

Inhoud

Inleiding: Echtscheiding ... hoe nu verder?	6
---	---

Deel 1: Verwerking

1. Aanvaarden van de realiteit	11
2. Doorworstelen van de emoties	23
3. Aanpassen aan je nieuwe leven zonder partner	41
4. De draad weer oppakken	65
5. Omgaan met de emoties van de kinderen	79

Deel 2: Praktische informatie

1. Mediator of ieder een eigen advocaat?	95
2. Belangrijke zaken aan het begin van de scheidingsprocedure	105
3. Hoe het verder moet met de kinderen	113
4. De financiën: kinder- en partneralimentatie	123
5. De financiën: verdeling van het gezamenlijk vermogen	137
6. De pensioenen	145

Echtscheiding ... hoe nu verder?

Misschien hing het al jaren in de lucht en was jij het die uiteindelijk de knoop doorhakte. Misschien vertelde je man je plotseling dat hij iemand anders heeft ... Hoe het ook gegaan is, zeker is dat je pijn en verdriet ervaart. Dat je je zorgen maakt, over je eigen toekomst en, als die er zijn, over de toekomst van je kinderen. Heel vaak komen daar gevoelens van schuld en falen bij, naar je omgeving, maar ook naar God.

Daarnaast zijn er vaak veel praktische vragen. Wat moet er eigenlijk gebeuren nu de beslissing is genomen dat je gaat scheiden? Op internet word je overspoeld met informatie. Maar het is te veel en je wordt er eigenlijk niet wijzer van.

In onze praktijk als hulpverlener en als advocaat-mediator hebben we heel wat (christen)vrouwen gezien die met deze vragen worstelen. Vrouwen die veel last hebben van het feit dat ze niet weten hoe hun toekomst eruit komt te zien en die zich afvragen of er ooit weer licht aan de horizon zal zijn. We proberen te helpen waar we kunnen. Door vrouwen te wijzen op hun rechten. Door vrouwen te helpen in hun verwerkingsproces. Maar we zien zelf maar een klein deel van de christenvrouwen die worstelen met deze vragen. Met dit boek willen we veel meer vrouwen helpen. Of liever nog: we willen hen helpen zichzelf te helpen. Deel 1, geschreven door Marian Leenman, wil je daarom helpen om een begin te maken met de verwerking van een scheiding. Zij behandelt stuk voor stuk de rouwtaken die je zult tegenkomen. In deel 2 legt Anje Slootweg vervolgens zorgvuldig alles uit wat je moet weten aan praktische zaken omtrent een echtscheiding. Dit boek bevat dus veel informatie, maar alleen informatie

waarmee vrouwen zelf aan de slag kunnen. Zie het als een dagboek, waarin je je eigen ervaringen van je af kunt schrijven en waarin je daarnaast alle informatie vindt die je nodig hebt, door het proces heen.

Waarom schrijven? Uit onderzoek is meer dan eens gebleken dat schrijven bij uitstek geschikt is bij het verwerken van heftige emotionele gebeurtenissen, zoals een echtscheiding. Door te schrijven, dwing je jezelf om de dingen die je zijn overkomen onder ogen te zien. Door te schrijven worden pijnlijke herinneringen bewust opgeroepen, vastgehouden en onderzocht. Het klinkt vreemd, maar dat werkt zuiverend en bevrijdend. Wij zien veel vrouwen die eigenlijk niet tot verwerking van hun verdriet en pijn komen, maar de stap naar een hulpverlener te groot vinden. Dit boek kan jou helpen om op een 'lichte' manier, gewoon in je eigen huis, aan de slag te gaan. Door te schrijven ontdek je wat er in je hart leeft en krijg je meer inzicht in jezelf. Soms kom je zo ook tot oplossingen of word je je bewust van dingen die je onbewust al wist. En dat zal het beste lukken als je dit boek niet alleen leest, maar ook echt met de schrijfopdrachten aan de slag gaat.

