevoel niet genoeg te hebben was een patroon dat hun ook tijdens het huwelijk parten had gespeeld. Het was nooit genoeg volgens haar. Deze overtuiging zat haar enorm in de weg. In een gesprek vertelde ze over haar moeder die 11 broers en zussen had. Ze realiseerde zich opeens dat ze onbewust van haar moeder had overgenomen dat het leven je toch nooit genoeg geeft, want ja met 11 broers en zussen zal dat vast aan de hand geweest zijn.

Vanaf dat moment was het kwartje gevallen en hoewel de gewoonte hardnekkig was, bleek ze in staat om deze overtuiging los te laten. De last die ze met zich meedroeg kon ze symbolisch teruggeven aan haar moeder. Voor haar aanstaande ex en voor de kinderen was deze verandering een verademing.

Creëer je toekomst

Als je verantwoordelijkheid neemt voor je gedrag en loskomt van je oude gedachten en overtuigingen, kan een scheiding niet alleen een pijnlijke periode zijn maar ook een periode van persoonlijke groei, op weg naar een door jou gecreëerde toekomst. In hoofdstuk 14 vind je uitleg over liefde, pijn en relaties en over hoe je relateren kunt zien als kans om heel te worden.

Wie ben ik zonder de ander?

De grote levensvraag 'Wie ben ik?' en de vraag 'Wie ben ik zonder de ander?' zijn belangrijk om mee te nemen in het scheidings- en rouwproces. Misschien kunnen deze vragen je helpen om de scheidingsperiode bewust door te maken.

Wat kun jij doen?

Bij veel scheidingen speelt 'wijzen naar de ander' een grote rol. Heel menselijk en begrijpelijk in zo'n pijnlijke situatie; het brengt je alleen niet waar je zijn wilt. Ik vraag je om je hand om te draaien en met je vinger naar jezelf te wijzen. Wat zou jij kunnen doen, zeggen, vragen om de scheiding goed te laten verlopen? Voorbij wrok, trots, koppigheid en oordelen?

- ◆ Je kunt verantwoordelijk handelen. 'Verantwoordelijk' betekent niets anders dan 'een antwoord hebbend op' - jouw eigen, authentieke antwoord.
- ◆ Laat je helpen.
- ◆ Laat je raken.
- ◆ Wees een voorbeeld voor je kinderen, die op deze manier leren hoe je goed en respectvol met een moeilijke, gespannen of pijnlijke situatie om kan gaan.

De zakelijke, juridische en financiële kant van een scheiding

Dit boek behandelt alleen de situatie helemaal aan het begin van een scheiding: het vertellen aan de kinderen, de voorbereiding daarop en wat er nodig is na het vertellen. Het gaat niet over hoe je het beste jullie scheidingsproces kunt doen en ook niet over het financiële, zakelijke en juridische deel. Daarom op deze plek een kort stukje over dit deel van de scheiding.

Zoek een specialist om je te helpen bij de uitwerking ervan.

Een convenant opstellen, inclusief een ouderschapsplan, is verplicht als jullie getrouwd zijn. Het is aan te raden om ook als je niet getrouwd bent een financieel, zakelijk document en een ouderschapsplan te maken.

Een financieel echtscheidingsadviseur maakt binnen de juridische kaders en vanuit financieel en fiscaal oogpunt het convenant of vaststellingsovereenkomst en de vermogensopstelling. Nadat jullie het convenant en de vermogensopstelling hebben getekend worden deze stukken door de financieel echtscheidingsadviseur ingediend bij een advocaat. Alleen een advocaat mag de stukken bij een rechtbank indienen. De advocaat beoordeelt de ontvangen stukken en maakt daarna een verzoek tot echtscheiding. De advocaat vraagt jullie dit concept gemeenschappelijk verzoek tot echtscheiding te controleren. Na goedkeuring dient de advocaat het verzoek tot echtscheiding in bij een rechtbank. Bij kinderen ouder dan 12 jaar stuurt de rechtbank een uitnodiging om mondeling toe te lichten of zij het eens zijn met de afspraken in het ouderschapsplan. Het kind kan hier ook van afzien door dit aan te geven in het formulier dat het van de rechtbank ontvangt. De rechtbank zal vervolgens na enige tijd een echtscheidingsbeschikking geven. Deze beschikking moet tot slot worden ingeschreven in de registers van de Burgerlijke Stand. Daarbij moet je aangeven dat je niet in hoger beroep gaat tegen de echtscheidingsbeschikking. Dit gebeurt door middel van ondertekening van een zogeheten 'Akte van berusting' die je na ontvangst van de echtscheidingsbeschikking van de advocaat ontvangt. Vanaf het moment van inschrijving van de echtscheiding in de registers van de Burgerlijke Stand zijn jullie gescheiden.

Een scheiding is in veel gevallen op financieel, zakelijk en juridisch niveau complex. Specialistische kennis op basis waarvan reële, duurzame afspraken kunnen worden gemaakt, is onontbeerlijk. Iemand moet het proces bewaken en voorkomen dat afspraken worden gemaakt op basis van emoties, zoals wraak of schuldgevoelens. Het is de bedoeling dat bij een scheiding afspraken worden gemaakt voor de lange termijn.

Onderwerpen van gesprek:

- ◆ Zijn jullie bezittingen en schulden inzichtelijk?
- ◆ Ben je 'gewoon' getrouwd of heb je huwelijkse voorwaarden?
- ◆ Is er een samenlevingsovereenkomst?
- ◆ Wat zijn de kosten van opvoeding en zorg van jullie kind(eren)? Zorg dat je voorbereid bent als kinderalimentatie ter sprake komt.
- ◆ Heeft een van jullie financiële ondersteuning nodig in de kosten van levensonderhoud (partneralimentatie)?
- ◆ Hoe ga je nadenken over je huis? Verkoop je dat of blijft één van jullie er wonen? Wat zijn de gevolgen als er een over- of onderwaarde is?
- ◆ Misschien hebben jullie schenkingen of nalatenschappen ontvangen, en die bijvoorbeeld in de echtelijke woning ingebracht (voor verlaging van de hypotheek of verbouwing/onderhoud). Wat zijn gevolgen als deze 'onder uitsluiting van enige gemeenschap van goederen of welk ander verrekenbeding' zijn ontvangen en hoe worden deze vergoed aan degene die ze heeft ingebracht? Pensioenverevening is een recht, geen plicht. Echter pensioen is ook uitgesteld inkomen. Pensioen kan ook gebruikt worden als verevening met een over- of onderwaarde echtelijke woning. Belangrijk dus om zorgvuldig over pensioenen na te denken.
- ◆ Als je aanstaande ex/partner ondernemer is weet hij/zij pas in de tweede helft van het jaar wat precies zijn winst of verlies over het jaar daarvoor is. De waarde van de onderneming moet ook worden bepaald. Hier is een specialist voor nodig.
- ◆ Wat zijn de gevolgen van overlijden tijdens of na de scheiding en hoe kun je maatregelen opnemen?
- ◆ Het is belangrijk dat afspraken niet alleen zekerheid verschaffen aan de ex-partner en kinderen, maar ook aan derden (zoals de bank die op basis van het convenant een hypothecaire lening moet verstrekken of de fiscus die op basis van het convenant moet bepalen of een overbedeling moet worden aangemerkt als schenking).

“ Ik ben drie keer getrouwd geweest, en elke keer was het een succes ”

Margaret Mead