

TIPS



**Gun elkaar de tijd om jullie
verlies te verwerken zodat een
(slecht afgesloten) partnerrelatie
een goede ouderrelatie
niet in de weg staat!**

Gun elkaar de tijd om jullie verlies te verwerken zodat een (slecht afgesloten) partnerrelatie een goede ouderrelatie niet in de weg staat!

Naast een overlijden, neemt een scheiding de tweede plaats in op de lijst van de meest traumatische gebeurtenissen die een mens kan meemaken. Net zoals bij een overlijden gaat een scheiding gepaard met een groot verlies: de dromen die je ooit had voor jou en je gezin gaan in rook op, je verliest je partner, niets zal nog zijn zoals het was, je raakt vrienden en familieleden kwijt, je derft inkomen en moet daardoor misschien afstand doen van een bepaalde levensstijl, en ga zo maar verder.

In tegenstelling echter tot wie een overlijden meemaakt, geniet iemand die in een scheiding verwickeld is niet altijd dezelfde sociale ondersteuning. Wel integendeel: een scheiding wordt, vooral als je de initiatiefnemer bent, vaak gezien als iets wat je jezelf aandoet en waar je dus ook maar zelf de gevolgen van moet dragen. Het vertonen van tekenen van rouw wordt dan ook vaak op onbegrip onthaald omdat men ervan uitgaat dat 'dit toch is wat je wilde' of 'dat er gelukkig een einde is gekomen aan alle miserie' of 'dat alles nu alleen maar beter kan worden'... en misschien is dat ook zo. Dat neemt echter niet weg dat je het moeilijk kan hebben met je verlies en dat je jezelf, je ex-partner en ook je kinderen de tijd moet gunnen om daarover te rouwen. Alleen zo kan je op gepaste wijze dit hoofdstuk in je leven afsluiten en bouwen aan een nieuw begin.

Het is belangrijk om hierbij niet uit het oog te verliezen dat een rouwproces niet voor iedereen gelijk loopt. Diegene die het initiatief neemt voor de scheiding is in zijn hoofd reeds geruime tijd bezig met afscheid nemen en rouwen. Voor hem is het vaak een uitgemaakte zaak (hij kan er maanden of zelfs jaren over gedaan hebben om tot die conclusie te komen), terwijl het nieuws voor zijn partner als een donderslag bij heldere hemel kan komen. In alle omstandigheden, maar vooral als er kinderen zijn, is het cruciaal dat partners hun 'partnerrelatie' zo goed mogelijk afsluiten, zodat deze kan plaatsmaken voor een succesvolle 'ouderrelatie'.

Als jij de beslissingnemer bent, is het zeer belangrijk om je partner op een gepaste manier op de hoogte te brengen van je beslissing. Je koffers pakken en met

de noorderzon verdwijnen is niet zo'n goed idee! Je partner heeft er recht op om uit jouw mond te horen dat je een einde wil maken aan de relatie en waarom. De kans is groot dat je partner in shock is en aanvankelijk zelfs in de ontkenning gaat om daarna verteerd te worden door woede... Dat zijn 'normale' reacties. Hij heeft voldoende tijd nodig om aan het idee te wennen en zijn gedachten op een rijtje te zetten. Tenslotte heb jij er ook je tijd voor genomen.

Zodra de eerste emoties achter de rug zijn heeft hij allicht een heleboel vragen: Hoe ben je tot je beslissing gekomen? Is er nog een mogelijkheid om de situatie te keren? Het is buitengewoon belangrijk dat hij een antwoord krijgt op al zijn vragen en dat er ruimte is voor onderhandeling. Net zoals jij de tijd hebt genomen om alles op een rijtje te zetten, moet ook hij nu de tijd en de ruimte krijgen om alle opties te overlopen en alle mogelijkheden te verkennen. In sommige gevallen kan dat resulteren in een proefscheiding die de mogelijkheid biedt om aan de realiteit te toetsen wat jullie precies willen.

Pas wanneer jullie beiden de scheiding aanvaard hebben kunnen jullie met elkaar in dialoog treden over de praktische gevolgen!

Indien je de 'niet-beslissingnemer' bent, en je krijgt de tijd niet om de boodschap te verwerken en erover te praten, kan het zijn dat je blijft steken in de fase van 'je gekwetst, in de steek gelaten, bedrogen en boos te voelen', met als gevolg dat de conflicten tussen jou en je (ex-)partner zich mogelijks (blijven) opstapelen omdat je er nooit toe bent kunnen komen om de scheiding te 'aanvaarden'. Het is belangrijk om onder ogen te zien dat de procedure in dat geval ook zonder jouw aanvaarding gewoon verder wordt gezet en dat het in stand houden van het verdriet, de woede en de wrok als een torenhoge berg tussen jullie in kan komen te staan. Onderhandelen wordt op die manier onmogelijk en uiteindelijk wordt iedereen een verliezer.

De 'beslissingnemer' heeft er dus alle baat bij om zijn partner op een respectvolle manier op de hoogte te brengen van zijn beslissing om een punt te zetten achter de relatie, waarbij de 'niet-beslissingnemer' vervolgens voldoende tijd en ruimte krijgt om het nieuws te verwerken en alle mogelijke opties te verkennen opdat jullie uiteindelijk samen de scheiding kunnen aanvaarden zodat de partnerrelatie definitief beëindigd kan worden en de baan wordt vrijgemaakt voor een succesvolle ouderrelatie.

© **Copyright Annelies Geraets.**

Alle rechten voorbehouden. Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van deze informatie is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door Annelies Geraets of tenzij aan de onderstaande voorwaarden wordt voldaan. Deze informatie mag worden bekeken op een scherm, gedownload worden op een hard-disk of geprint worden, mits dit geschiedt voor persoonlijk, informatief en niet-commercieel gebruik, mits de informatie niet gewijzigd wordt, mits de volgende copyright-tekst in elke copy aanwezig is: "© Copyright Annelies Geraets", mits copyright, handelsmerk en andere van toepassing zijnde teksten niet worden verwijderd en mits de informatie niet wordt gebruikt in een ander werk of publicatie in welk medium dan ook.