We hopen dat dit verwerkingsboek je helpt om al het verlies te verwerken waarmee je geconfronteerd wordt als gevolg van je echtscheiding. We hopen dat we je net die handreikingen kunnen geven die je verder helpen. We hopen vooral dat de schrijfopdrachten je helpen om de dingen een plek te geven. Zodat je de toekomst uiteindelijk weer hoopvol tegemoet treedt. Samen met God en met je kinderen, voor zover jullie die kregen.

Zet voor jezelf op een rij waarover jij je zorgen maakt in je verhouding tot je (nu nog) echtgenoot, je toekomst, je kinderen en God.

1. Aanvaarden van de realiteit

Het liep anders dan je had verwacht. Toen je trouwde, had je niet kunnen denken dat dit moment zou komen. Dat je met een boek over de verwerking van echtscheiding in je handen zou zitten. Misschien zei je ook wel dat je het nooit hoopte mee te maken. Helaas liep het zo anders dan je hoopte.

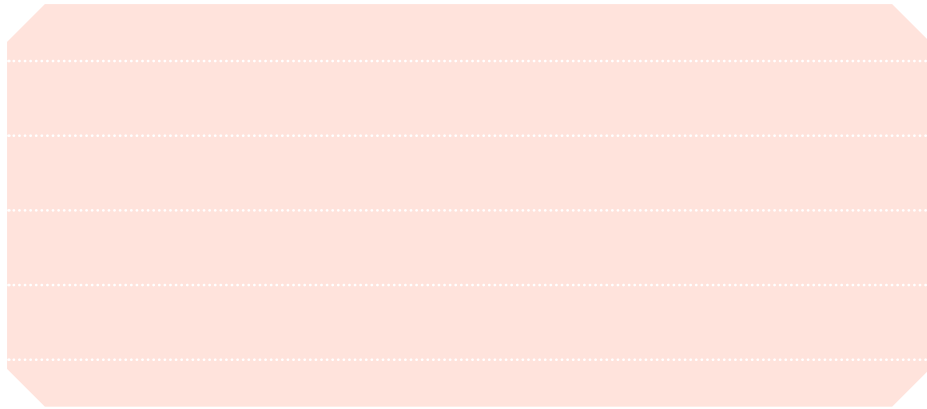
Leven met de scherven

Kintsukuroi is een vorm van Japanse kunst waarbij men gebroken aardewerk herstelt met onder meer goud. Hoewel de breuk zichtbaar blijft, wordt deze zo goed en zo mooi mogelijk hersteld.

Het is een mooi beeld van wat God kan doen in je leven. Hij is erbij in de gebrokenheid van je leven, hoewel je dat nu misschien helemaal niet ervaart. Hij kan en wil er voor je zijn in dit proces van herstel. Jesaja 54:10 (Het Boek): '... maar mijn eeuwige ontfermende liefde zal u niet verlaten. Mijn belofte van vrede aan u zal nooit worden gebroken, zegt de HERE, Die Zich over u ontfermt.'

Er is moed voor nodig om aan dit boek te beginnen. Je hebt je eerste stap gezet. In de stappen die volgen, nemen we je mee op weg en is er ruimte voor verwerking, bemoediging en bezinning.

Wat hoop je te bereiken door het lezen van dit boek? Schrijf eens op wat je drijfveer is?



Nu denk je misschien dat de zon voorgoed uit je leven verdwenen is, dat je nooit meer blij zult zijn. Maar er is een weg hierdoorheen. Er is hoop, en we mogen hopen op Hem die onze Hoop wil zijn. Lees ter bemoediging Jesaja 54:6-8 (HSV):

‘Want als een verlaten vrouw, een bedroefde van geest, roept de HEERE u, de vrouw van de jeugd, die afgewezen was, zegt uw God. Voor een klein ogenblik heb Ik u verlaten, maar in grote barmhartigheid zal Ik u bijeenbrengen. In een stortvloed van grote toorn heb Ik voor u Mijn aangezicht een ogenblik verborgen, maar met eeuwige goedertierenheid zal Ik Mij over u ontfermen, zegt de HEERE, uw Verlosser.’

Welke bemoediging lees je hierin?



De keerzijde van liefde

Een echtscheiding is een ingrijpende gebeurtenis, waarin je te maken hebt met allerlei vormen van verlies. Jij verliest je man, jullie kinderen (wanneer jullie die hebben) verliezen hun vertrouwde thuis, maar je lijdt misschien ook praktische verliezen, waaronder je huis en inkomen. Ingrijpender is het verlies van de droom die je had toen je trouwde en je – waarschijnlijk samen voor God – beloofde elkaar trouw te zijn tot de dood. Of het verlies van je wens om jullie kinderen een fijne jeugd te geven. Allerlei verliezen die met elkaar zorgen dat je in een periode van rouw terecht komt, want rouw is de prijs die je betaalt omdat je je aan iemand hebt gehecht.

Rouw hoort bij verlies, en rouwen is nodig om een scheiding te verwerken. Dit is een proces. Het gaat niet vanzelf en het verloopt bij iedereen anders. Je doorloopt verschillende fases, die in elkaar overlopen maar regelmatig ook door elkaar heen gaan. Het is tevens een circulair proces, wat betekent dat het nooit helemaal af is, maar in andere momenten van je leven weer terug komt. Het wordt wel vergeleken met een wenteltrap: het kan lijken of je in een kringetje ronddraait, maar je ontdekt toch dat je perspectief verandert (Van der Kooi).

Rouwfases en rouwtaken

Nu willen we niet alleen uitleggen hoe het proces verloopt, maar je ook helpen om door dit proces heen te komen en te verwerken wat er is gebeurd. Ook willen we handreikingen doen voor zaken die zich gaande het proces voordoen. In de jaren 70 beschreef de Zwitserse psychiater Elisabeth Kübler-Ross de bekende rouwfases: rouw begint bij ontkenning, gevolgd door woede en onderhandelen, en na een periode van depressie komt vervolgens de aanvaarding. In iedere rouwfase heb je te maken met rouwtaken, taken die je helpen om door de fase heen te komen. De Amerikaanse rouwdeskundige William J. Worden beschreef vier rouwtaken (Worden, 39-50), en we zullen ze stuk voor stuk langsgaan. Het doorlopen van deze taken is belangrijk, want wanneer je proces stopt, stagneert je persoonlijke groei, en dan loop je het risico om verbitterd te raken: teleurgesteld in jezelf, teleurgesteld in anderen en teleurgesteld in God. Wanneer je vastzit in dit proces, hopen we dat het lezen van dit boek je helpt om weer in beweging te komen, om de weg terug te vinden naar God, naar jezelf en naar je omgeving.

De rouwtaken van William J. Worden:

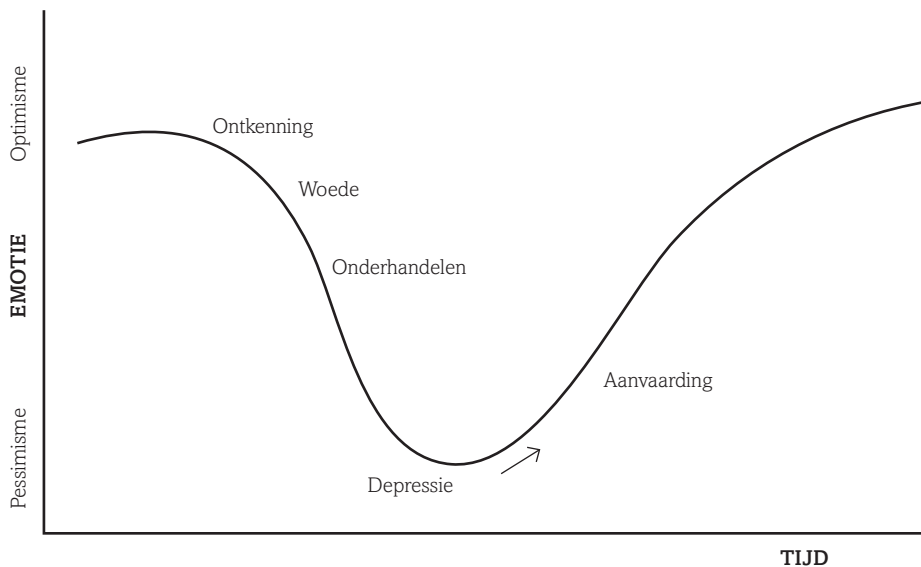
1. Aanvaarden van de realiteit
2. Doorworstelen van de emoties
3. Aanpassen aan het nieuwe leven
4. De draad weer oppakken

Wat heb je verloren? Je kunt denken aan materiële dingen zoals financiële zekerheid of je huis, maar ook aan status of rol, emotionele zaken zoals geborgenheid en hoop, geestelijke zaken zoals vertrouwen, je dromen, bijvoorbeeld om een hecht gezin te zijn of om samen oud te worden.

A large, light orange rectangular area with rounded corners and horizontal dashed lines, intended for writing.

Geloven in herstel:

De weg terug vinden naar God,
naar jezelf en naar je omgeving.



De rouwverwerkingscurve van Kübler-Ross

Bij hem is het zo anders dan bij jou

Meestal bevinden jij en je ex-partner zich niet in dezelfde fase van rouw, wat kan leiden tot onbegrip. Stel: je partner is degene die de scheiding heeft aangevraagd. In de periode die daaraan is voorafgegaan, is hij daar ongetwijfeld in zijn hoofd mee bezig geweest. Het kan zijn dat hij boos of verdrietig was, maar misschien heb je hier niet veel van gemerkt, omdat hij zich terugtrok of omdat je zelf met heel andere dingen bezig was. Ook al merkte jij misschien nog niet veel, in die periode heeft hij op emotioneel terrein al in meer of mindere mate afscheid van je genomen. Zijn proces van loslating is toen al gestart. Wanneer jij van zijn besluit om te scheiden hoort, begint het bij jou pas. Je komt in de eerste fase, de ontkenning: je bent verbijsterd dat hij de handdoek in de ring gooit. Je probeert misschien nog op allerlei manieren hem op andere gedachten te brengen, je stelt voor dat als jij nou ..., misschien wil hij dan nog verder ... Je probeert familie, vrienden of de kerkenraad/oudsten te bewegen om met hem te gaan praten. Misschien kunnen zij hem bereiken ...

Hij heeft echter al aanvaard dat jullie uit elkaar gaan, en meestal is er geen

praten meer aan. Hoe onbegrijpelijk is dat voor jou, wanneer je zo weinig hebt gemerkt van zijn eigen proces.

Wanneer hij dan voorstelt om als twee volwassen mensen jullie best te doen om hier op een goede manier uit te komen en mogelijk zelfs het plan oppert om daarna nog vrienden te blijven, ontplof jij misschien bijna van woede, of ben je diepbedroefd over zo veel gevoelloosheid. Je wilt dat hij begrijpt hoe verdrietig je bent. Je zoekt misschien troost in al je verwarring. Je bent nog niet toe aan loslaten, je wilt vasthouden, herstellen, vechten en zoeken naar oplossingen.

Je gaat allebei door een eigen proces, en allebei in je eigen tempo

In welke fase bevind je je op dit moment?

Waar bevindt je ex-partner zich?

Waaruit blijkt dat?

Hoe voel je je daarbij?

Verstand op nul en doorgaan!

Ben je aan het overleven? Het kan allemaal zo gevoelig liggen, of je kunt het zó druk hebben dat je nauwelijks aan verwerken, laat staan aan jezelf toekomt. Er moet vaak heel veel geregeld worden, je kinderen vragen je aandacht, je moet eraan wennen alles alleen te doen enzovoort. In die periode heb je het gevoel dat de beste manier om te overleven is, dat je je verstand op nul zet en 'gewoon' doorgaat. Druk zijn is ook een manier om je gevoelens te ontlopen. Zolang je druk bezig bent (bijvoorbeeld voor je gezin, of in de strijd om allerlei regelingen), of afleiding hebt, voel je de wanhoop, het verdriet, de angst of de schuld niet.

Het lijkt misschien een goede manier om het vol te houden, maar schijn bedriegt. Op deze manier ga je verwerking uit de weg. Dan zul je niet (echt) herstellen en kun je de pijn ook niet (echt) achter je laten. Je loopt het risico verbitterd te raken en je leven lang in de teleurstelling vast te zitten. Veel mensen durven niet bij de pijn stil te staan, omdat ze bang zijn dat ze dan instorten. Die kans is echter veel meer aanwezig wanneer je de berg voor je uit blijft schuiven, want dan wordt hij alleen maar groter.

Hoe dan wel? De eerste taak in het proces van verwerken is dat je de werkelijkheid van het verlies gaat aanvaarden (Worden). Dit houdt in dat je door de ontkenning heen bent en de werkelijkheid onder ogen ziet. Je leert steeds meer je verlies erkennen, en pas als je het verlies erkent, kan het werkelijke rouwproces beginnen.

De eerste taak

in het proces van verwerken is dat je
de werkelijkheid van het verlies gaat aanvaarden.

Ontkenning

Hierboven schreven we een voorbeeld van hoe het kan gaan. Iets algemener kun je zeggen dat je in de eerste fase in shock kunt zijn. Dit betekent dat de boodschap nog niet helemaal binnenkomt, die is te pijnlijk om het helemaal te beseffen. Daarom reageren onze hersenen daarop door het geleidelijk aan binnen te laten komen. Men reageert soms wat emotioneel in het begin, dat heeft hiermee te maken. Zoals we al zagen, is er veelal nog optimisme en een zoektocht naar herstel, omdat je nog niet kunt en wilt aanvaarden dat het over is. Je ziet dit soms ook bij je omgeving terug, wanneer familie, vrienden en/of de kerkelijke gemeente nog heel betrokken zijn en proberen het tij te keren en zo een scheiding te voorkomen.

Wanneer de realiteit van de scheiding steeds meer door begint te dringen en je uit de ontkenning komt, buitelen er vaak allerlei emoties over elkaar heen. Aan het einde van deze fase ga je op zoek naar de feiten, de waarheid en de schuldige.

Opluchting of verbijstering

Misschien herken je de fase van ontkenning niet, en ervaar je eerder gevoelens van opluchting. Mogelijk gingen er dingen erg mis in jullie relatie. De redenen waarom mensen komen tot een scheiding zijn immers heel divers. Misschien heb je in de achterliggende maanden of jaren veel stress ervaren. Misschien voel je je bevrijd, omdat je niet meer dagelijks met de ruzies, het kleineren, het geweld of juist de kilte van het doodzwijgen te maken hebt.

Gevoelens van opluchting kunnen je in verwarring brengen en maken dat je je schuldig voelt. In het volgende hoofdstuk kun je meer lezen over schuldgevoelens.

Neem de tijd om te aanvaarden dat opluchting een plaats mag hebben. Het kan bestaan naast je verdriet over je stukgelopen huwelijk.

Misschien is jouw situatie nog weer anders dan zojuist beschreven en konden jullie toch niet meer samen verder. Mogelijk had jij daar juist een groot aandeel in. Misschien is je dubbelleven openbaar gekomen en worstel je nu met hoe het verder moet. Het kan zijn dat je worstelt met je eigen gemaakte fouten daarin. Of misschien ben je er nog steeds verbijsterd over dat je kon laten gebeuren dat er een andere man zo veel ruimte kreeg in jouw leven.

Wat kan je omgeving doen? Je de tijd gunnen om de werkelijkheid te aanvaarden, en je ondersteunen bij de veranderingen.

De opdracht 'wat heb je verloren?' op bladzijde 14 kan je helpen om de realiteit van het verlies te aanvaarden. Als je de opdracht nog niet hebt gemaakt, kun je dat nu alsnog doen.

Gaandeweg het proces kun je dit steeds aanvullen, omdat het door het proces heen zich meer ontvouwt.

Herken je het rouwen dat wordt beschreven? Heb je gerouwd om je scheiding? Hoe?

Welke afleidingsmanoeuvre herken je?

Enkele tips die je kunnen helpen in het aanvaarden van de realiteit:

- Neem tijd voor jezelf.
- Durf de stilte op te zoeken.
- Ga iets voor jezelf doen als je kinderen er niet zijn.